Plongeur Niveau 1

Supervised diver to 20 m

N°1 en France, reconnue dans le monde entier

Possibilités offertes

Plonger jusqu'à 20 m, accompagné(e) par un guide de palanquée.

Conditions

- Disposer d'une licence FFESSM (voir fiche spécifique).
- Être âgé(e) de 14 ans minimum* (autorisation écrite du représentant légal pour les mineurs(es).
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la plongée subaquatique datant de moins d'un an, délivré par le médecin de votre choix.

Compétences à acquérir (extrait des compétences 1 à 7)

- Utilisation et entretien de son matériel (bloc, gilet, détendeur...).
- Techniques de mise à l'eau et d'immersion.
- Palmage.
- Maîtrise de la remontée.
- Maintien du niveau d'immersion en pleine eau.
- Utilisation du gilet.
- Ventilation sur détendeur.
- Remontée sur expiration.
- Lâcher et reprise d'embout.
- Vidage de masque.
- Maîtrise du poumon-ballast.
- Initiation à l'apnée.
- Codes de communication (signes de plongée).
- Savoir demander de l'air à son guide et en donner à un équipier.
- Savoir évoluer en palanquée.
- Procédure de sécurité en cas de perte de l'encadrant.
- Découverte des principales espèces rencontrées.
- Prévention des barotraumatismes.
- Prévention de l'essoufflement.
- Prévention des manifestations du froid.
- Les risques de la décompression (information).
- La flottabilité.
- Éléments de réglementation.
- Protection de l'environnement.

Création : IDgraphiK.com - Photo : © Fred Di Meglio - Édition FFESSM janvier 2014

Votre carte internationale double face FFESSM vous assure une reconnaissance mondiale (plus de 100 pays) de votre Niveau 1

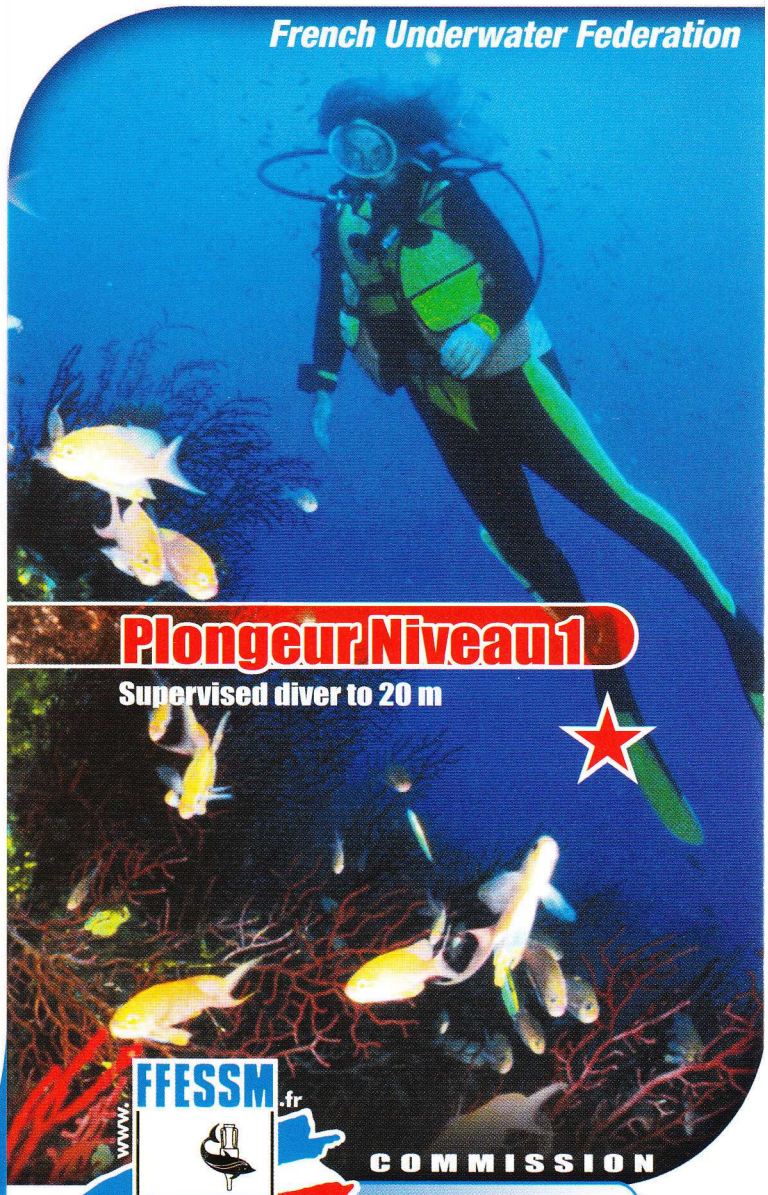
Informations complémentaires

* L'âge minimum peut être ramené à 12 ans : demande formulée par l'enfant ; demande formulée par les parents auprès du président de club avec avis favorable de celui-ci ; certificat médical d'un médecin fédéral.

INFO : www.ffessm.fr - rubrique commission technique

Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

French Underwater Federation



Plongeur Niveau 1

Supervised diver to 20 m

COMMISSION **Technique**

www.ffessm.fr