

Club de plongée NOUVELLE VAGUE

Formation Niveau 1

Compétence 1a <i>Utiliser son matériel</i>	Gréer et dégréer Réglage des sangles ou du SGS Réglage de la ceinture et du masque Mettre et enlever une combinaison (naturel) Notion de réserve (mano, réserve, ordinateur) Entretien courant du matériel perso (règles hygiène)
Compétence 1b <i>Comportement et gestes techniques en surface</i>	Mise à l'eau (saut droit, bascule arrière) PMT (sustentation, ventral, dorsal) Déplacement en capelé Décapelage et recapelage en surface
Compétence 2 <i>Immersions et retour en surface</i>	Techniques d'immersion (phoque ou canard) Maîtrise de la remontée Maintien d'un niveau d'immersion en pleine eau Passage embout / tuba et vice-versa Enseignement du SGS
Compétence 3 <i>Maîtrise de la ventilation en plongée</i>	Ventilation sur détendeur REC embout en bouche de 3 à 5 m LRE (expiration ou supresseur) Réaction au remplissage inopiné du masque Maîtrise du poumon ballast Initiation à l'apnée
Compétence 4 <i>Réactions aux situations usuelles</i>	Communication (Ok, non Ok, froid, Plus d'air, Essoufflement, Sur réserve, Réserve à passer Monter, Descendre, Mi pression, Fin) Savoir demander de l'air au moniteur Savoir donner de l'air à un coéquipier Savoir évoluer en palanquée (notion de binôme) Procédure de sécurité en cas de perte
Compétence 5 <i>Plongée en équipe sur 10 m</i>	Initiation à l'orientation Gestion des paramètres d'une plongée Contrôle mutuel des membres de l'équipe
Compétence 6 <i>Connaissances théoriques élémentaires</i>	Principe des barotraumatismes et prévention L'essoufflement Le froid, les dangers du milieu naturel Le principe de l'accident de décompression Symptômes, courants et prévention Présentation table et l'ordinateur de plongée La courbe de sécurité de la table MN 90 Flottabilité Connaissances sur la réglementation Organisation de plongée, respect de l'environnement

- La formation pratique sera assurée tous les lundi à partir du 5 novembre 2001 au 14 janvier 2002 (hors vacances scolaires) de 19h à 20h30. Se déroulant en contrôle continu, il n'y aura pas d'examen ponctuel. Par contre les candidats qui, par manque d'assiduité, ont pris du retard, ou ont échoués aux contrôles continus, pourront se voir refuser la validation du diplôme.
- La formation théorique se déroulera : lundi 17 décembre 2001 de 19h00 à 21h00, à la salle de cours située près de la salle des Sociétés (en face de la pharmacie).
- Contrôle théorie : lundi 7 janvier 2002 à 19h00, à la salle de cours.
- La formation niveau 1 ne sera validée qu'après avoir effectué au minimum une plongée en milieu naturel (dès que la météo le permettra).

Responsable de la formation : Emmanuel Kauffmann