



Devenez plongeur avec le Niveau 1

■ Plongeur encadré à 20m (PE20)

A l'issue de cette formation, Je suis à l'aise sous l'eau et je peux profiter d'une plongée jusqu'à 20 m avec un encadrant partout dans le monde.

Préparation de la plongée

- M'équiper et me déséquiper
- Comprendre le brief de mon encadrant

Sécurité dans l'eau

- Me mettre à l'eau, m'immerger et retourner en surface en sécurité
- Savoir me comporter en palanquée à 20 m
- Réaliser des gestes techniques (vider mon masque, enlever/remettre mon détendeur, ...)
- Évoluer dans l'eau en respectant mon environnement
- Communiquer avec mon encadrant
- Servir de relais à mon encadrant auprès d'un équipier en difficulté

Connaissances théoriques

- Connaissances minimales pour comprendre le milieu dans lequel j'évolue et plonger en sécurité.

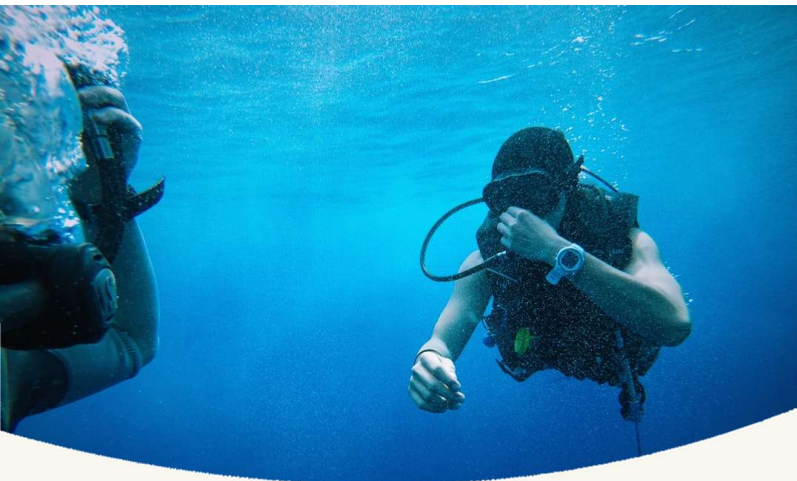
Je suis capable de...

La formation

- Formation en piscine et cours théoriques : **Octobre à mars, mercredi soir de 20h à 22h** (hors vacances scolaires)
- 4 plongées de validation minimum par un moniteur : **En mai à Touques.**

Le matériel demandé

- **Dès octobre:** Palmes chaussantes (pour les exercices en piscine), masque et tuba. Ceinture de plongée avec 4 kg de lest.
- Le reste du matériel est prêté par le club.



Conditions de formation

- licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité
- membre du club EXOCET LEMAN
- CACI de moins d'un an
- Avoir réglé le prix de la formation



CLUB DE PLONGÉE EXOCET LÉMAN

Structure associative N°14740061, affiliée à la FFESSM
www.exocet-leman.com



**EXOCET
LÉMAN**