

# COURS PRATIQUES

## Numéro de la plongée ( semaine )

1	<b>Informations</b>	ensemble 2 évaluation certification sécurité web
	<b>Équipements</b>	palme, masque, tuba
	<b>Pratique</b>	palmage ventral plongeon de surface plongeon de surface vidange du tuba vidange du masque
	<b>Relaxation</b>	sauna Piscine
<hr/>		
2-	<b>Informations</b>	web / feuilles à remettre
	<b>Théorie</b>	oreille, valsalva, Thornby flottabilité Archimède, ceinture de lest temps d'apnée hyper ventilation
	<b>Pratique</b>	largeur s/eau longueur s/eau palVent, PlonSurf, Valsal, VidanTuba 5 longueurs PalVent
	<b>Relax</b>	sauna/pisc/tapis/music
<hr/>		
3-	<b>Théorie</b>	hyper ventilation phénomène respiratoire sécurité
	<b>Pratique</b>	essai en apnée longueur/sous eau, passer cerceaux vidange masque + tuba dans l'eau, à partir du tremplin football palmage dauphin réfraction de la lumière circuit( chin-up tremplin

4-	<b>Théorie</b>	sauvetage
	<b>Pratique</b>	long/sous eau/cerceau..un peu plus loin vidange masque à partir du bord/entrée droite Saut d'arrêt Sauvetage 10 longueurs saut droit
5-	<b>Pratique</b>	Saut d'arrêt palmage de sauvetage communication, approche, prise, remorquage pratique du vidange de masque + tuba ( grouper les élèves en deux...réussis, échec) 30 sec sous/l'eau, peu profond, profond saut droit complet longueur sous l'eau
6-	<b>Théorie</b>	certification 2003
	<b>Pratique</b>	6 long, PMT 1 long s/e avec palmes entrée droite, bord, tremplin carpé avant, bord, tremplin carpé arrière, bord, tremplin 45 sec s/e, peu profond, profond
7-	<b>Pratique</b>	libre pour examen apnée: sauvetage, entrée droite du tremplin carpé arrière du bord, 45 sec sous l'eau profond
8-	<b>Examen d'apnée</b>	capelage longueur sous l'eau saut droit sauvetage apnée

**9- Premier cours autonome:**

**Théorie:** cylindre, détendeur, harnais, vérification o ring, craquer air, filtration, air sec  
poumons, valsalva, remontée  
bloc-bouteille, sécurité piscine  
mouvements des bras  
signaux sous-marins

**pratique:** évolution libre peu profond  
vidange du masque  
respirer sans masque  
enlever et remettre détendeur  
évolution libre profond

---

**10- Théorie** respiration copain-copain

**Pratique** évolution libre  
respiration copain-copain, chacun 1 cylindre,  
fermer cylindre du copain,  
tour de piscine, vice-versa comment se placer,  
rythme de respiration, se tenir face à face en peu profond,  
copain expire son air et va chercher son copain,  
vice-versa décapelage du cylindre à 40 et retour en  
expirant, retourne chercher cylindre, capelage et va  
en profond. Vice-versa + en profond, au signal sonore,  
demande de l'air au copain puis remonte

---

**11- Théorie** l'orientation sous l'eau  
son sous l'eau  
vitesse de son  
incidences sur le plongeur

**Pratique** capelage des équipements autonome évolution libre, passer dans les tonneaux, l'orientation sous l'eau, la visibilité, les indices: courant, rivages, rides sur le sable, pose du papier de blindage première expérience: viser le poteau du gros tremplin et s'y rendre sous l'eau (mains en avant) deuxième: en profond, sur la ligne de 70, viser un chiffre, se laisser descendre et l'atteindre pré- expérience: lancer objet sur le plancher de la piscine et pointer la direction,

expérience 1: localiser la source du bruit sous l'eau et s'y diriger  
expérience 2: tous cherchent la source du son grâce au volume du son respiration copain-copain, un blindé avec cylindre, l'autre en apnée voyant, tour de piscine, vice-versa respiration copain-copain, deux voyants, passer dans tonneaux avec règles: pas de cylindre dans le dos

**12- Pratique**

capelage des équipements autonome  
évolution libre, passer dans les tonneaux  
pyramides, placer les plongeurs en peu profond puis exécution  
pyramides en profond et chronométrer + écrasement de la pyramide  
puis nage de groupe  
circuit bouteille, 8 cylindres répartis au fond, un par un, au signal se déplace  
d'un cylindre à l'autre circuit bouteille raccourcie, respiration copain-copain,  
au signal, se déplacent  
bouteille musicale  
saut droit du bord profond  
carpé avant du bord profond

---

**13- Théorie** explication du sauvetage

**Pratique** victime consciente au fond  
copain en surface  
descente, communication, prise de la victime  
largage des plombs  
position du sauveteur  
remontée lente, remorquage

**Atelier** copain-copain  
saut droit  
décapelage-capelage à 40 en 3 minutes max  
apnée

---

**14- Examen écrit + autonome**

**examen écrit**

**examen autonome :** sauvetage,  
saut droit,  
copain-copain,  
décapelage/capelage  
apnée  
sauvetage,

---

**15- Finaliser les examens d'apnée et autonome**

**Remise des notes et des carnets de plongée**