

# Pratique

## PLONGEUR ENCADRÉ 40 MÈTRES

# Théorie

MODULES	COMP	TECHNIQUES ACQUISES
UTILISER SON EQUIPEMENT	<b>C1</b>	-S'équiper et se déséquiper -Vérification du matériel et sa palanquée -Entretien du matériel -Savoir embarquer
EVOLUER EN ENVIRONNEMENT AQUATIQUE ET SUB AQUATIQUE	<b>C2</b>	-Se mettre à l'eau et remonter sur 1 bateau -Savoir s'immerger -250 mètres capelé -Ventilation tuba détenteur (sans masque) -S'équilibrer à toutes profondeurs -Adapter sa ventilation à la profondeur -Maitriser la vitesse de descente/remontée
EVOLUER EN PALANQUEE GUIDEE	<b>C3</b>	-Comprendre respecter les consignes GP -Se positionner en fonction des situations et conditions
PARTICIPER A LA SECURITE EN PLONGEE	<b>C4</b>	-Connaitre les risques en plongée -Surveiller son stock d'air -Demander et recevoir de l'aide -Perte palanquée retour en surface - Parachute et arrêt à 3mètres -Surface et stabilisation avec signe ok -Interprétation de signes avec relais du GP
CONNAITRE ET RESPECTER L'ENVIRONNEMENT MARIN	<b>C5</b>	-Limiter impact sur le milieu -Développer sa capacité d'observation -Connaitre la charte -Découvrir et reconnaître diff.espèces

LE FROID

Les accidents toxiques (succincts)

Les accidents de décompression (succincts)

LA REGLEMENTATION

LE MATERIEL (entretien et pannes)

**TOTAL**

**EXAMEN**

CENTRE DE PLONGEE  
**KEYOS**  
SAINTE-MAXIME

# FFESSM