

Cours théoriques N1

Cours théoriques N1		
date	encadrant	contenu
28/10/2024	Nilou	1 - Le Matériel et la Réglementation FFESSM et ASPTT, documents nécessaires à la pratique de la plongée, prérogatives, organisation de la plongée, connaissance, entretien et vérification du matériel
04/11/2024	J Michel	2- La Flottabilité Notions de poids, lestage, volume et pression (variations), équilibre, ventilation et poumon ballast
18/11/2024	Greg	3 - La Prévention des Risques en plongée Les barotraumatismes (oreilles, sinus, placage de masque, surpression pulmonaire), ADD, essoufflement, froid, noyade
25/11/2024	Mich	4 – La Plongée encadrée jusqu'à 20m Courbe de plongée sans palier, la table fédérale, ordinateur, gestion de la consommation d'air, connaissance des procédures de remontée et de perte de palanquée, signes et réponses, respect des consignes (DP et GP)
02/12/2024	Greg	5 - Connaissance du milieu sous-marin Faune et flore, charte du plongeur, respect du milieu, risques du milieu
09/12/2024	Mich	évaluation

ASPTT Plongée Saint Etienne

Cours théoriques N1 - PE20

Date : 2024	Par :
Titre : La réglementation et le matériel en plongée	Contenus à aborder selon MFT : -présentation de la FFESSM et de l'ASPTT -les documents nécessaires à la pratique de la plongée -les prérogatives des plongeurs N1 – PE20 -information sur l'organisation de la plongée -connaissance du matériel (gilet stabilisateur, détendeur, bloc, PMT...) et vérification de son bon fonctionnement - choix et entretien (hygiène et désinfection, rinçage et stockage du matériel)
Date : 2024	Par :
Titre : La flottabilité	Contenus à aborder selon MFT : -principes de physique simples (présenté sans calcul) : flottabilité , variation de pression et de volume , lestage -équilibre : ventilation et poumon ballast
Date : 2024	Par :
Titre : La prévention des risques en plongée	Contenus à aborder selon MFT : -précaution avec le matériel ; lors de la mise à l'eau et sortie -les barotraumatismes (mécanismes et causes ; prévention) : les oreilles , sinus , placage de masque , surpression pulmonaire - ADD , essoufflement (palmage/palmes), froid , noyade

Date : 2024	Par :
Titre : La prévention des risques en plongée	Contenus à aborder selon MFT : -précaution avec le matériel ; lors de la mise à l'eau et sortie -les barotraumatismes (mécanismes et causes ; prévention) : les oreilles, sinus, placage de masque, surpression pulmonaire - ADD, essoufflement (palmage/palmes), froid, noyade

Date : 2024	Par :
Titre : Connaissance du milieu sous-marin	Contenus à aborder selon MFT : - connaissances du milieu subaquatique (faune et flore) - respect de l'environnement (palmage/stabilisation) - chartre internationale du plongeur responsable - risques du milieu (faune, épaves, courant...)

Date : 2024	Par :
Titre : La plongée encadrée jusqu'à 20m (PE20)	Contenus à aborder selon MFT : -la courbe de plongée sans palier -connaissance des différents moyens de décompression -la table fédérale (support pédagogique) : temps, profondeur, palier, vitesse de remontée -les ordinateurs : info sur l'utilisation basique -notions simples de la gestion de la consommation d'air (et variation de flottabilité) -connaissance des procédures de remontée et de perte de palanquée - communication : connaissance des signes et réponses et respect des consignes (DP et GP)