

Formation niveau 1 FFESSM

Objectif

Le plongeur niveau I doit posséder les compétences qui lui permettent d'évoluer dans la zone des 20 mètres sous la direction d'un guide de niveau IV au minimum.

Pour cela, il doit donc être capable de se prendre en charge sur le plan de son équipement et de ses évolutions.

Le niveau 1 apprend à évoluer dans un monde nouveau dont il doit intégrer les particularités en s'y adaptant afin que la plongée reste une activité de loisir..

Qui est concerné ?

Tout futur plongeur baptisé, sous réserves:

- Être âgé de 14 ans au moins (autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans).
- Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la plongée subaquatique établi depuis moins de 1 an.
- Avoir envie de pratiquer la plongée sub-aquatique dans un cadre associatif.

Savoir faire à acquérir ?

1^A : UTILISER SON MATERIEL

- Gréer et dégréer.
- Réglage du système de stabilisation
- Réglage de la ceinture de lest et du masque
- Mettre et enlever une combinaison.
- Notion de réserve
- Entretien courant

1^B : COMPORTEMENTS ET GESTES TECHNIQUES EN SURFACE

- Mises à l'eau :
 - saut droit avec scaphandre.
 - bascule arrière.
- PMT:
 - palmage de sustentation.
 - déplacement ventral.
 - déplacement dorsal.
- Déplacements en capelé.
- Décapelage et recapelage en surface

Savoir faire à acquérir ?

2 : IMMERSIONS ET RETOUR EN SURFACE

- 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

3 : MAITRISE DE LA VENTILATION EN PLONGEE

- Ventilation sur détendeur.
- Remontées en expiration avec embout en bouche de 3 à 5 m.
- Lâcher et reprise d'embout (2 techniques).
- Réaction au remplissage inopiné du masque.
- Maîtrise de l'équilibre et du poumon ballast.
- Initiation à l'apnée.

Savoir faire à acquérir ?

4 : REACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES

- COMMUNICATION :OK/Non OK, Froid, Plus d'air, Essoufflement, Sur Réserve, Réserve à passer, Monter/Descendre, Mi-pression manomètre, Fin.
- Savoir demander de l'air au moniteur
- Savoir donner de l'air à un coéquipier en panne d'air.
- Savoir évoluer en palanquée.
- Procédure de sécurité en cas de perte de l'encadrant.

6: CONNAISSANCES THEORIQUES

- 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;
 - La courbe de sécurité de la table MN90.
 - l'ordinateur de plongée.
- Flottabilité.
- Connaissances sur la réglementation.

Les moyens

- Entraînement en Piscine
 - Piscine Nakache le Mercredi soir de de 21h à 22h30 toutes les semaines hors vacances scolaires
- La plongée autonome en théorie
 - Les cours théoriques permettent de comprendre les limites liés à la plongée sub-aquatique et prépare la pratique des exercices.
 - un cours est prévu à partir de 19h30 en salle du CE Thalès Avionique, 105 av général Eisenhower le 11/12/03.
 - La validation des acquis se fera autour d'une cassette vidéo le 18/03/04
- La mise en pratique
 - En piscine, sous forme de plongée dans le bassin
 - A la fosse de l'argonaute (Séance le 30/03/03 et le 27/04/03).

Le Calendrier

2004																			
JANVIER		FEVRIER			MARS		AVRIL			MAI		JUN		SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE	
J 1		D 1		L 1		M 1		J 1		S 1	TIS: Explo ROSAS	M 1		J 1		L 1		M 1	
V 2		L 2		M 2		J 2		V 2		D 2		M 2	PISCINE	J 2		S 2		M 2	
S 3		M 3		M 3	PISCINE	M 3		S 3		L 3		J 3		V 3		D 3		M 3	
S 4		M 4	PISCINE	J 4	Théorie N2	D 4		M 4		M 4		V 4		S 4		L 4		J 4	
L 5		J 5	Théorie N2	V 5		L 5		M 5		M 5	PISCINE	S 5		D 5		M 5		V 5	
M 6		V 6		S 6		S 6		J 6		J 6	Fosse N1 19h30-20h30	D 6		L 6		M 6		S 6	
M 7	PISCINE	S 7		D 7		M 7		V 7		V 7		M 7		J 7		J 7		D 7	
J 8	Théorie N2	D 8		L 8		J 8		S 8		S 8		M 8		V 8		V 8		L 8	
V 9		L 9		M 9	Fosse N2 19h30-20h30	V 9		D 9		D 9		M 9	PISCINE	J 9		S 9		M 9	
S 10		M 10		M 10	PISCINE	S 10		L 10		L 10		J 10		V 10		D 10		M 10	
S 11		M 11		J 11		D 11		M 11		M 11		V 11		S 11		L 11		J 11	
L 12		J 12	Théorie N2	V 12		L 12		M 12		M 12	PISCINE	S 12		D 12		M 12		V 12	
M 13		V 13		S 13	WE TECH N2/N4 à Cerbère	M 13		J 13		J 13		D 13		L 13		M 13		S 13	
M 14	PISCINE	S 14		D 14		M 14		V 14		V 14		L 14		M 14		J 14		D 14	
J 15	Théorie N2	D 15		L 15		J 15	Exam Théorique N2	S 15	WE TECH N2/N4 à Cerbère	M 15		M 15		V 15		V 15		L 15	
V 16		L 16		M 16		V 16		D 16		D 16		M 16	PISCINE	J 16		S 16		M 16	
S 17		M 17		M 17	PISCINE	S 17		L 17	WE TECH N2/N4 à Cerbère	L 17		J 17		V 17		D 17		M 17	
D 18		M 18		J 18		D 18		M 18		M 18		V 18		S 18		L 18		J 18	
L 19		J 19	Théorie N2	V 19	croisière tombant epaves	L 19		M 19		M 19	PISCINE	S 19	THAV Croisière ISAODRA (Ph. Wagner)	D 19		M 19		V 19	
M 20		V 20		S 20		M 20	Fosse N1 19h30-20h30	J 20		J 20		D 20		L 20		M 20		S 20	
M 21	PISCINE	S 21		D 21		M 21	PISCINE	V 21		V 21		L 21		M 21		J 21		D 21	
J 22	Théorie N2	D 22		L 22		J 22	QCM Théorie N1	S 22		M 22	TIS: Explo Marseille	M 22		V 22		V 22		L 22	
V 23		L 23		M 23	Fosse N2 19h30-20h30	V 23		D 23		D 23		M 23	PISCINE	J 23		S 23		M 23	
S 24		M 24	Fosse N2 19h30-20h30	M 24	PISCINE	S 24		L 24		L 24		J 24		V 24		D 24		M 24	
D 25		M 25	PISCINE	J 25	Exam Théorie N3	D 25		M 25		M 25		V 25		L 25		L 25		J 25	
L 26		J 26	Théorie N2	V 26		L 26		M 26		M 26	PISCINE	S 26		D 26		M 26		V 26	
M 27		V 27		S 27		M 27	WE TECH N2/N4 à Cerbère	J 27		J 27		D 27		L 27		M 27		S 27	
M 28	PISCINE	S 28		D 28		M 28		M 28	PISCINE	V 28		L 28		M 28		J 28		D 28	
J 29		D 29		L 29		J 29		S 29		M 29		M 29		V 29		V 29		L 29	
V 30		M 30		M 30		V 30		D 30		M 30	PISCINE	J 30		S 30		M 30		S 30	
S 31				M 31	PISCINE			L 31		L 31				V 31		D 31		M 31	

Responsable: Marjorie

En pratique

Encadrants: Marjorie, Pascal, Stéphanie, didier

Fosse de l'Argonaute:

- *minimum une plongée en fosse demandée avant de valider le niveau 1.*
- *9 plongeurs sont nécessaires pour maintenir le créneau*
- *Tarif: environ 11€*
- *Contact: Fabienne Roque*

WE de plongée TIS:

- *L'obtention du niveau I FFESSM est obligatoire pour s'inscrire à un WE TIS d'exploration.*

Matériel Piscine:

- *Amener Palmes, Masque, Tuba et un bonnet de bain à chaque séance.*
- *Il sera demandé aux PN1 de s'occuper de faire gonfler et d'apporter les bouteilles de plongée à chaque séance.*

Lieu théorie :

*CE THAV,
105 av général Eisenhower
Cours assuré par Didier.*

Autres possibilités de formation

- Argonaute
- UCPA
- Stages Club bord de mer

Documentation recommandée

- Plongée PASSION, conseillé par la FFESSM.
- Code vagon niveau 1

Contacts

Président : _____ "guy.gregoris" <guy.gregoris@space.alcatel.fr>