

Pratique

PLONGEUR AUTONOME 20 MÈTRES

Théorie

MODULES	COMP	TECHNIQUES ACQUISES
PLANIFIER ET ORGANISER LA PLONGEE	C1	-Respect des directives du DP -Connaissance et concertation équipier -Profil et procédures
MAITRISER ET ADAPTER EVOLUTION EN IMMERSION	C2	-Comprendre le site et ses conditions -Utilisation du compas -Orientation avec et sans instrument -Utilisation du parachute de palier -Maîtrise de la remontée sans instrument -Stabilisation à -20m et à -3m -Ouvrir et Respirer bloc de secours à 3m -Gérer une palanquée et revenir au bateau
SECURITE DES EQUIPIERS	C3	-Mesures prévention avant la plongée -Je suis en réserve et mi pression -Je n'ai plus d'air -Passe ma réserve ...J'ai froid -Je suis essoufflé et ça ne va pas -Les signes de nuit, les signes de surface -Donner le détendeur de secours -Respiration à deux sur un embout -Vérification du manomètre -Vitesse de remontée - Arrêt a 3m et tour d'horizon - Signalisation en surface et sécuriser
CONNAITRE ET RESPECTER L'ENVIRONNEMENT MARIN	C4	-Limiter impact sur le milieu -Développer sa capacité d'observation -Connaitre la charte -Découvrir et reconnaître diff.espèces

LES PRESSIONS et autonomie

MARIOTTE et BOYLE (dilatation)

ARCHIMEDE (flottabilité)

DALTON (pressions partielles)

HENRY (dissolution du N²)

**LES
TA
B
L
ES**

Plongée simple

Plongée successive

Plongée consécutive

Plongée multi niveaux

Remontée rapide

Environnement et bonnes pratiques

LE FROID

Les accidents toxiques

LES BAROTRAUMATISMES

Les accidents de décompression

LA REGLEMENTATION

LE MATERIEL (entretien et pannes)

TOTAL

EXAMEN

CENTRE DE PLONGÉE
KEYOS
SAINTE-MAXIME

FFESSM