

Accueil des prépas P1



Planning Formations à Odyssée

INSABLE COORDINATION PISCINE JEAN			PETIT BAIN + GRADINS	PISCINE	VACANCES			
INCEPES PISCINE ET THEORIE FORMATION 2017/2								
PREPARATION		TOILES DE ME	NIVEAU 1	NIVEAU 2	N40 et NIVEAU	NIVEAU 4	INITIATEUR	INITEUR FEDER
PUBLIC		6 à 12 ANS	ULTES + JUNIOR	RIE SALLE PISE	SE SALLE DU B	EE SALLE DU B	PREPA BORD DE PISCINE	THEORIE INFIRMERIE
PISCINE		IT BAIN + GD B	DE AVEC LES PC	INE AVEC LES C	INE AVEC LE		LIGNE COMMUNE	
N° séance	DATES	CAMILLE + Encadrants en relais	J PAUL + THIERRY M + THIERRY C + DAN R + J BAPT P + JO Q + JOHANA	STRAND + FRA	ERIC HN + ERIC V + J PIERRE F	JICE	PATRICK	MANU
0	15/9/17	PISCINE ACCUEIL	PISCINE ACCUEIL	PISCINE ACCUEIL	PISCINE ACCUEIL en SALLE	ACCUEIL	B-A BA Péda	AIDE PISCINE ACCUEIL ORGA BAPTEMES ET BREFFING
	22/9/17	AG CLUB	AG CLUB	AG CLUB	AG CLUB	AG CLUB	AG CLUB	AG CLUB
1	29/9/17	Présentation du matériel + l'acétabulaire	BAPTEME	REGLEMENT ATIONS ET PREROGATIVES	REGLEMENT ATIONS ET PREROGATIVES	PISCINE	MANNEQUIN + ORGA	LA PEDAGOGIE PAR OBJECTIF LES PREALABLES SECURITAIRES
2	6/10/17	Initiation palmage ventral + bapteme + l'ulve	REGLEMENT ATIONS ET PREROGATIVES	TRAVAIL FLOTTABILITE POUMON BALLAST + LES NAGES	PLONGER EN PALANQUEE AUTONOME	REGLEMENT ATION	REGLEMENT ATION (1)	REGLEMENT ATION
3	13/10/17	initiation palmage latéral + la sargasse	GREAGE REEB 360° OK SURF INIT APNEE + SECURITE GILET SURFACE	PRESSION et FLOTTABILITE	AUTONOMIE, CONSOMMATION AIR	PISCINE	REGLEMENT ATION (2)	PROGRESSION PEDAGOGIE PANNE AIR P1 + PROG PEDAGOGIE PALMAGE P1
4	20/10/17	Initiation palmage dorsal + bloc+ la zostère	NOTION DE PRESSION ET BAROTRAUMATISMES	PERF GILET REGLAGES + PERF NAGES	TECHN.ASSI STANCE + PMT	LOIS PHYSIQUES	REEB + PALMAGE	LOIS PHYSIQUES
VACANCES								
5	10/11/17	Initiation Masque + le poulpe	LACHER REPRISE EMBOUT APNEE AVEC TUBA + DBN	BAROTRAUMATISMES	BAROTRAUMATISMES	PISCINE	GILET SURFACE + PHOQUE	PROGRESSION PEDAGOGIE VDM P1 + PROG PEDAGOGIE POUMON BALLAST P1
6	17/11/17	utilisation masque + bloc + le calammar	FLOTTABILITE	LES APPUIS TRAVAIL D'EQUILIBRE + PALMAGE EN AEROBIE	PARACHUTE + PALIER + PMT	SYTEME NERVEUX	DBN PT BAIN + TUBA	SYTEME NERVEUX
7	24/11/17	Palmage + masque + la moule	PANNE AIR OCTOPUS + DBN+ VDM	ESSOUFFLEMENT NARCOSE	A.D.D	PISCINE	MANNEQUIN + SYNCOPE	PROGRESSION PEDAGOGIE ASSISTANCE P2 + PROG PEDAGOGIE PANNE AIR P2
8	1/12/17	Initiation Tuba + bloc + l'huitre	FROID ET ESSOUFFLEMENT	PERF APNEE + PERF PANNE AIR	PMT/ Perf. APNEE	AXIDENTS TOXIQUES	VDM VOLONT + INOPINE	AXIDENTS TOXIQUES
9	8/12/17	Nage PMT + le bigorneau	LRE - PANNE D'AIR + VDM PERF	FROID APNEE MALAISE	ACCIDENTS TOXIQUES / NITROX	PISCINE	LRE EXPIR + SURPRESS	PROG PEDAGOGIE ASSISTANCE P2 + PROG PEDAGOGIE ASSISTANCE P3

SEANCES PISCINE ET THEORIE

0	15/9/17	PISCINE ACCUEIL
	22/9/17	AG CLUB
1	29/9/17	BAPTEME
2	6/10/17	REGLEMENTATIONS ET PREROGATIVES
3	13/10/17	GREAGE REEB 360° OK SURF INIT APNEE + SECU GILET SURFACE
4	20/10/17	NOTION DE PRESSION ET BAROTRAUMATISMES
VACANCES		
5	10/11/17	LACHER REPRISSE EMBOUT APNEE AVEC TUBA + DBN
6	17/11/17	FLOTTABILITE
7	24/11/17	PANNE AIR OCTOPUS + DBN+ VDM
8	1/12/17	FROID ET ESSOUFFLEMENT
9	8/12/17	LRE - PANNE D'AIR + VDM PERF
	22/12/17	FETE DU CLUB
10	15/12/17	GESTION AIR ET AUTONOMIE
VACANCES		
11	13/1/18	BASCULE ARR + PHOQUE
12	19/1/18	DESATURATION TABLES ET ORDINATEUR
13	26/1/18	SAUT DROIT + CANARD

14	2/2/18	MATERIEL
15	9/2/18	TECHNIQUES DE MISE A L'EAU ET D'IMMERSION - PERF
16	16/2/18	BIO ET ENVIRONNEMENT
VACANCES		
17	9/3/18	POUMON BALLAST ET APPUIS
18	16/3/18	SECURITE DU PLONGEUR
19	23/3/18	TECH MISE A L'EAU, IMMERSION - POUMON BALLAST - PANNE AIR DYN
20	30/3/18	SYNTHESE REVISION
21	6/4/18	SYNTHESE PROGRESSION 1 PARCOURS SUBAQUATIQUE
22	13/4/18	BILAN SUR LA THEORIE
VACANCES		
22	4/5/18	BILAN PISCINE
stage technique cap ail du 10 au 13 mai 2018		
23	18/5/18	PHOTO SOUS MARINE
24	25/5/18	PLONGEE MER
25	1/6/18	PLONGEE MER
26	8/6/18	PLONGEE MER
	15/6/18	PLONGEE MER

Théorie au niveau 1

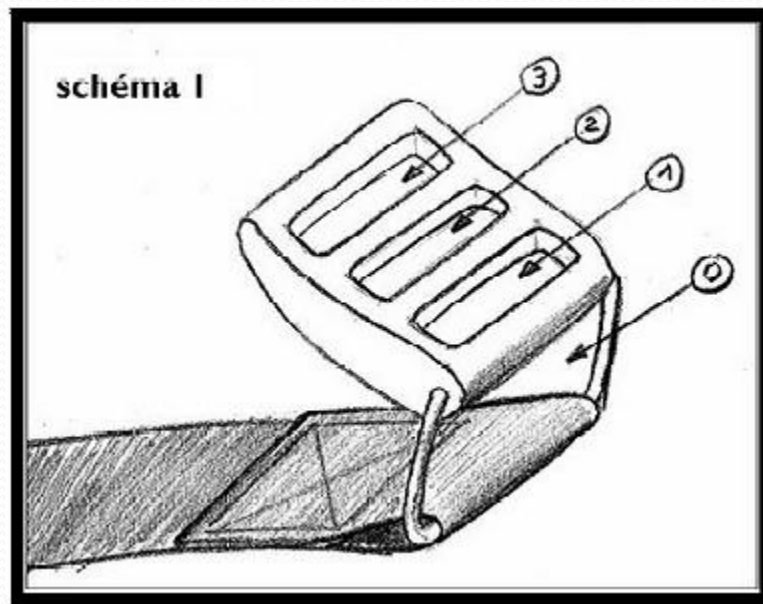
- **Réglementation – Prérogatives du niveau 1**
- Notion de pression & Barotraumatismes
- La flottabilité
- Le froid et les essoufflements
- La gestion de l'air et l'autonomie
- La désaturation, tables et ordinateurs
- Le matériel de plongée
- La sécurité du plongeur
- La biologie sous-marine
- Synthèse & révisions

Fixer la sangle de son gilet

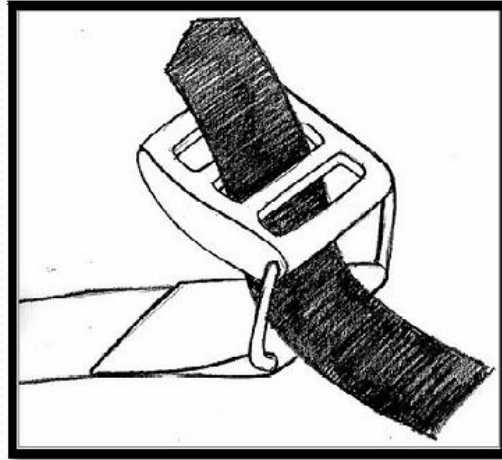


0213

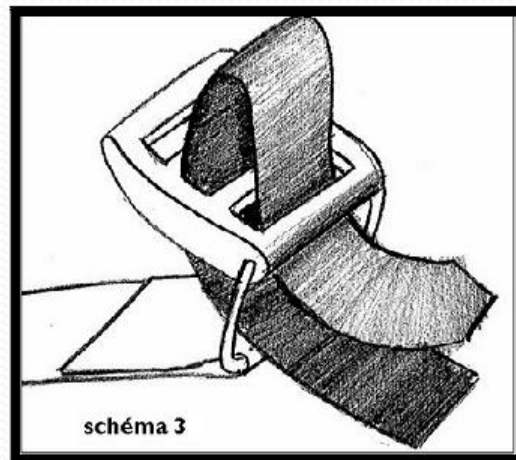
- Ces chiffres vous faciliteront la tâche quand vous devrez fixer la sangle de votre gilet stabilisateur au bloc (le **0** étant l'anneau en métal).



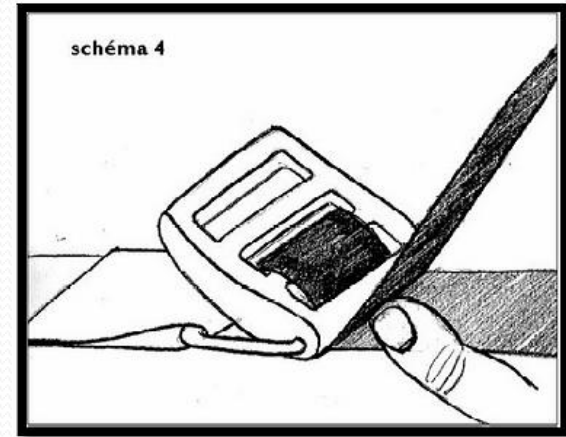
- Passer d'abord la sangle dans l'anneau en métal N°0, puis directement dans la fente N°2



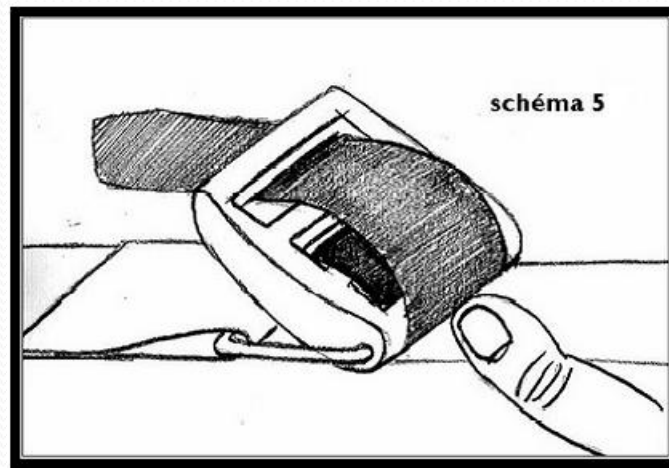
- Tendre la sangle autour du bloc et la passer ensuite dans la fente N°1



- Bloquer la sangle avec le doigt.

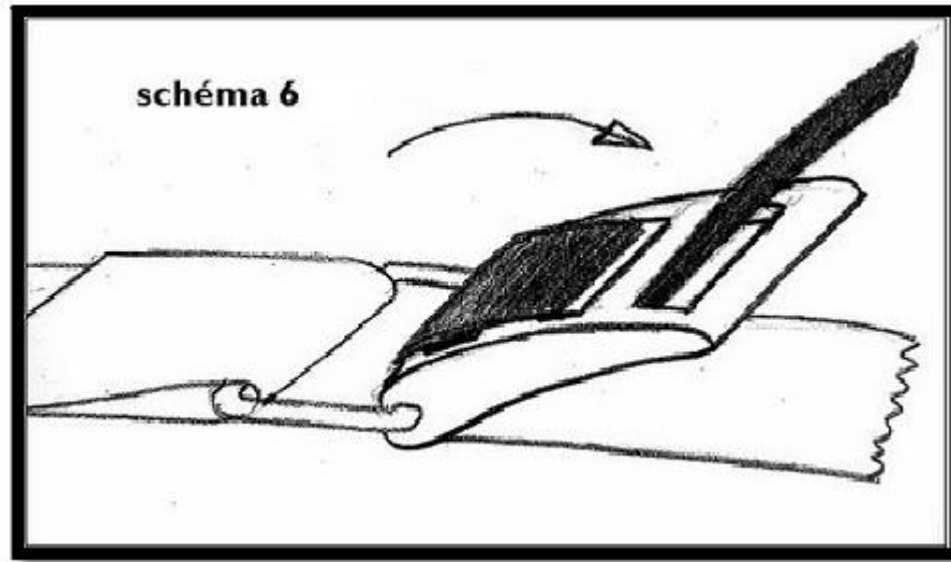


- Repasser la sangle dans la fente N°3 en maintenant la sangle toujours tendue.



- Rabattre la boucle.

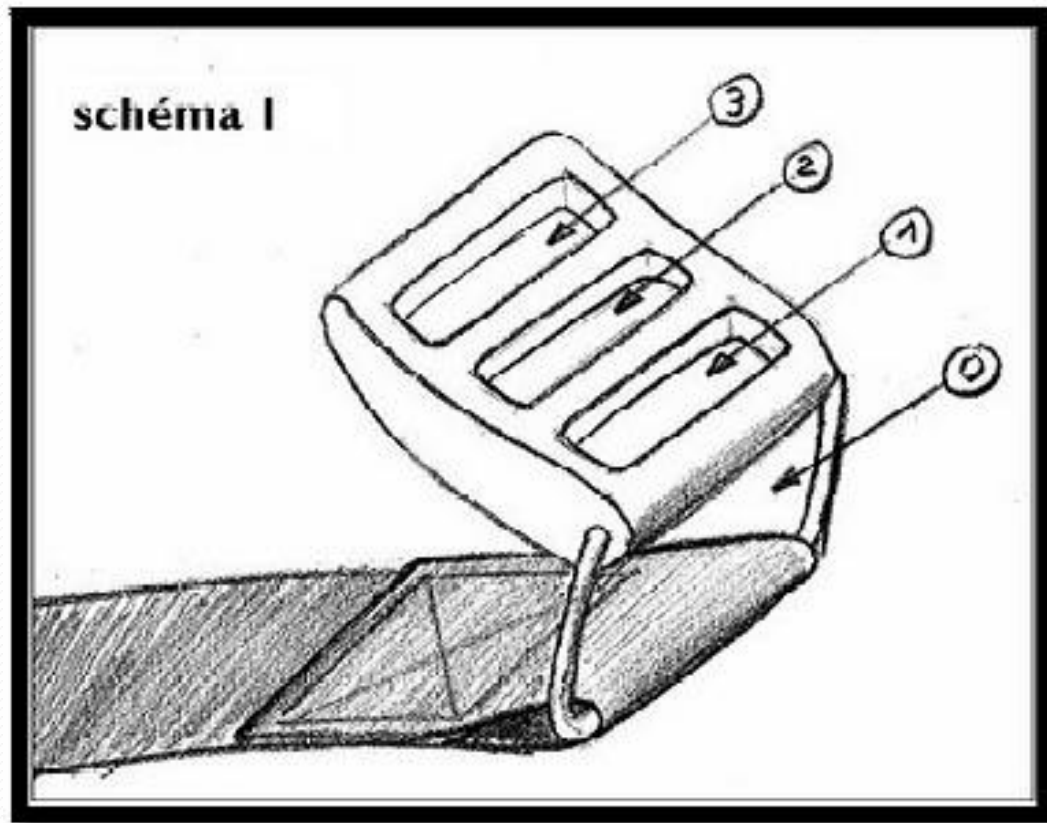
Sa forme excentrique tend la sangle sur le bloc.



Astuces :

- *Mouiller la sangle quand elle est durcie par le sel.*
- *Mouiller la sangle avant, sinon elle se détendra au contact de l'eau.*

Résumé : 0213



Des questions ?

