



Plongeur de Bronze (8 ans minimum)

1A- Utiliser son matériel	<ul style="list-style-type: none"> - Participe activement à la préparation et au déséquipement du matériel - Prend soin de son matériel (sans en oublier)
1B- Comportement en surface (Nage + PMT + Capelé) PMT = Palmes Masque Tuba	<ul style="list-style-type: none"> - Se met à l'eau sur ordre et ressort en sécurité - Evolue sans essoufflement sur 25m en natation et sur 50m en PMT - Capelage du bloc en surface avec le moniteur, sans appréhension - Rejoint sur 25m un point d'appui en capelé
2- Immersion et retour en surface	<ul style="list-style-type: none"> - Equilibre ses oreilles (efficacité sans forcer) - S'immerge ou remonte lentement, sur signe, face au moniteur (aide éventuelle) - Evolue en scaphandre en maintenant son niveau d'immersion à côté du moniteur - Vérifie avant de plonger le bon fonctionnement du gilet (gonfler / purger) - Gonfle en surface, puis dégonfle pour s'immerger (maniement des purges)
3- Maîtrise de la ventilation en plongée	<ul style="list-style-type: none"> - Ventile calmement, sans apnée sur le détenteur - LRE (2 méthodes) sans appréhension - VdM partiel (équilibre et vidage efficace)
4- Réactions aux situations usuelles	<ul style="list-style-type: none"> - Connaît et utilise les signes de plongée - Evolue proche du moniteur
5- Connaissances théoriques	<ul style="list-style-type: none"> - Le moniteur répond aux questions de curiosité - Les consignes de sécurité pour sa pratique

LRE = Lâcher et Prendre son Embout -- VdM = Vidage du Masque