



Plongeur d'Argent (8 ans minimum)

1A- Utiliser son matériel	<ul style="list-style-type: none"> - Devient progressivement autonome pour préparer et déséquiper son matériel - Prend soin de son matériel (sans en oublier)
1B- Comportement en surface (Nage + PMT + Capelé)	<ul style="list-style-type: none"> - Se met à l'eau sur ordre et ressort en sécurité (avec et sans scaphandre) - Evolue sans essoufflement sur 100m en PMT (efficacité du palmage) - Capelage du bloc en surface avec ou sans le moniteur, sans appréhension - Rejoint sur 50m 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 au mouillage, puis remonte lentement, sur signe, face au moniteur de 6m à vitesse très lente - Evolue en scaphandre en maintenant son niveau d'immersion à côté du moniteur - Utilise son gilet et découvre le poumon ballast
3- Maîtrise de la ventilation en plongée	<ul style="list-style-type: none"> - LRE (2 méthodes) sans appréhension - VdM total (équilibre et vidage efficace) avec retrait du masque si possible - Découvre le poumon ballast (PB) - En PMT, effectue de courtes apnées avec déplacement (0/2m) - REC (-6 / -3) avec rejet d'air en continu
4- Réactions aux situations usuelles	<ul style="list-style-type: none"> - Connaît et utilise les signes de plongée - Evolue proche du moniteur - Sait demander et recevoir de l'air - Applique la procédure en cas de perte de palanquée
5- Connaissances théoriques	<ul style="list-style-type: none"> - Nommer les animaux les plus courants - Respecte le milieu (palmer, toucher) - Remplit son carnet de plongée - Les consignes de sécurité pour sa pratique