

LISTING FICHES PEDAGOGIQUES

Fait	N°	PÉDAGOGIE PREPARATOIRE (pour débutant) EN PMT
	1°	Baptême
	2°	Matériel PMT
	3°	Dissociation Bucco-Nasale
	4°	Initiation au palmage
	5°	Initiation à l'apnée
	6°	Vidage de masque en PMT
	7°	Perfectionnement du palmage
	8°	Technique d'immersion (le phoque)
	9°	Technique d'immersion (le canard)
	10°	Perfectionnement de l'apnée
	11°	Technique de mise à l'eau (le saut droit)
	12°	Technique de mise à l'eau (bascule arrière)

Fait	N°	PEDAGOGIE PRATIQUE EN SCAPHANDRE
	13°	Lâcher et reprise d'embout
	14°	Vidage de masque avec scaphandre
	15°	Remonter sur expiration, embout en bouche
	16°	Respiration à deux sur un embout
	17°	Remonter sur expiration sans embout avec reprise d'embout tous les 2 m
	18°	Initiation au gilet de sécurité
	19°	Poumons-ballast
	20°	Perfectionnement au gilet de sécurité (remonter sans effort)
	21°	Capelage et Décapelage en surface
	22°	Echange / Interprétation / Réaction aux signes (pour sa propre sécurité)
	23°	Remontée au gilet de sécurité - Assistance à un plongeur en difficulté
	24°	Remontée au gilet de sécurité - Sauvetage d'un plongeur inconscient.
	25°	Nage capelée (ventrale et dorsale)