

Plongeur 1*

Protocoles d'exercices en EAR

Evaluation continue en EAR (profondeur maximale 5 m) :

1.4 Espace Aquatique Restreint

- 1.4.1 Nager 100 m sans équipement.
- 1.4.2 Se maintenir en surface pendant 10 minutes, sans équipement et sans se déplacer (nage ou planche).
- 1.4.3 100 m P.M.T.C.
- 1.4.4 10 m d'apnée à l'horizontale P.M.T.C.
- 1.4.5 20 secondes d'apnée immobile.
- 1.4.6 Notions de réa
- 1.4.7 Equipement du bloc bouteille et du système de stabilisation.

Avec bloc bouteille équipé d'un système de stabilisation.

L'utilisation du système de stabilisation est obligatoire pour toutes les épreuves qui suivent. Il faut veiller à éviter le sur- lestage afin d'obtenir des conditions de flottabilité optimales.

- 1.4.8 Parcourir 50 m entre 2 eaux
- 1.4.9 Epreuve du système de stabilisation

Epreuve de stabilisation à l'insufflateur (sans utilisation de la petite bouteille).

1.4.10 Combiné :

- 25 m au tuba.
- 25 m en surface sur détendeur.
- Se laisse couler sur le fond, enlever le masque, le remettre en place et le vider.
- Lâche son détendeur, fait le signe "panne d'air" reçoit de l'air de la part d'un sauveteur, effectue 3 cycles respiratoires et remonte sur le détendeur du sauveteur.
- En surface, récupération du détendeur personnel.
- En surface, enlever le système de lestage et le donner à une personne au bord