

## REPERTOIRE

<b>PLAN DE COURS - Chronologie des chapitres</b>	
<b>Au Jury</b>	Sécurité
	Situer l'exercice dans la progression
	Accidents possibles. Attention portée sur...
<b>À L'Elève</b>	1. Sécurité
	2. Présentation mutuelle
	3. Présentation de l'exercice
	4. Explication de l'exercice à sec
	5. Explication du déroulement de la leçon dans l'eau
	6. Phase exécutive dans l'eau
	7. À sec (analyse, commentaires, prochaine séance)

<b>FICHES PEDAGOGIQUES</b>		
Fait	N°	<b>PÉDAGOGIE PREPARATOIRE (pour débutant) EN PMT</b>
	1°	Baptême
	2°	Matériel PMT
	3°	Dissociation Bucco-Nasale
	4°	Initiation au palmage
	5°	Initiation à l'apnée
	6°	Vidage de masque
	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)
		<b>PÉDAGOGIE PRATIQUE EN SCAPHANDRE</b>
	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°	Poumon-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)

<b>COMPETENCES Niveau I</b>						
1a	1b	2	3	4	5	6

<b>COMPETENCES Niveau II</b>						
1a	1b	2	3	4	5	6