

# **Brevet 1\***

## **Prérequis :**

- Savoir nager 200m
- Avoir au minimum 14 ans. Les parents des personnes mineurs doivent être présents lors de tout entraînement ou sortie.
- Avoir un certificat médical de non contre-indication à la plongée
- Passer un électrocardiogramme à l'effort (ECG) avant toute plongée en eaux libres
- Etre en ordre d'affiliation (RCAE, Section, LIFRAS)

## **Formation :**

Le jour de formation est le mercredi soir.

2 sessions de formation sont organisées:

- D'octobre à décembre
- De janvier à avril

## **Déroulement de la formation :**

### **1. Formation théorique et pratique en piscine**

#### **Pratique piscine :**

- De 20h45 à 21h45 à la piscine du Blanc Gravier
- But : se familiariser avec le milieu subaquatique, apprendre les rudiments des techniques de plongée que l'on mettra en pratique en milieu naturel, se familiariser avec le matériel, travailler sa technique de nage et son apnée, ceci afin d'être le plus à l'aise possible en conditions réelles.
- Timing : 6/8 séances
- Evaluation: contrôle de la réalisation des exercices.

#### **Théorie :**

- De 19h à 20h au CRU
- But : apprentissage de la théorie liée à la pratique de la plongée : administration, matériel, physique, milieu, accidents ou incidences physiologiques de la plongée sur le corps humain, décompression, organisation de plongée
- Timing : environ 8 séances, après la piscine
- Evaluation : contrôle des connaissances acquises.

A l'issue de cette première partie, en cas d'évaluation pratique et théorique positive, le candidat 1\* a accès à la deuxième partie de la formation : la plongée en EAO (Espace Aquatique Ouvert)

### **2. Formation pratique en EAO (Espace Aquatique Ouvert)**

Il s'agit de réaliser 5 plongées en Espace Ouvert Aquatique (carrière, lac, mer, ....) sous la surveillance d'un moniteur.

Les plongées en EAO se déroulent majoritairement le samedi après-midi, mais peuvent également se faire d'autres jours, suivant les ouvertures des sites, des disponibilités des moniteurs et des sorties organisées par le club.

Lors de ces 5 plongées, quelques exercices pratiques seront demandés au candidat afin de tester sa technique, sa sérénité et ses aptitudes dans l'eau.

A l'issue de ces 5 plongées, et si les moniteurs l'estiment prêt, le candidat sera breveté 1\*.