

Aquasud Piscine	Aquasud Piscine – Training bouteilles	Aquasud Salle de réunion	Piscine olympique du Kirchberg La Coque RDV 19.30 près des caisses	Lac d'Esch-sur-Sûre En principe près de la Base Nautique à Lultzhausen (BNL)
--------------------	--	-----------------------------	--	--

**En cas d'empêchement, il y a lieu d'en avvertir le responsable du cours en question.**

**Des modifications peuvent intervenir et seront communiquées aux candidats en temps utile.**

Date & heure	Equipement	Programme de la leçon	Responsable(s)
<b>Cours théoriques P1 – Les cours auront lieu dans la salle de réunion au sein d'Aquasud à Differdange</b> <b>ATTENTION : Le cours sur le matériel aura lieu <u>jeudi</u>, 27 février 2019 à <b>18.30 heures</b> dans notre local piscine !</b>			
<b>23/01/2020</b> <b>19.30 – 21.00</b>	PMT, veste, bouteille, détendeur (vêtement & ceinture de lest)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• s'équiper &amp; se déséquiper correctement</li> <li>• nage capelée sur tuba</li> <li>• le vidage du masque</li> <li>• lâcher/reprise d'embout &amp; repêchage</li> <li>• veste : fonctionnement, stabilisation et poumon ballast</li> </ul>	<b>Jeff PITICCO</b> <b>Stéphane ZUÈDE</b>
<b>04/02/2020</b> <b>19.00 – 21.00</b>	Théorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La fédération déroulement du planning &amp; formation</li> <li>• Le son et la vision sous l'eau</li> <li>• Le code de communication</li> <li>• Les accidents dus au milieu</li> <li>• La respiration et la circulation</li> </ul>	<b>Jeff PITICCO</b> <b>Stéphane ZUÈDEE</b>
<b>11/02/2020</b> <b>19.00 – 21.00</b>	Théorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La loi de Boyle-Mariotte</li> <li>• Le théorème d'Archimède</li> <li>• Les accidents mécaniques</li> </ul>	<b>Patrick REIFFERS</b> <b>(Steve CARMENTRAN)</b>
<b>13/02/2020</b> <b>19.30 – 21.30</b>	PMT, veste, bouteille, détendeur (vêtement & ceinture de lest)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices d'apnée</li> <li>• Révision des exercices d'aisance</li> <li>• « Interprétation des signes »</li> <li>• Stabilisation à -15 M</li> </ul>	<b>Steve CARMENTRAN</b> <b>Jeff PITICCO</b>

Date & heure	Equipement	Programme de la leçon	Responsable(s)
25/02/2020 19.00 – 21.00	Théorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La loi de Henry</li> <li>• Les accidents biophysiques</li> <li>• Les accidents biochimiques</li> <li>• Les Accident physiques</li> </ul>	Georges ABENS
27/02/2020 18.30 – 21.00	PMT, veste, bouteille, détendeur (vêtement & ceinture de lest)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le Matériel de plongée – présentation et explications</li> <li>• Mise à disposition du matériel nécessaire pour le brevet</li> </ul>	Laurent PIERRE Ben NICKS
03/03/2020 19.00 – 21.00	Théorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La classification des accidents de plongée</li> <li>• La sécurité en la plongée</li> <li>• Les 1<sup>er</sup> secours (réanimation, PLS et O<sub>2</sub>)</li> <li>• Les tables de plongée (plongée isolé, consécutive et successive)</li> <li>• Questions &amp; réponses</li> </ul>	Jean-Louis LEFEVRE (Jojo LEBLOND)
21/04/2020 19.00 – 20.00	EXAMEN THEORIQUE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Répondre par choix multiples à séries de questions               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ La sécurité de plongée (10 questions)</li> <li>→ Les accidents de plongée (10 questions)</li> <li>→ Le matériel de plongée (10 questions)</li> </ul> </li> </ul>	Jeff PITICCO
19/03/2020 19.30 – 21.00	PMT, veste, bouteille, détendeur (vêtement & ceinture de lest)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• s'équiper &amp; se déséquiper correctement</li> <li>• nage capelée sur tuba</li> <li>• le vidage du masque</li> <li>• veste : fonctionnement, stabilisation et poumon ballast</li> <li>• lâcher/reprise d'embout &amp; repêchage</li> <li>• signes de plongée « je n'ai plus d'air » &amp; « ça ne va pas »</li> </ul>	Steve CARMENTRAN Georges ABENS
02/04/2020 19.30 – 21.00	PMT, veste, bouteille, détendeur (vêtement & ceinture de lest)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• remorquage en surface (différentes prises)</li> <li>• stabilisation &amp; vidage masque (perfectionnement)</li> <li>• signes de plongée « essoufflement » &amp; « réserve » &amp; « signes de détresse » techniques d'immersion</li> </ul>	Georges ABENS Laurent PIERRE

Date & heure	Equipement	Programme de la leçon	Responsable(s)
<b>23/04/2020</b> <b>19.30 – 21.00</b>	PMT, veste, bouteille, détendeur (vêtement & ceinture de lest)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Révision</li> <li>• largage du lest</li> <li>• capelage / décapelage</li> <li>• « interprétation des signes »</li> </ul>	<b>Jeff PITICCO</b> <b>Stéphane ZUÈDE</b>
<b>25/04/2020</b> <b>10.00 – 17.00</b>	Equipement complet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture de la saison</li> <li>• Baptême au lac / eau libre</li> </ul>	<b>Jojo LEBLOND</b> <b>Jeff PITICCO</b> <b>Georges ABENS</b>
<b>30/04/2020</b> <b>19.30 – 21.30</b>	PMT, veste, bouteille, détendeur (vêtement & ceinture de lest)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices d'apnée</li> <li>• Révision des exercices d'aisance</li> <li>• « Interprétation des signes »</li> <li>• Introduction aux différentes remontées</li> </ul>	<b>Jojo LEBLOND</b> <b>Jeff PITICCO</b>
<b>07/05/2020</b> <b>19.30 – 21.00</b>	PMT, veste, bouteille, détendeur (vêtement & ceinture de lest)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Révision générale</li> </ul>	<b>encore à définir</b>
<b>14/05/20 et/ou 18/06/20</b> <b>19.45 – 21.00</b>	<b>EXAMEN PMT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage libre de 20 minutes sans prendre pied</li> <li>• Apnée de 20 mètres départ canard</li> <li>• Vidage du masque départ en canars et masque à la main</li> </ul>	<b>encore à définir</b>
<b>10/05/2020</b> <b>10.00 – 17.00</b>	Equipement complet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Différents plongée et exercices au lac (voir annexe)</li> <li>• En principe 2 plongées prévues</li> <li>• Eventuellement épreuve n°5</li> </ul>	<b>Jeff PITICCO</b> <b>(Steve ou Jojo)</b> <b>Ben NICKS</b> <b>Patrick REIFFERS</b>
<b>17/05/2020</b> <b>10.00 – 17.00</b>	Equipement complet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Différents plongée et exercices au lac (voir annexe)</li> <li>• En principe 2 plongées prévues</li> <li>• Eventuellement épreuve n°5</li> </ul>	<b>Georges ABENS</b> <b>(Steve ou Jojo)</b> <b>Ben NICKS</b> <b>Stéphane ZUÈDE</b>

Date & heure	Equipement	Programme de la leçon	Responsable
<p>Consulter Planning Saison 2015 ----- en principe tous les dimanches</p>	<p>PMT, vêtement isothermique, cagoule, chaussons, gants, ceinture de plombs, bouteille, veste, détendeur</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Plongée 1)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1<sup>ère</sup> plongée en eau libre</li> <li>- Comment s'équiper et se déséquiper</li> <li>- Exploration</li> </ul> </li> </ul>	<p>Cf. planning saison</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Plongée 2)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vidage du masque</li> <li>- Lâcher et reprise d'embout</li> <li>- Repêchage de l'embout lâché</li> <li>- Respiration sur source d'air alternative</li> <li>- Exploration</li> </ul> </li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Plongée 3)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Révision vidage du masque &amp; lâcher / reprise d'embout</li> <li>- Révision respiration sur source d'air alternative</li> <li>- Remontée contrôlée à l'aide d'un système gonflable de -10m à -3m</li> <li>- Exploration</li> </ul> </li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Plongée 4)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Révision remontée contrôlée à l'aide d'un système gonflable</li> <li>- Décapelage / capelage -5m</li> <li>- Exploration</li> </ul> </li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Plongée 5) – Examen pratique (e.a. épreuve n°5)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'équiper correctement en plongeur autonome</li> <li>- Equipé complètement, parcourir 50 mètres en surface en respirant sur tuba. Effectuer un changement tuba-embout, s'immerger à 5 mètres de profondeur, s'équilibrer à l'aide du système gonflable et revenir au point de départ, en se servant de son scaphandre sur une profondeur maximum de 5 mètres sans avoir pris pied. Lors de la remontée, il est à veiller que le système gonflable soit purgé. Durant le parcours, le candidat aura fait un vidage du masque.</li> <li>- Interprétation des signes</li> <li>- Remontée contrôlée à la surface</li> <li>- Remorquage en surface (différentes prises)</li> </ul> </li> </ul>	