



Points d'attention particuliers

- *Il s'agit du premier niveau obligatoire de l'échelle de formation de l'ACUC.*
- *Les Open Water Divers ne doivent pas dépasser, **lors de leur formation**, la profondeur de 18 mètres / 60 pieds.*
- *Ce cours est certifié ISO Autonomous Diver (24801-2).*
- *La supervision directe signifie qu'un Instructeur ACUC qualifié doit être présent*
- *La supervision indirecte signifie que même s'il n'est pas nécessaire qu'un Instructeur qualifié soit présent pendant la formation, la formation doit néanmoins être évaluée par un Instructeur qualifié.*

Introduction

Remarque : En cas de divergence entre ce texte et la version anglaise de cette norme, en raison de retards dans la traduction ou d'autres causes, la version anglaise doit être considérée comme la version valide.

L'Open Water Diver (OWD) de l'ACUC est le **premier** niveau obligatoire de l'échelle de formation de l'ACUC. Certaines parties de ce cours peuvent être assistées par n'importe quel Divemaster de l'ACUC ou d'un niveau supérieur, sous la supervision directe d'au moins un Instructeur ACUC de niveau Entry Level Instructor, et doivent être évaluées et certifiées par un ACUC Entry Level Instructor ou d'un niveau supérieur.

Il s'agit d'une norme internationale de l'ACUC et elle est donc toujours soumise aux différentes législations nationales ou locales. Dans les cas où il existe des législations différentes de cette norme, la délégation nationale ou régionale de l'ACUC, si elle existe, doit demander par écrit au siège de l'ACUC une « **dérogation** » à cette norme pour satisfaire à la législation de la région, en appuyant sa demande avec la documentation appropriée. Pour être considérées comme valables, les dérogations demandées doivent figurer à la fin de chaque document normatif spécifique. Dans les cas où les législations locales ou nationales sont plus restrictives que la norme de l'ACUC, la législation locale prévaudra, mais si la norme de l'ACUC est plus restrictive, alors la norme de l'ACUC prévaudra, car en se conformant à la norme ACUC plus restrictive, la législation locale sera logiquement également respectée.

En ce qui concerne les heures de formation requises, aucune n'est précisée car celles-ci peuvent varier en fonction de nombreux facteurs (nombre de candidats, environnement de plongée, si le cours est en face à face ou en e-learning, etc.), par conséquent, les heures de formation nécessaires dépendent de la **réalisation des objectifs d'apprentissage**. Dans les manuels et documents de l'ACUC où les heures sont spécifiées, celles-ci ne doivent être considérées que comme des recommandations.

1. Champ d'application

Cette norme spécifie les compétences minimales en matière de sécurité à acquérir dans le cadre **de la formation à la plongée récréative** au niveau Open Water Diver de l'ACUC. Cette norme s'applique uniquement à **la formation contractuelle** et à la certification en plongée récréative.

2. Définitions

Aux fins des normes de l'ACUC, les définitions suivantes s'appliquent. Veuillez noter que tous les termes présentés ci-dessous ne figurent pas nécessairement dans une norme spécifique.

2.1 ACUC : Entité fournissant des systèmes de formation et de certification en plongée sous-marine récréative.

2.2 Certification : Confirmation qu'un étudiant a satisfait à toutes les exigences d'un cours conformément à la norme spécifique, telle qu'émise par l'ACUC.

2.3 Compétences : Ce qu'un plongeur peut faire une fois certifié

2.4 Compétences aquatiques : connaissances transmises dans un environnement humide (eau de piscine, eau de mer, etc.)

2.5 Conditions préalables à la formation : Ce dont un plongeur a besoin ou les conditions à remplir avant de commencer la formation

2.6 Connaissances théoriques : connaissances transmises dans un environnement sec (salle de classe, bord de piscine, etc.)

2.7 Cours de plongée sans certification : Cours de plongée où les participants ne reçoivent pas de certification ACUC à la fin du cours, comme par exemple, l'introduction à la plongée, le rafraîchissement de plongée, la flottabilité de plongée, etc.

2.8 Définitions de formation :

- Observer : être observateur dans un cours mais sans aucun type de participation
- Assister : en plus de ce qui précède, assister à la formation d'un cours sous la supervision directe d'un Instructeur de niveau supérieur
- Former : en plus de tout ce qui précède, former dans le cadre d'un cours sans avoir besoin de la supervision d'un Instructeur de niveau supérieur
- Évaluer : outre tout ce qui précède, évaluer par soi-même ou avec d'autres évaluateurs, les performances des candidats
- Certifier : outre tout ce qui précède, délivrer les attestations des candidats.

2.9 Eau confinée : Piscine d'une profondeur adaptée à l'activité, ou plan d'eau offrant des conditions similaires (profondeur maximale 6 mètres)

2.10 Eau froide : eau à moins de 10 °C / 50 °F de sa température moyenne la plus élevée ou eau à 10 °C / 50 °F ou moins

2.11 Eau libre : Plan d'eau sensiblement plus grand qu'une piscine offrant des conditions typiques d'un plan d'eau naturel rencontré dans la région où se déroule la formation.

2.12 Équipement de base : Équipement composé des éléments suivants :

- Masque
- Palmes
- Tuba

2.13 Équipement de plongée : Équipement composé des éléments suivants :

- Masque,
- Palmes
- Tuba,
- Bouteille
- Détendeur,
- Système de gaz respiratoire alternatif, qui pourrait aller d'un simple système octopus à un système respiratoire double avec une alimentation en gaz respiratoire séparée,
- Système de support de bouteille et dispositif de contrôle de la flottabilité comprenant (le cas échéant) un système de lestage à largage rapide,
- Manomètre submersible (moniteur de pression de gaz respiratoire),
- Moyens de mesurer la profondeur et le temps et de limiter en toute sécurité l'exposition au gaz inerte,
- Combinaison de plongée (si appropriée).

Remarque : Des environnements spécifiques peuvent nécessiter un équipement supplémentaire approprié (par exemple, une aide à la navigation sous-marine, un couteau/un dispositif de coupe).

2.14 Espaces confinés : condition qui s'applique lorsqu'il n'y a pas d'accès direct à la surface, comme à l'intérieur d'une épave, d'une caverne, etc.

2.15 Formation à la plongée en eau libre: expérience de formation en eau libre sous la supervision directe d'un Instructeur qualifié, comprenant au moins les activités suivantes :

- Briefing
- Préparation à la plongée
- Vérifications avant la plongée
- Entrée dans l'eau
- Procédures de descente
- Activité sous-marine
- Procédures de remontée et de surfacage
- Sortie de l'eau
- Debriefing
- Procédures post-plongée
- Enregistrement de la plongée.

2.16 Gaz respiratoire : mélange approprié d'oxygène et d'azote.

2.17 Instructeur de plongée : une personne qualifiée, certifiée par l'ACUC pour enseigner, évaluer et certifier les plongeurs.

2.18 Niveaux de connaissances :

- Basique : sait comment...
- Intermédiaire : sait comment et pourquoi...
- Avancé : sait comment, pourquoi et aussi, sait comment l'enseigner...

2.19 Scuba : (Self Contained Underwater Breathing Apparatus) Appareil Respiratoire Sous-marin Autonome.

2.20 Spécialité sèche : Cours de spécialité sans formation aquatique, comme par exemple, les premiers soins, l'administration d'oxygène, etc.

2.21 Visibilité réduite : condition qui s'applique lors d'une plongée de nuit ou lorsque la visibilité est inférieure à la longueur d'un bras, quelle qu'en soit la raison

3 Compétences

Un ACUC Open Water Diver sera formé pour avoir suffisamment de compétences en termes de connaissances, d'aptitudes et son expérience pour plonger avec d'autres plongeurs certifiés de tout niveau en eau libre. Les ACUC Open Water Divers plongeront dans les paramètres suivants :

- Ne faites pas de plongées où des paliers de décompression obligatoires sont nécessaires.
- Ne plongez que lorsque le support de surface approprié est disponible.
- Plonger dans des conditions égales ou supérieures à celles dans lesquelles ils ont été formés et, si elles sont significativement différentes, demander conseil et supervision à un professionnel pour plonger dans les nouvelles conditions (les conditions incluent également un équipement sensiblement différent).

S'il est accompagné d'un Instructeur ACUC, un plongeur certifié ACUC Open Water Diver peut acquérir une expérience progressive au-delà de ces paramètres et développer des compétences en matière de gestion de plongées dans des conditions plus difficiles conçues pour obtenir des certifications plus élevées. Lorsqu'une expérience supplémentaire est requise, elle peut être fournie par un Divemaster ACUC dûment qualifié. Lorsqu'une formation supplémentaire est nécessaire, elle ne peut être dispensée que par un Instructeur ACUC dûment qualifié.

4 Prérequis de formation

Pour être admissible à l'inscription à un cours conformément à la présente norme, le candidat doit satisfaire aux prérequis suivants :

- **Âge minimum** : 16 ans pour la certification normale. Les élèves âgés de 12 à 15 ans, qui répondent aux exigences de performance Open Water Diver, peuvent se qualifier pour une certification spéciale Junior. Le consentement des parents ou du tuteur est requis lorsque le candidat est mineur. (La définition de « mineur » sera conforme à la législation de chaque pays).
- **Conditions de santé** : Les candidats doivent passer un examen médical approprié à la plongée récréative ou, si la législation du pays où se déroule le cours le permet, remplir un questionnaire approprié. En cas de doute, les candidats doivent être orientés vers un médecin approprié. Si le candidat n'est pas examiné par un médecin, il devra confirmer, par sa signature, les informations écrites données par l'Instructeur sur les maladies ou conditions physiques pouvant constituer un risque lié à la plongée. Les candidats seront informés de l'importance d'exams médicaux réguliers appropriés.
- **Exigences en matière de documentation** : Les candidats doivent signer les formulaires de décharge de risque de l'ACUC (ACUC Risk Release) et de pratiques de plongée en toute sécurité (Safe Diving Practices). Ces deux formulaires sont inclus dans le kit OWD ou sont téléchargeables sur le site Web privé de l'ACUC.
- **Savoir nager** .

5 ratios Instructeur/candidat

- **Théorie (en classe ou en piscine)** : Aucune limite
- **Eaux confinée** : 8 candidats par Instructeur, avec 2 candidats supplémentaires par Divemaster certifié avec un maximum absolu de 12 candidats.
- **Eau Libre** : 4 candidats par Instructeur, avec 2 candidats supplémentaires par Divemaster certifié avec un maximum absolu de 8 candidats.

6 Informations initiales

Les informations suivantes seront mises à la disposition des candidats avant ou pendant le premier cours :

- Prérequis selon l'article 4,
- Limitations de la qualification éventuelle,
- Champ d'application du cours,
- Procédures de cours,
- Coûts, assurances et questions contractuelles selon les réglementations nationales,
- Besoins en matière d'équipement,
- Exigences en matière de certification conformément au point 10,
- Législation et exigences légales relatives à la plongée.

7 Contenu du cours relatif aux connaissances théoriques

7.1 Équipement : Les candidats auront un niveau intermédiaire de connaissances théoriques sur l'utilisation et la manipulation de l'équipement de plongée.

7.2 Physique de la plongée : Les candidats auront un niveau intermédiaire de connaissances théoriques sur les points suivants :

- Matière
- Flottabilité
- Lumière
- Son
- Signaux manuels
- Les composants de l'air
- Pression
- Lois sur les gaz
 - Boyle
 - Dalton
 - Henri
 - Charles

7.3 Physiologie de la plongée : Les candidats auront un niveau intermédiaire de connaissances théoriques sur :

- Les barotraumatismes
- Anatomie de base
 - Le corps humain
 - Abdomen
 - Poitrine
 - Oreilles
 - Sinus
 - Les décongestionnants
 - Compression dentaire
 - Compression du masque
- Physiologie de la descente
 - Narcose par l'azote
 - Empoisonnement à l'oxygène
 - Empoisonnement au dioxyde de carbone
 - Intoxication au monoxyde de carbone
- Physiologie de l'ascension
 - Embolie gazeuse
 - Emphysème
 - Pneumothorax
 - Expansion des gaz dans l'estomac et les intestins
 - Vertiges
 - Maladie de décompression
- Physiologie connexe
 - Pneumonie lipoïde
 - Hypothermie
 - Drogues et alcool

7.4 Environnement de plongée: Les candidats auront un niveau de base de connaissances théoriques sur les conditions locales et générales de l'environnement de plongée et leurs effets possibles sur le plongeur, ainsi que l'impact du plongeur sur l'environnement, notamment :

- L'environnement marin

- Eau salée
- Soleil
- Courants
- Vagues
- Topographie du littoral
- Navigation
- La vie marine
- Considérations et interrelations
- Conservation marine
 - Épaves
 - Poisson
- Environnement d'eau douce
 - Eau douce
 - Lacs
 - Rivières
 - Carrières
 - Cavernes naturelles
 - Siphons et sources
 - Mines
 - Animaux communs d'eau douce
- Écologie
 - Sources des problèmes
 - Problèmes côtiers
 - Industrie
 - Impact de la plongée récréative
 - Problèmes liés aux eaux intérieures
 - Solutions

7.5 Premiers soins: Les candidats auront un niveau de connaissances de base en premiers soins, mettant l'accent sur la prévention des accidents et comprenant :

- La prévention des accidents
- Les premiers soins généraux
- Barotraumatismes
- La maladie de décompression
- Les autres problèmes liés à la plongée
- La crise cardiaque

7.6 Sauvetage : Les candidats auront un niveau de connaissances de base en matière de sauvetage, mettant l'accent sur la prévention des accidents et comprenant :

- Le sauvetage sous-marin
- Les causes des problèmes de plongée
- La reconnaissance des problèmes
- Les techniques de sauvetage
- L'auto-assistance
- L'aide du binôme
- Le sauvetage de plongeurs
- La panique
- La fatigue

7.7 Planification de la plongée : Les candidats auront un niveau intermédiaire de connaissances en matière de planification et de préparation de la plongée, **y compris :**

:

- L'entraînement physique
- La planification avant la plongée
- La préparation avant plongée
- La préparation sur place
- Le plan de plongée
- Les tables et procédures complètes de décompression
- La consommation d'air (niveau de base)
- La descente
- Au fond
- L'ascension
- La plongée en altitude (niveau de base)
- La plongée au gré des marées
- La plongée et le vol en avion

- Le journal de plongée

7.8 Opportunités d'emploi : Les candidats auront un niveau de connaissance de base sur les opportunités d'emploi, y compris :

- La plongée récréative
- La plongée professionnelle légère
- La plongée professionnelle lourde
- Les sciences

7.9 ACUC : Les candidats auront un niveau de connaissances de base sur l'ACUC, notamment :

- Qu'est-ce que l'ACUC
- Les spécialités accessibles aux Open Water Divers
- Les informations sur les autres cours de l'ACUC

8 Contenus du cours liés aux techniques de plongée

8.1 Compétences en plongée en milieu confiné : Les candidats doivent être capables d'exécuter les compétences suivantes. Chaque compétence doit être maîtrisée en milieu confiné avant d'être exécutée en eau libre :

- Utilisation de l'équipement
- Inspection des bouteilles
- Montage et démontage du matériel de plongée (au bord de l'eau)
- Mettre et retirer l'équipement
- Méthodes d'entrée à l'eau
- Plongées en surface et sortie
- Rinçage de l'embout buccal - tuba et détendeur
- Échanges détendeur/tuba, nage en surface
- Procédures correctes de descente et de remontée appropriées (par exemple, égalisation de la pression des oreilles et du masque)
- Nage sous-marine (différentes méthodes)
- Rinçage du masque, y compris son retrait et sa mise en place
- Contrôle de la flottabilité, sous l'eau et en surface
- Remontées et descentes avec la veste
- Simulations de remontée d'urgence
- Récupération de détendeur sous l'eau
- Contrôle des instruments de base
- Fonctionnement en surface et sous l'eau du système de largage rapide du lest
- Agir en tant que donneur et receveur d'une source alternative de gaz respiratoire
- Entretien de l'équipement
- Signaux manuels de base
- Système de compagnonnage
- Exercices de sauvetage de base qui incluent le remorquage et l'assistance aux victimes.

8.2 Compétences de plongée en eau libre : Les candidats doivent être capables d'exécuter les tâches ~~compétences~~ suivantes dans des conditions typiques de l'environnement local :

- Utilisation de l'équipement
- Inspection des bouteilles
- Montage et démontage du matériel de plongée (au bord de l'eau)
- Mettre et enlever l'équipement
- Méthodes d'entrée dans l'eau
- Plongées en surface et méthodes de sortie
- Rinçage de l'embout buccal - tuba et détendeur
- Échanges détendeur/tuba, nage en surface
- Procédures de descente et de remontée appropriées (par exemple, égalisation de la pression des oreilles et du masque)
- Nage sous-marine (différentes méthodes)
- Vidange du masque, y compris son retrait et sa mise en place (remarque : des précautions de sécurité particulières seront prises lors du processus de retrait et de mise en place du masque en eau libre, notamment dans les zones d'eau froide).
- Contrôle de la flottabilité, sous l'eau et en surface
- Remontées et descentes avec la veste
- Récupération de détendeur sous-marin

- Contrôle des instruments de base
- Agir en tant que receveur et donneur d'une source alternative de gaz respiratoire
- Entretien de l'équipement
- Signaux manuels de base
- Système de compagnonnage

9 Paramètres de formation pratique

- Toutes les techniques de plongée en milieu confiné seront présentées, supervisées et évaluées directement par un Instructeur de l'ACUC qui sera dans l'eau pendant chaque séance. L'Instructeur de plongée sera en contrôle direct des candidats tout au long des sessions. Une fois les techniques présentées, l'Instructeur peut faire appel à des Divemasters certifiés ou à des Divemasters en formation pour démontrer les techniques, mais toujours sous la supervision directe de l'Instructeur. L'Instructeur doit être celui qui évalue les techniques.
- Avant la première plongée en eau libre, le candidat démontrera à un Instructeur de plongée les compétences aquatiques suivantes :
 - 275 mètres / 300 verges de nage avec masque, palmes et tuba, sans limite de temps et 10 minutes de flottaison de survie, sans utiliser d'aides à la nage. Si une combinaison de plongée est utilisée, le candidat doit être en flottabilité neutre à la surface
 - 180 mètres / 200 verges de nage, sans aide à la nage, en utilisant n'importe quel type de méthode, sans limite de temps et avec 10 minutes de flottaison de survie, sans utiliser d'aide à la nage. Si une combinaison est utilisée, le candidat doit être en flottabilité neutre à la surface.
- Avant de participer à des plongées en eau libre, le candidat aura démontré en eau confinée des connaissances théoriques et des aptitudes de plongée suffisantes pour être en mesure d'effectuer des plongées en eau libre dans les conditions existantes.
- La profondeur maximale **lors des plongées d'entraînement** ne dépassera pas 18 mètres / 60 pieds
- Toutes les plongées de formation en eau libre seront effectuées pendant la journée dans des eaux permettant un accès vertical direct à la surface. Les plongées en eau libre ne seront donc pas effectuées dans des cavernes ou sous la glace.
- Lors des plongées en eau libre, le candidat sera équipé au minimum de l'équipement de plongée conforme au point 2.13.
- Toutes les compétences sous-marines en eau libre seront présentées et évaluées par un Instructeur de l'ACUC. L'Instructeur de plongée sera dans l'eau et responsable de chaque plongée en eau libre. Au cours des 4 premières plongées en eau libre, l'Instructeur de plongée sera en contrôle direct des candidats pendant les plongées.
- Conformément à l'article 5, le nombre maximum absolu de candidats par Instructeur de plongée, dans des conditions idéales, pour la supervision directe et l'accompagnement en eau libre est de quatre. Le nombre maximum de candidats par assistant qualifié pour la supervision directe et l'accompagnement en eau libre est de deux.
- À aucun moment, un candidat ne doit être laissé sans surveillance directe dans ou sous l'eau.
- En aucun cas, les groupes de plongeurs certifiés (plongeur certifié en tant que binôme d'un autre plongeur certifié, etc.) et les groupes d'élèves d'un cours OWD ne peuvent être à participer à la même plongée, sous la supervision directe du même Instructeur.
- Il n'est en aucun cas permis de jumeler un plongeur certifié avec un élève (sauf si ledit plongeur possède la certification nécessaire — Divemaster au minimum).
- Avant chaque plongée, l'Instructeur de plongée préparera un « plan d'urgence ». À proximité immédiate du site de plongée, il y aura :
 - Une trousse de Premiers soins appropriée
 - Une unité d'oxygène de secours d'une capacité de 15 l/min minimum pendant au moins 20 min.
 - Un système de communication adéquat pour alerter les services d'urgence.
- L'Instructeur de plongée annulera ou interrompra la plongée en eau libre si les conditions environnementales ou la condition physique ou mentale du candidat l'exigent.
- Un maximum de 3 plongées de formation par jour sera autorisé

10 Exigences en matière d'évaluation et de certification

- **Connaissances** : Le candidat démontrera, au moyen d'un examen écrit (voir note ci-dessous) fourni par l'ACUC, sa connaissance de la théorie de la plongée conformément au point 7 et sa connaissance des compétences selon le point 8.
- **Compétences en plongée** : Le candidat démontrera à un Instructeur de l'ACUC les compétences en plongée conformément au point 8, en tenant compte des paramètres de formation décrits au point 9.

Remarque : Si, pour une raison quelconque, le candidat n'est pas en mesure de passer un examen écrit, l'Instructeur peut lui faire passer un examen oral basé sur l'examen écrit fourni par l'ACUC et, si tel est le cas, l'Instructeur transférera les réponses orales du candidat à l'examen écrit. Dans les deux cas, l'examen écrit doit être complété, soit directement par le candidat, soit indirectement par l'Instructeur, en utilisant les réponses orales du candidat. Les Instructeurs peuvent, s'ils le souhaitent, faire passer des examens supplémentaires au candidat, mais l'examen fourni par l'ACUC doit être passé. Les examens doivent être conservés par l'Instructeur pendant au moins 7 ans et, si l'ACUC le demande, envoyés à l'ACUC dans les 48 heures.

11 Plongées de contrôle

Pour obtenir leur certification, les candidats devront effectuer au moins quatre plongées de formation en eau libre sous la supervision directe d'un Instructeur de l'ACUC. La durée sous-marine de chacune de ces plongées en eau libre sera celle indiquée dans les pages suivantes.

En ce qui concerne les temps de plongée, les normes ISO pour ce niveau indiquent qu'un temps de plongée minimum de 15 minutes par plongée et un temps de plongée cumulé de 80 minutes sont nécessaires pour obtenir la certification. Les normes ISO ne font pas de distinction en ce qui concerne la température de l'eau. Si vous additionnez les temps de plongée recommandés par l'ACUC pour l'eau froide, vous constaterez qu'ils totalisent 75 minutes. Par conséquent, si vous effectuez ces plongées de cours en eau froide, tenez-en compte et augmentez le temps de plongée si nécessaire pour respecter les normes ISO. L'ACUC recommande que si vous devez le faire, vous le fassiez lors de la première et/ou de la deuxième plongée.

Les Instructeurs peuvent effectuer davantage de contrôles de compétences s'ils le souhaitent, cependant, les quatre plongées énumérées doivent être effectuées et les compétences définies doivent être vérifiées, en suivant le processus d'augmentation de la difficulté défini. Notez également que s'il est obligatoire d'atteindre les profondeurs minimales indiquées à un moment donné au cours de la plongée lors des plongées 2, 3 et 4 il n'est pas obligatoire d'atteindre les profondeurs maximales indiquées.

12 Certification du candidat

Les candidats seront certifiés ACUC Open Water Divers lorsqu'ils auront satisfait à toutes les exigences. Celles-ci incluent:

- Réussir l'examen écrit ACUC Open Water Diver
- Réussir les exercices et les exigences en eau confinée
- Réussir avec succès les plongées du cours

13 Qualifications du candidat

Une fois le cours terminé, l'Open Water Diver de l'ACUC pourra plonger dans des eaux de caractéristiques similaires à celles dans lesquelles il a été formé, et toujours accompagné d'au moins un autre plongeur certifié. Avant de s'aventurer dans des eaux aux caractéristiques différentes ou qui nécessitent un équipement différent, il convient d'obtenir des conseils d'experts et une supervision de plongée. Remarque : les plongeurs ne doivent pas dépasser la profondeur de 25 mètres avant d'avoir au moins 20 plongées d'expérience, ou d'avoir suivi la spécialité de plongée profonde ou le cours Advanced Diver. Toutes les plongées doivent être des plongées sans palier de décompression obligatoire.

14 Déviations

Aucune demande.



COMPÉTENCES À TESTÉES LORS DE LA PREMIÈRE PLONGÉE

Remarque : Cette première plongée doit être considérée comme une introduction à l'environnement, par conséquent, il convient d'effectuer des exercices simples afin de ne pas ajouter de stress supplémentaire au candidat. La plongée doit être effectuée dans des eaux entre 6 et 12 mètres (20 et 40 pieds) de profondeur. Le temps de plongée suggéré est de 30 minutes (25 minutes en eau froide).

1. Utilisation de l'équipement et ajustement du-lest.
2. Inspection de la bouteille.
3. Montage et démontage de l'équipement (hors de l'eau).
4. Mettre et enlever l'équipement (hors de l'eau).
5. Méthodes d'entrée dans l'eau (pas de géant et entrée à pied depuis le rivage).
6. Plongées en surface (pieds en premier).
7. Vidange du tuba (méthode jet de baleine).
8. Changement détendeur / tuba en nageant en surface.
9. Élimination des crampes
10. Nage en surface avec boussole
11. (*) Procédures de descente et de remontée appropriées (par exemple, égalisation de la pression dans les oreilles et du masque, rotation pendant la remontée, main levée, signal OK, etc.).
12. (*) Contrôle de la flottabilité à la surface et sous l'eau (méthode pivot).
13. Entretien de l'équipement et carnet de plongée (y compris le calcul des tables)



COMPÉTENCES À TESTÉES LORS DE LA DEUXIÈME PLONGÉE

Lors de cette deuxième plongée, des compétences plus complexes seront vérifiées, mais il faut tenir compte du fait qu'il s'agit seulement de la deuxième plongée en eau libre et qu'il ne faut donc pas ajouter de stress inutile à l'élève. Répétez certains exercices de la première plongée, afin de faire une évaluation continue. La profondeur de cette plongée doit être comprise entre 6 et 15 mètres (20 et 50 pieds). Le temps de plongée suggéré est de 25 minutes (20 minutes en eau froide).

1. Montage et démontage de l'équipement (hors de l'eau).
2. Mettre et enlever l'équipement (hors de l'eau).
3. Méthodes d'entrée à l'eau (roulé arrière et entrée contrôlée)
4. Plongées en surface (tête la première)
5. (*) Contrôle de la flottabilité sous l'eau (méthode du pivot).
6. Vidange du tuba (méthode de déplacement)
7. Nage sous-marine (méthodes du vélo et des ciseaux)
8. (*) Procédures de descente et de remontée appropriées (par exemple, égalisation de la pression dans les oreilles et le du masque, rotation pendant la remontée, main levée, signal OK, etc.).
9. (*) Vidange du détendeur (méthode de soufflage)
10. (*) Agir en tant que donneur et récepteur d'un système Octopus ou d'une source d'air alternative similaire
11. Navigation sous-marine à la boussole
12. (*) Descendre et remonter en utilisant la veste
- 13.-Vérification des instruments (souvent) et signaux manuels de base
14. Entretien de l'équipement et carnet de plongée (y compris le calcul des tables)



COMPÉTENCES À TESTÉES LORS DE LA TROISIÈME PLONGÉE

Lors de cette troisième plongée, des exercices les plus complexes seront vérifiés. Répétez certains des exercices des plongées précédentes pour faire une évaluation continue. La profondeur de cette plongée doit être comprise entre 12 et 18 mètres (40 et 60 pieds). Le temps de plongée suggéré est de 20 minutes (15 minutes en eau froide).

1. Montage et démontage de l'équipement (hors de l'eau).
2. Mettre et enlever l'équipement (hors de l'eau).
3. (*) Contrôle de la flottabilité sous l'eau (méthode pivot).
4. Nage sous-marine (méthodes de la grenouille et du dauphin)
5. (*) Procédures de descente et de remontée appropriées (par exemple, égalisation de la pression dans les oreilles et le du masque, rotation pendant la remontée, main levée, signal OK, etc.).
6. (*) Vidange du détendeur (méthodes du bouton de purge)
7. (*) Vidange du masque sous l'eau, y compris l'enlever et le remettre. Remarque : des précautions de sécurité particulières doivent être observées lors de cet exercice, surtout en eau froide.
8. (*) Récupération du détendeur perdu sous l'eau (deux méthodes : récupération arrière et récupération latérale)
9. (*) Descente et remontée en utilisant la veste compensatrice et le palier de sécurité.
- 10 Remorquage d'un plongeur fatigué à la surface
11. Vérification des instruments (souvent)
12. Entretien de l'équipement et carnet de plongée (y compris le calcul des tables)



COMPÉTENCES À TESTÉES LORS DE LA QUATRIÈME PLONGÉE

La quatrième plongée doit être une plongée de fin de cours détendue, avec un minimum de tests de compétences. Répétez certains des exercices des plongées précédentes afin de faire une évaluation continue. La profondeur de cette plongée est suggérée entre 12 et 18 mètres (40 et 60 pieds) (uniquement si les conditions sont bonnes). Temps de plongée suggéré : 15 minutes.

1. (*) Considérations sur la consommation d'air et planification de ce type de plongées (18 mètres-60 pieds)

2. Système de binôme (en surface et sous l'eau)

3. Montage et démontage de l'équipement (hors de l'eau).

4. Mettre et enlever l'équipement (hors de l'eau).

5. (*) Procédures de descente et de remontée appropriées (par exemple, égalisation de la pression dans les oreilles et le du masque, rotation pendant la remontée, main levée, signal OK, etc.) et arrêt de sécurité.

6. (*) Contrôle de la flottabilité sous l'eau (méthode pivot).

7. (*) Vidange du détendeur (méthode du bouton de purge)

8. Vérification des instruments plus souvent que d'habitude (les vôtres et ceux du binôme).

9. (*) Remontée d'urgence contrôlée

10. Entretien de l'équipement et-carnet de plongée (y compris le calcul des tables)