



Comité Départemental des Hauts de Seine de la FFESSM  
2 allée Georges Hassoux  
Ile de Puteaux  
92800 PUTEAUX

# INITIATEUR

## Sujets de PEDAGOGIE

1. initiation au Lâché Reprise d'Embout,
2. baptême pour un adulte,
3. initiation à l'apnée,
4. décapelage en surface et sortie de l'eau en piscine,
5. dissociation bucco nasale,
6. initiation au parachute de palier pour des plongeurs préparant le NIV2,
7. initiation au vidage de masque,
8. nages capelées en surface pour des plongeurs préparant le NIV2,
9. technique d'immersion : initiation au canard,
10. initiation à la remontée sur expiration contrôlée,
11. technique d'immersion : initiation au phoque,
12. initiation à l'utilisation du gilet,
13. technique de mise à l'eau : initiation au saut droit,
14. perfectionnement de l'apnée en déplacement pour des plongeurs préparant le NIV2,
15. réaction à la panne d'air pour des plongeurs préparant le NIV1,
16. initiation au palmage ventral,
17. perfectionnement de la nage avec scaphandre en surface pour des plongeurs préparant le NIV2,
18. initiation au palmage de sustentation,
19. perfectionnement à la stabilisation à l'aide du gilet pour des plongeurs préparant le NIV1,
20. perfectionnement du palmage ventral pour des plongeurs préparant le NIV2,
21. échange d'embout en immersion et en déplacement pour des plongeurs préparant le NIV2,
22. dernière séance de révision nage, avant le passage du NIV1,
23. vidage de masque en immersion et en déplacement pour des plongeurs préparant le NIV2.