

SCUBA DIVER

PERFORMANCES REQUISES EN PISCINE

Session 1	Session 2	Session 3
<ul style="list-style-type: none"> • Sous l'eau, dans une eau peu profonde, respirer efficacement sur un détendeur en maintenant un rythme respiratoire naturel (similaire à une respiration en surface). • Nager lentement en flottabilité neutre (ajustée par l'instructeur) dans une eau peu profonde et maintenir une direction (ne pas remonter ou descendre). • Dans une eau peu profonde, démontrer comment palmer avec les jambes presque tendues, pour avoir une propulsion suffisante vers l'avant. • Nager sous l'eau en changeant de direction. • Sous l'eau, dans une eau peu profonde, vider un masque partiellement rempli d'eau. • Sous l'eau, dans une eau peu profonde, purger l'eau du détendeur en expirant à l'intérieur. • Sous l'eau, dans une eau peu profonde, purger l'eau du détendeur en utilisant le bouton de surpression. • Maintenir les voies aériennes ouvertes, lorsque le détendeur n'est pas en bouche, en expirant continuellement un chapelet de bulles. • Respirer sur la source d'air de secours fournie par un autre plongeur. • En surface, gonfler le gilet pour établir une flottabilité positive (en utilisant l'inflateur et le gonflage à la bouche). 	<ul style="list-style-type: none"> • Monter et démonter un scaphandre. • Démontrer les procédures correctes pour rincer l'équipement de plongée. • En eau profonde, démontrer une mise à l'eau appropriée (en utilisant, si possible, la méthode du pas de géant). • En eau profonde, démontrer une sortie d'eau. • Démontrer une descente en utilisant la méthode des 5 points. • Démontrer une remontée en utilisant la méthode des 5 points. • Utiliser les signes de plongée pour communiquer sous l'eau, y compris ceux pour indiquer la réserve d'air restante. • Récupérer le flexible du détendeur de derrière l'épaule. • Sous l'eau, établir une flottabilité neutre (le pivot sur palme est une option) en utilisant l'inflateur moyenne pression. • Localiser, saisir et respirer sur la source d'air de secours d'un autre plongeur. • Sous l'eau, enlever, remettre et vider le masque. 	<ul style="list-style-type: none"> • Effectuer un contrôle de sécurité pré-plongée. • En eau profonde, démontrer une mise à l'eau appropriée (en utilisant, si possible, la méthode de la bascule arrière). • Sous l'eau, établir une flottabilité neutre (le pivot sur palme est une option) en gonflant le gilet à la bouche. • En surface, établir une flottabilité positive, en libérant le système de lestage grâce au largage rapide, et donner les plombs à un autre plongeur (simulation d'un largage rapide). • En surface, nager sur au moins 50 mètres, avec l'équipement complet de plongée, tout en respirant avec un tuba. • En surface, purger l'eau d'un tuba. • Effectuer plusieurs échanges entre le tuba et le détendeur, tout en nageant en surface. • Démontrer la maîtrise des techniques acquises lors des sessions 1, 2 et 3 en piscine en participant à la révision des techniques du Scuba Diver.