



G.P.E.S. L.R.

FORMATION PLONGEUR NIVEAU 1



NOM :
Allergie aspirine :
E-mail :

Prénom :
Tél :

Age :

Suivi de formation

Dates de présences

UTILISER SON MATERIEL (1a)	<i>Dates</i> →										
- Gréer et dégréer le matériel											
- Réglage du lestage et du masque											
- En milieu naturel, mettre et enlever une combinaison											

COMPORTEMENT EN SURFACE (1b)	<i>Dates</i> →										
- Mise à l'eau saut droit											
- Mise à l'eau bascule arrière											
- PMT sustentation											
- PMT déplacement ventral											
- PMT déplacement dorsal											
- Avec scaphandre, se déplacer en surface											
- Décapelage et recapelage en surface											

A = Acquis

CA = En Cours d'Acquisition

NA = Non Acquis



G.P.E.S. L.R.

FORMATION PLONGEUR NIVEAU 1



NOM :

Prénom :

Age :

IMMERSIONS / RETOUR EN SURFACE (2) Dates →									
- Immersion phoque									
- Immersion canard									
- Maîtrise de la remontée									
- Maintien d'un niveau d'immersion en pleine eau									
- Passage embout / tuba et vice-versa									
- Enseignement gilet et équilibrage au direct système									

MAITRISE DE LA VENTILATION EN PLONGEE (3)									
- Ventilation sur détendeur									
- Remonter en expiration, embout en bouche (3 à 5m)									
- Lâcher et reprise d'embout (vidage par expiration et surpresseur)									
- Vidage de masque et dissociation bucco-nasale									
- Maîtrise du poumon-ballast									
- Initiation à l'apnée									

REACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES (4)									
- Signes : OK, KO, froid, essoufflement, ½ P, Réserve, Air0, ↑, ↓, fin									
- Savoir demander de l'air au moniteur									
- Savoir donner de l'air à un coéquipier en panne d'air									
- Savoir évoluer en palanquée (binôme et surveillance réciproque)									
- Procédure de sécurité en cas de perte de l'encadrant									

A = Acquis

CA = En Cours d'Acquisition

NA = Non Acquis



G.P.E.S. L.R.

FORMATION PLONGEUR NIVEAU 1



NOM :

Prénom :

Age :

CONNAISSANCES/RESPECT ENVIRONNEMENT (5)									
- Evoluer 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 espèces rencontrées									

(Facultatif)

PLONGEE EN PALANQUEE AUTONOME (12m Max) (6)									
- Initiation à l'orientation									
- Gestion des paramètres d'une plongée									
- Contrôle mutuel des membres de la palanquée									

CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES (7)									
- Principe des barotraumatismes et prévention									
- L'essoufflement									
- Le froid, les dangers du milieu naturel									
- Principe de l'ADD									
- Présentation table, timer, ordi									
- Flottabilité									
- Réglementation (prérogatives, FFESSM/CMAS)									
- Document à présenter pour pouvoir plonger dans un centre									
- Information organisation de plongées, respect env., comportement									

A = Acquis

CA = En Cours d'Acquisition

NA = Non Acquis