

NOM : .....  
 Prénom : .....

Saison ...../.....  
 Niveau I

<b>CONNAISSANCES THEORIQUES (prévention)</b>	<b>Date</b>	<b>Visa</b>
Notions de Physique (flottabilité, variation de pression et de volume)		
Accidents (principe des Barotraumatismes et leurs préventions, des ADD et causes et principe de l'essoufflement)		
Froid et dangers du milieu		
Règlementation		

<b>S'EQUIPER ET SE DESEQUIPER</b>	<b>Date</b>	<b>Visa</b>
Savoir s'équiper (combi, lest, stab, détendeur,...)		
Savoir se capelager et décapelager au sec, surface et immergé		
Choisir son matériel		
Tester et vérifier le matériel		
Entretien et pannes courantes		

<b>SE METTRE A L'EAU et SORTIR DE L'EAU</b>	<b>Date</b>	<b>Visa</b>
Techniques de mise à l'eau et de sortie d'eau en plongée libre (saut droit, bascule arrière, départ bord)		
Techniques de mise à l'eau et de sortie d'eau en scaphandre (saut droit, bascule arrière, départ bord)		

<b>EVOLUER DANS L'EAU – S'IMMERGER</b>	<b>Date</b>	<b>Visa</b>
Techniques d'immersion en plongée libre (phoque, canard)		
Techniques d'immersion en scaphandre (phoque, canard)		

<b>EVOLUER DANS L'EAU – SE PROPULSER</b>	<b>Date</b>	<b>Visa</b>
PMT 100m (ventral, dorsal et costal)		
Sustentation (avec et sans scaphandre)		
Capelé 50m (surface et immersion)		

<b>EVOLUER DANS L'EAU – SE VENTILER</b>	<b>Date</b>	<b>Visa</b>
Ventilation en surface et en immersion		
Vidage de tuba, LRE, REC de 6m		
Apnée fond (inspiratoire et expiratoire sur 10m de distance)		
Vidage de masque		

<b>EVOLUER DANS L'EAU – S'EQUILIBRER</b>	<b>Date</b>	<b>Visa</b>
Maîtriser le poumon ballast		
Maîtriser le gilet stabilisateur		
Maîtriser l'équilibrage		

<b>COMMUNIQUER et EVOLUER en SECURITE</b>	<b>Date</b>	<b>Visa</b>
Identifier l'ensemble des signes conventionnels (ok, monter, ça ne va pas, mi-pression, réserve, panne d'air, essoufflement, froid, fin de plongée)		
Réaliser l'ensemble des signes conventionnels (ok, monter, ça ne va pas, mi-pression, réserve, panne d'air, essoufflement, froid, fin de plongée)		
Réagir et intervenir aux signes conventionnels (ok, monter, ça ne va pas, mi-pression, réserve, panne d'air, essoufflement, froid, fin de plongée)		
Vérifier et signaler son stock d'air		
Se positionner dans la palanquée (prof maxi, visi, ...)		

<b>REMONTER EN SURFACE</b>	<b>Date</b>	<b>Visa</b>
Maîtriser de la remontée (palme et gilet avec et sans repère visuel)		
Tenir le palier		
Appliquer les procédures de sécurité (tour d'horizon + gonflage du gilet en surface)		
Remonter sur expiration contrôlée		

<b>EVOLUER DANS L'EAU – Respecter le milieu et l'environnement</b>	<b>Date</b>	<b>Visa</b>
Évoluer en limitant son impact sur le milieu		
Développer sa capacité d'observation		
Connaître la charte internationale du plongeur responsable		
Découvrir et apprendre à reconnaître les différentes espèces		