



*Je suis à l'aise sous l'eau
et je peux profiter d'une
plongée jusqu'à 20 m avec
un encadrant partout dans
le monde.*

NIVEAU 1

PLONGEUR

ENCADRÉ À 20 M

CERTIFICATION INTERNATIONALE : 1 ÉTOILE CMAS *

Je suis capable de ...

PRÉPARATION de la plongée

- M'équiper et me déséquiper
- Comprendre le brief de mon encadrant

SÉCURITÉ dans l'eau

- Me mettre et sortir de l'eau
- M'immerger et retourner en surface en sécurité
- Savoir me comporter en palanquée à 20 m
- Réaliser des gestes techniques
(vider mon masque, enlever/remettre mon détendeur, ...)
- Évoluer dans l'eau en respectant mon environnement
- Communiquer avec mon encadrant
- Servir de relais à mon encadrant auprès d'un équipier en difficulté

CONNAISSANCES théoriques

J'ai les connaissances théoriques minimales pour comprendre le milieu dans lequel j'évolue et plonger en sécurité.

A l'issue de ma formation, je dois faire valider 4 plongées en milieu naturel (mer ou lac) par un moniteur FFESSM.

*Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques

