

# OPEN WATER DIVER COURSE

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Modules	Dates	Nom Instructeurs	N° instructeurs
UN			
DEUX			
TROIS			
QUATTRE			
CINQ			
E-LEARNING			
EXAMEN			

## Exercices flexibles en PISCINE

N°	Désignation de l'exercice	Dates	Nom Instructeurs	N° instructeurs
1.	Descente verticale depuis la surface			
2.	Suivre les procédures de binôme			
3.	Purge du tuba à la remontée			
4.	Monter et démonter scaf ( 5x)			
5.	Déconnecter le flexible de l'inflateur			
6.	Sangle de bouteille desserrée			
7.	Enlever et remettre lest en surface			
8.	Largage d'urgence du lest			

## Exercices de plongée en PISCINE

PLONGEE 1				
1.	Hors de l'eau, BALLO			
2.	En surface, à faible profondeur gonfler/dégonfler la stab ( tester)			
3.	Respiration naturelle sur détendeur			
4.	Purger détendeur (bouton/expiration)			
5.	Récup. Détendeur derrière épaule			
6.	Vidage masque partiel			
7.	Respirer 30sec sur SAS du binôme stat			
8.	Descente contrôlée			
9.	Lecture manomètre, utilisation, signes			
10.	En flota positive, nage avec tuba			
11.	Gonfler stab bouche en surface			
PLONGEE 2				
1.	Hors de l'eau BALLO			
2.	Mise à l'eau			
3.	Contrôle du lest			
4.	Purge tuba, forcée visage S/eau			
5.	Tuba-détendeur / détendeur-tuba			
6.	Nage 50m avec tuba proche binôme			
7.	Descente en 5 points			
8.	Pivot sur palmes			
9.	Vidage complet du masque			
10.	Enlever et remettre son masque			
11.	Respiration sans masque, 1 minute			
12.	Panne d'air, faire le signe			
13.	Remontée en 5 points			

# OPEN WATER DIVER COURSE

PLONGEE 3			
1.	Crampe en surface		
2.	Descente n 5 points		
3.	Ludion & Ludion bouche, 1 minute		
4.	SAS, nage 1 minute et faire surface		
5.	RUC		
PLONGEE 4			
1.	Remorquer un plongeur, 25m		
2.	Enlever et remettre scaf surface		
3.	Descente en 5 points		
4.	Ludion à la bouche, 1 min		
5.	Détendeur débit continu, 30 sec		
6.	Nage sans le masque, 15 mètres		
7.	Remontée en 5 points		
PLONGEE 5			
1.	Enlever et remettre scaf en surface		
2.	Enlever et remettre plombs en surface		

## Exercices flexibles en MILIEU NATUREL en SURFACE

N°	Désignation de l'exercice	Dates	Nom Instructeurs	N° instructeurs
1.	Crampe			
2.	Remorquage 25 mètres			
3.	Utilisation tube de signalisation			
4.	Compas aller sur 50m avec tuba en bouche			
5.	Echange tuba – détendeur			
6.	Enlever et remettre scaf et plombs			
7.	Largage d'urgence du lest			

## Exercices flexibles en MILIEU NATUREL SOUS L'EAU

N°	Désignation de l'exercice	Dates	Nom Instructeurs	N° instructeurs
1.	Aller et retour au compas			
2.	RUC entre 6 et 9 mètres			

## Plongées en MILIEU NATUREL

N°	Désignation de l'exercice	Dates	Nom Instructeurs	N° instructeurs
1.	UN			
2.	DEUX			
3.	TROIS			
4.	QUATRE			

Fin de formation

Signature de l'élève \_\_\_\_\_ Signature de l'instructeur \_\_\_\_\_

Nom et n° instructeur \_\_\_\_\_

Date de fin de cours \_\_\_\_\_ On line      oui      non