

	Nom			
1	Montage matériel + Boussole			
2	Rappel des signes			
3	BALLO. (contrôle du binôme)			
4	Mise à l'eau pas de geant			
5	Mise à l'eau bascule arrière			
6	Purge du tuba sans puge auto. (déplacement)			
7	Echange tuba / détendeur / Tuba			
8	Mettre et enlever scaphandre surf			
9	Exercice du champ de vision (masque)			
10	Flottabilité en surface sans les mains			
11	Respiration sous l'eau			
12	Lestage correcte			
13	Descente en 5 points sur fond de Corail			
14	Simulation descente en 5 points sur fond de corail			
15	Purge détendeur avec le bouton			
16	Purge détendeur expiration			
17	Récupération du détendeur			
18	Récupération du détendeur (soulevant la bouteille)			
19	Récupération du détendeur en flotabilité neutre			
20	Partiel masque. (désembuage)			
21	Vidage masque			
22	Enlever remettre le masque			
23	Enlever remettre le masque en flotabilité neutre			
24	Soulager crampe			
25	Sans masque en surface (tête dans l'eau) 1min			
26	Sans masque en déplacement 15m			
27	Source air secours 30sec			
28	Source air secours en déplacement 1min			
29	Simulation de panne air (bouteille)			
30	Débit continue (30 sec)			
31	Gestion du débit continue. (Sur le Binôme)			
32	Echange d'embout (pas obligatoire)			
33	Panne inflateur (déconnection)			
34	Pivot sur palme à l'inflateur			
35	Pivot sur palme à la bouche			
36	Utilisation manomètre			
37	Ludion à l'inflateur. 30 sec			
38	Ludion à la bouche 60 sec			
39	Effectuer un largage d'urgence du lest			
40	RUC (Remontée d'urgence controlée)			
41	Enlever plomb immersion			
42	Enlever remettre scaphandre sous l'eau			
43	Desserrement de la sangle bouteille			
44	Enlever remettre le gilet en flottabilité neutre			
45	Stopper qqn en remontée			
46	Remonté sur lestée. (+ 8Kg)			
47	Remontée en 5 points			
48	Parachute			
49	Exercice sans palmes			
50	Remorquer qqn en surface 25m			
51	nage sur 50m avec Scaphandre et Tuba Binôme			
52	Remorquer qqn en surface (palme) 25m			
53	10 min Sustentation			
54	200 nage ou 300m PMT			



55	Remonté qqn d'inerte			
56	Echange matériel à 2 sur 1 détenteur.			
57	Décapeler et ventiler			
58	Plongeur inerte capelé sur 100m.			moins - 2min9
59	Dm PMT sur 800m			moins de 14min
60	Nage sur 400m			moins de 6min29
61	Sustentation durant 15min			1 min sans les mains



1	Montage matériel + Boussole	28	Source air secours en déplacement 1min
2	Rappel des signes	29	Simulation de panne air (bouteille)
3	BALLO. (contrôle du binôme)	30	Débit continue (30 sec)
4	Mise à l'eau pas de geant	31	Gestion du débit continue. (Sur le Binôme)
5	Mise à l'eau bascule arrière	32	Echange d'embout (pas obligatoire)
6	Purge du tuba sans purge auto. (déplacement)	33	Panne inflateur (déconnectio
7	Echange tuba / détendeur / Tuba	34	Pivot sur palme à l'inflateur
8	Mettre et enlever scaphandre surf	35	Pivot sur palme à la bouche
9	Exercice du champ de vision (masque)	36	Utilisation manomètre
10	Flottabilité en surface sans les mains	37	Ludion à l'inflateur. 30 sec
11	Respiration sous l'eau	38	Ludion à la bouche 60 sec
12	Lestage correcte	39	Effectuer un largage d'urgence du lest
13	Descente en 5 points	40	RUC (Remontée d'urgence contrôlée)
14	Simulation descente sur fond de corail	41	Enlever plomb immersion
15	Purge détendeur avec le bouton	42	Enlever remettre scaphandre sous l'eau
16	Purge détendeur expiration	43	Desserrement de la sangle bouteille
17	Récupération du détendeur	44	Enlever remettre le gillet en flottabilité neutre
18	Récupération du détendeur (soulevant la bouteille)	45	Stopper qqn en remontée
19	Récupération du détendeur en flottabilité neutre	46	Remonté sur lestée. (+ 8Kg)
20	Partiel masque. (désembuage)	47	Remontée en 5 points
21	Vidage masque	48	Parachute
22	Enlever remettre le masque	49	Exercice sans palmes
23	Enlever remettre le masque en flottabilité neutre	50	nage sur 50m avec Scaphandre et Tuba Binôme
24	Soulager crampe	51	Remorquer qqn en surface (palme) 25m
25	Sans masque en surface (tête dans l'eau) 1min	52	10 min Sustentation
26	Sans masque en déplacement 15m	53	200 nage ou 300m PMT
27	Source air secours 30sec		



Les 20 exercices de base pour l'évaluation des techniques de plongée	
1	Montage, réglage, préparation, mise en place, puis démontage de l'équipement
2	Contrôle pré-plongée (DLBAG)
3	Mise à l'eau en eau profonde
4	Flottabilité nulle en surface
5	Echange tuba/détendeur et détendeur/tuba
6	Descente en cinq points
7	Récupération et purge du détendeur
8	Enlever, remettre et vider le masque
9	Exercice combiné de panne d'air et d'utilisation de la source d'air de secours en statique
10	Respirer sur un détendeur en débit continu
11	Pivot sur les palmes (flottabilité nulle)
12	Remontée en cinq points
13	Enlever et remettre le lestage en surface
14	Remontée d'urgence contrôlée (RUC)
15	Ludion (flottabilité nulle) immobile
16	Nager sous l'eau sans masque
17	Enlever et remettre le lestage sous l'eau
18	Enlever et remettre le scaphandre sous l'eau
19	Enlever et remettre le scaphandre en surface
20	Echange d'embout, statique et en déplacement (donneur et receveur)

Montage, réglage, préparation, mise en place, puis démontage de l'équipement
Contrôle pré-plongée (BALLO)
Mise à l'eau en eau assis
Flottabilité nulle en surface
Récupération et purge du détendeur
Enlever, remettre et vider le masque
Exercice combiné de panne d'air et d'utilisation de la source d'air de secours en statique
Respirer sur un détendeur en débit continu
Pivot sur les palmes (flottabilité nulle)
Utilisation du parachute.
Enlever et remettre le lestage en surface
Remontée d'urgence contrôlée (RUC)
Ludion (flottabilité nulle) immobile
Nager sous l'eau sans masque
Enlever et remettre le lestage sous l'eau
Enlever et remettre le scaphandre en surface
Echange d'embout, statique et en déplacement (donneur et receveur)

	Nom			
1	Montage matériel			
2	Rappel des signes			
3	BALLO			
4	Mise à l'eau pas de geant ou arrière			
5	Mettre et enlever scaphandre surf			
6	Lestage correcte			
7	Récup. Détendeur			
8	Partiel masque			
9	Enlever remettre le masque			
10	Soulager crampe			
11	Sans masque en déplacement 15m			
12	Source air secours en déplacement 1min			
13	Simulation de panne air (bouteille)			
14	Débit continue (30 sec)			
15	Gestion du debut continue			
16	Utilisation manomètre			
17	Ludion à la bouche 30 sec			
18	Enlever remttre le gillet en flottabilité neutre			
19	RUC 9m			
20	Enlever plomb immersion			
21	Desserrement de la sangle bouteille			
22	Parachute			

