

# Le niveau 1 en 10 séances (piscine) :

---

## SEANCE N°1 - LE BAPTEME :

- Accueil : vérification des contre-indications, de l'autorisation parentale pour les mineurs
- Nage libre
- Présentation du scaphandre
- Consignes de sécurité
- Baptême
- Bilan. Orientation vers un responsable du club si intéressé par une formation

## SEANCE N°2 :

- Théorie : 🕒 20'
  - ✓ Présentation du matériel de plongée (voir livret de formation)
  - ✓ Apprendre à gréer/dégréer son scaphandre (en DIN et en étrier)
  - ✓ Utilisation du gilet (inflateur et purges)
- Mise en condition : 🕒 10'
  - ✓ 50 m nage libre
- Technique : 🕒 40'
  - ✓ Vidage du tuba
  - ✓ Palmage de sustentation/ventral/dorsal/costal en PMT
  - ✓ Evolution en scaphandre avec utilisation du gilet
  - ✓ Capelé ventral/dorsal
- Jeux aquatiques 🕒 10'
- Dégréer, rincer, ranger le matériel. Compte-rendu de la séance 🕒 10'

## SEANCE N°3 :

- Théorie : 🕒 25'
  - ✓ Contrôle : gréer son scaphandre
  - ✓ Cours : la flottabilité
  - ✓ Contrôle : gonfler/dégonfler le gilet
- Mise en condition : 🕒 15'
  - ✓ 50 m nage libre
  - ✓ PMT ventral/dorsal/costal (50 m de chaque)
- Technique : 🕒 40'
  - ✓ Technique d'immersion : le canard
  - ✓ Initiation à l'apnée (jeux aquatiques)
  - ✓ En scaphandre : les signes de plongée : OK, pas OK, monter, descendre, stop, savoir montrer puis indiquer sa réserve en air
  - ✓ Le poumon-ballast
- Dégréer, rincer, ranger le matériel. Compte-rendu de la séance 🕒 10'

#### SEANCE N°4 :

- Théorie : 🕒 25'
  - ✓ Contrôle : la flottabilité sous la forme questions/réponses par oral et collectivement
  - ✓ Cours : les pressions. Interaction flottabilité/variation de la pression
- Mise en condition : 🕒 15'
  - ✓ 50 m nage libre
  - ✓ PMT ventral en alterné : jambes, bras, bras + jambes (3 cycles de 3 x 25 m)
  - ✓ Apnée : sous forme de jeux aquatiques
- Technique : 🕒 40'
  - ✓ Lâché/reprise d'embout
  - ✓ Remontée très lente sur expiration (embout en bouche)
  - ✓ Evolution en scaphandre avec interprétation et utilisation des signes
  - ✓ Capelé ventral avec alternance tuba/détendeur au milieu du bassin (100 m)
- Dégréer, rincer, ranger le matériel. Compte-rendu de la séance 🕒 10'

#### SEANCE N°5 :

- Théorie : 🕒 25'
  - ✓ Contrôle : les pressions sous la forme questions/réponses par oral et collectivement
  - ✓ Cours : les accidents barotraumatiques
- Mise en condition : 🕒 15'
  - ✓ 100 m nage libre
  - ✓ PMT ventral/dorsal/costal (50 m de chaque)
  - ✓ Apnée : quelques largeurs, puis longueurs (aller le plus loin sans forcer)
- Technique : 🕒 40'
  - ✓ Capelage/décapelage en surface
  - ✓ Technique d'immersion : le phoque, sans puis avec le scaphandre)
  - ✓ Savoir utiliser le signe « Je n'ai plus d'air » et venir chercher de l'air sur le détendeur de secours du moniteur ou d'un équipier
  - ✓ Savoir donner de l'air à un équipier au moyen du détendeur de secours
- Dégréer, rincer, ranger le matériel. Compte-rendu de la séance 🕒 10'

#### SEANCE N°6 :

- Théorie : 🕒 25'
  - ✓ Contrôle : les accidents barotraumatiques par oral et collectivement
  - ✓ Cours : vision et audition sous-marine
- Mise en condition : 🕒 20'
  - ✓ 100 m nage libre
  - ✓ PMT ventral en alterné : jambes, bras, bras + jambes (3 cycles de 3 x 25 m)
  - ✓ PMT dorsal 50 m
  - ✓ Apnée : sous forme de jeux aquatiques
- Technique : 🕒 35'
  - ✓ Vidage du masque (sans puis avec le scaphandre, en statique puis en pendant l'évolution - alterner 2 masques)
  - ✓ Réaction à la panne d'air : utilisation du détendeur de secours, évoluer en assistance
- Dégréer, rincer, ranger le matériel. Compte-rendu de la séance 🕒 10'

## SEANCE N°7 :

- Théorie : 🕒 20'
  - ✓ Contrôle : la vision
  - ✓ Cours : le froid, l'essoufflement
- Mise en condition : 🕒 25'
  - ✓ 100 m nage libre
  - ✓ PMT dorsal/costal (50 m de chaque)
  - ✓ PMT ventral 200 m
  - ✓ Apnée : quelques largeurs puis, sur la longueur, PMT jusqu'au milieu du bassin, canard et apnée jusqu'au bout du bassin, demi-tour et reprise de l'exercice (3 cycles de 50 m avec une période de repos entre chaque cycle)
- Technique : 🕒 35'
  - ✓ Techniques de mise à l'eau : saut droit et bascule arrière
  - ✓ Evolution en scaphandre : lâché/reprise d'embout, vidage de masque, interprétation de signes
  - ✓ Evolution en surface (capelé) : 100 m ventral et 50 m dorsal
- Dégréer, rincer, ranger le matériel. Compte-rendu de la séance 🕒 10'

## SEANCE N°8 :

- Théorie : 🕒 20'
  - ✓ Contrôle : le froid, l'essoufflement
  - ✓ Cours : la remontée et l'après-plongée : notions de décompression
- Mise en condition : 🕒 25'
  - ✓ 100 m nage libre
  - ✓ PMT ventral en alterné : jambes, bras, bras + jambes (3 cycles de 3 x 25 m)
  - ✓ PMT dorsal/costal (50 m de chaque)
  - ✓ Apnée : sous forme de jeux aquatiques
- Technique : 🕒 35'
  - ✓ Réaction à la panne d'air : détendeur de secours/échange d'embout (simulé)
  - ✓ Evolution en scaphandre : utilisation et interprétation des signes, exercices divers
  - ✓ Evolution en surface (capelé) : 100 m ventral et 100 m dorsal
- Dégréer, rincer, ranger le matériel. Compte-rendu de la séance 🕒 10'

## SEANCE N°9 :

- Théorie : 🕒 30'
  - ✓ Contrôle général
  - ✓ Cours : protection du milieu
- Mise en condition : 🕒 20'
  - ✓ 100 m nage libre
  - ✓ PMT ventral 200 m
  - ✓ Apnée : sur la longueur, alternance PMT/canard/apnée (par cycles)
- Technique : 🕒 30'
  - ✓ Séance de récapitulation générale
  - ✓ Evolution en surface (capelé) 200 m ventral
- Dégréer, rincer, ranger le matériel. Compte-rendu de la séance 🕒 10'

## SEANCE N°10 :

- Théorie : 🕒 15 à 20' par candidat
  - ✓ Contrôle individuel sous forme de questions/réponses
  - ✓ Durant l'audition d'un camarade, les autres candidats préparent et vérifient leur matériel
- Mise en condition : 🕒 20'
  - ✓ 100 m nage libre
  - ✓ PMT ventral 200 m
  - ✓ PMT dorsal et costal, 50 m de chaque
  - ✓ Apnée : sur la longueur du bassin
- Technique - séance d'évaluation individuelle : 🕒 15 à 20' par candidat
  - ✓ Mise à l'eau (saut droit ou bascule arrière)
  - ✓ Immersion
  - ✓ Evolution en palanquée : cohésion, stabilisation
  - ✓ Utilisation et interprétation des signes
  - ✓ Réaction au remplissage du masque
  - ✓ Réaction à une panne d'air
  - ✓ Retour en surface et capelé (100 m)
  - ✓ Décapelage en surface/passage du bloc à une personne en surface
- Dégréer, rincer, ranger seul son matériel. Bilan 🕒 20'