

**CNB – CHENNEVIERES / SAISON 2018-2019 - PROGRAMME PREPARATION Niveau 1**

<b>Semaine 40</b>	séance niveau 1	qui	
Mardi 2 OCT	<b>Séance PMT 1</b> Evaluation aisance et niveau PMT Initiation PMT – ventral – sustentation /jeu ballon		
Vend 5 OCT	Baptêmes		
<b>Semaine 41</b>	séance niveau 1	qui	
Mardi 9 OCT	<b>Séance PMT 1 bis</b> Evaluation aisance et niveau PMT Initiation PMT – ventral – sustentation /jeu ballon		
Vend 12 OCT	<b>séance bouteille 1 bis</b> - présentation matériel et gréer - équipement/mise à l'eau en surface Sur petit fond -équilibrage des oreilles -ventiler sur le détendeur, lâcher /reprise d'embout - prévenir placage de masque - initiation gilet		
<b>Semaine 42</b>	séance	qui	
Mardi 16 OCT	<b>Séance PMT 2</b> - PMT ventral/dorsal - dissociation bucco nasale - vidage de masque/prévenir placage de masque - vidage tuba		
Vend 19 OCT	<b>Séance bouteille 2</b> - Présentation matériel - gréer -vérification équipement en binôme ( BALO) - équipement/mise à l'eau en surface - utilisation gilet - vidage de masque		
<b>Semaines 43 &amp; 44 : vacances scolaires</b>			

<b>Semaine 45</b>		séance	qui	
Mardi 6 NOV	<b>Séance théorie 1: La pression en plongée compressibilité des gaz</b>			<b>20h15</b>
	<b>Séance PMT 3</b> PMT – planche /efficacité du palmage Initiation apnée – canard – équilibrer les oreilles			<b>21h00</b>
Vend 9 NOV	<b>Séance bouteille 3</b> Poumon ballast – flottabilité vitesse de remontée déplacement en palanquée			
<b>Semaine 46</b>		séance	qui	
Mardi 13 NOV	<b>Séance théorie 2 :</b> <b>Physique : la flottabilité – Archimède volume du corps - la respiration</b>			<b>20h15</b>
	<b>PMT 4</b> – planche /efficacité palmage - canard - initiation apnée - exercice mise à l'eau en saut droit			<b>21h00</b>
Vend 16 NOV	<b>Séance bouteille 4</b> Mise à l'eau en saut droit Flottabilité Remontée sur expiration/embout en bouche – tour d'horizon Surveillance consommation air - Réponse au signe consommation d'air (niveau – mi pression – panne d'air) Déplacement en binôme			
<b>Semaine 47</b>		séance	qui	
Mardi 20 NOV	<b>Séance Théorie 3 : La prévention des barotraumatismes</b>			<b>20h15</b>
	PMT – jeux de relais			<b>21h00</b>
Vend 23 NOV	<b>Séance bouteille 5</b> Mise à l'eau saut droit immersion en canard Flottabilité – jeux Remontée à vitesse contrôlée après lâcher d'embout			
<b>Semaine 48</b>		séance		
Mardi 27 NOV	PMT – jeux de relais			
Vendredi 30 NOV	<b>Séance bouteille 6</b> Maintenir un palier - Le ludion - parachute Se déplacer en palanquée			

	Surveillance consommation / Demander de l'air – donner de l'air - respiration sur détendeur de secours - en simulation/respiration à 2 sur embout		
<b>Semaine 49</b>	<b>séance</b>	<b>qui</b>	
Mardi 4 DEC	<b>Séance théorie 4 :</b> <b>La prévention : la décompression/désaturation L'ADD – la courbe de sécurité/la plongée sans décompression</b>		<b>20h15</b>
	PMT – APNEE		<b>21h00</b>
Vendredi 7 DEC	<b>Séance bouteille 7</b> Mise à l'eau en bascule arrière Comportement adapté selon signes (panne d'air – essoufflement, froid, crampe...)		
<b>Semaine 50</b>	<b>séance</b>	<b>qui</b>	
Mardi 11 DEC	<b>Séance théorique 5 : La prévention : froid – essoufflement</b> <b>La vision et l'ouïe</b>		<b>20h15</b>
	<b>PMT</b> – efficacité palmage - immersion en phoque		<b>21h00</b>
Vend 14 DEC	<b>Séance bouteille 8</b> procédure perte d'encadrant /planquée Déplacement en capelé		
<b>Semaine 51</b>	<b>séance</b>	<b>qui</b>	
Mardi 18 DEC	<b>PMT</b> : déplacement soutenu / contrecourant Apnée jeux		
Vend 21 DEC	<b>Séance bouteille 9</b> Entraînement ou objectif à retravailler / capelé		
<b>Semaines 52 &amp; 01 : vacances scolaires</b>			
<b>Semaine 02</b>	<b>séance</b>	<b>qui</b>	
Mardi 08 JANV	PMT - pyramide		
Vend 11 JANV	<b>Séance bouteille 10</b> Entraînement ou objectif à retravailler		
<b>Semaine 03</b>	<b>séance</b>	<b>qui</b>	
Mardi 15 JANV	<b>Séance théorique 6 : La réglementation</b>		<b>20h15</b>
	PMT – jeux de relais		<b>21h00</b>
Vend 18 JANV	<b>Séance bouteille 11</b> Entraînement ou objectif à retravailler		

<b>Semaine 04</b>	séance	qui	
Mardi 22 JANV	<b>Séance théorique 7 : La prévention : dangers du milieu</b>		<b>20h15</b>
	PMT – déplacement /orientation ou obstacle		<b>21h00</b>
Vend 25 JANV	<b>Séance bouteille 11 :</b> Récap de toutes les prérogatives N1		
<b>Semaine 05</b>	séance		
Mardi 29 JANV	<b>Séance théorique 8 : L'environnement</b>		<b>20h15</b>
	PMT – Apnée		<b>21h00</b>
Vend 1er FEV	entretien du matériel – gonfle		
<b>Semaine 06</b>	séance		
Mardi 05 FEV	<b>Séance théorie 9 : Evaluation théorique</b>		<b>20h15</b>
	PMT - pyramide		<b>21h00</b>
Vend 08 FEV	Entraînement ou objectif à retravailler		
<b>Semaine 07</b>	séance		
Mardi 12 FEV	Reprise théorie		
<b>Vend 15 FEV</b>	<b>EXAMEN</b>		
<b>Semaine 08</b>	séance		
Mardi 19 FEV	Reprise théorie		
Vend 22 FEV	Plongée N1		
<b>Semaines 09 &amp; 10 : vacances scolaires</b>			