

Aquasud Piscine	Aquasud Piscine – Training bouteilles	Aquasud Salle de réunion RDV 18.45 (début 19.00)	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)
Cours théoriques P1 & P2 – Les cours auront lieu dans la salle de réunion au sein d'Aquasud à Differdange ATTENTION : Le cours P1 sur la réglementation & le matériel aura lieu jeudi , 3 février 2022 à 19.00 heures dans notre local piscine !			
20/01/2022 19.30 – 21.00	PMT, veste, bouteille, détendeur (vêtement & ceinture de lest)	<ul style="list-style-type: none"> • s'équiper & se déséquiper correctement • nage capelée sur tuba • le vidage du masque • lâcher/reprise d'embout & repêchage • veste : fonctionnement, stabilisation et poumon ballast 	Georges ABENS Stéphane ZUÈDE
03/02/2022 19.00 – 21.00	Théorie	<ul style="list-style-type: none"> • La fédération déroulement du planning & formation • Le son et la vision sous l'eau • Le code de communication • Le Matériel de plongée – présentation et explications 	Stéphane ZUÈDE (Jojo LEBLOND)
10/02/2022 19.30 – 21.30	PMT, veste, bouteille, détendeur (vêtement & ceinture de lest)	<ul style="list-style-type: none"> • exercices d'apnée • exercices d'aisance • balade et stabilisation à -10m 	Jojo LEBLOND Patrick REIFFERS Stéphane ZUÈDE
22/02/2022 19.00 – 21.30	Théorie	Cours P2 & P1 <ul style="list-style-type: none"> • La loi de Boyle-Mariotte • Le théorème d'Archimède • Les accidents mécaniques • La respiration et la circulation 	Stéphane ZUÈDE (Steve CARMENTRAN)

Date & heure	Equipement	Programme de la leçon	Responsable(s)
24/02/2022 19.30 – 21.00	PMT, veste, bouteille, détendeur (vêtement & ceinture de lest)	<ul style="list-style-type: none"> • s'équiper & se déséquiper correctement • nage capelée sur tuba • le vidage du masque • veste : fonctionnement, stabilisation et poumon ballast • lâcher/reprise d'embout & repêchage • signes de plongée « je n'ai plus d'air » & « ça ne va pas » 	Georges ABENS Ben NICKS
01/03/2022 19.00 – 21.30	Théorie	Cours P2 & P1 <ul style="list-style-type: none"> • La loi de Henry • Les accidents biophysiques • La loi de Dalton • Les accidents biochimiques • Les accidents physiques 	Stéphane ZUÈDE (Georges ABENS)
08/03/2022 19.00 – 21.30	Théorie	Cours P2 & P1 <ul style="list-style-type: none"> • Les accidents dus au milieu • La sécurité en la plongée • Les 1^{er} secours (réanimation, PLS et O₂) • Les tables de plongée 	Patrick REIFFERS (Jojo LEBLOND)
24/03/2022 19.30 – 21.00	PMT, veste, bouteille, détendeur (vêtement & ceinture de lest)	<ul style="list-style-type: none"> • remorquage en surface (différentes prises) • stabilisation & vidage masque (perfectionnement) • signes de plongée « essoufflement » & « réserve & « signes de détresse » techniques d'immersion 	Jeff PITICCO Ben NICKS
21/04/2022 19.30 – 21.00	PMT, veste, bouteille, détendeur (vêtement & ceinture de lest)	<ul style="list-style-type: none"> • Révision • largage du lest • capelage / décapelage • « interprétation des signes » 	Ben NICKS Patrick REIFFERS
24/04/2022 10.00 – 17.00	Equipement complet	<ul style="list-style-type: none"> • Ouverture de la saison • Baptême au lac / eau libre • éventuellement 2^{ième} plongée 	sera renseigné sur le planning de la saison en temps utiles

Date & heure	Equipement	Programme de la leçon	Responsable(s)
26/04/2022 19.00 – 20.00	EXAMEN THEORIQUE	<ul style="list-style-type: none"> • Répondre par choix multiples à séries de questions <ul style="list-style-type: none"> → La sécurité de plongée (10 questions) → Les accidents de plongée (10 questions) → Le matériel de plongée (10 questions) 	Jeff PITICCO
05/05/2022 19.30 – 21.30	PMT, veste, bouteille, détendeur (vêtement & ceinture de lest)	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices d'apnée • Révision des exercices d'aisance • « Interprétation des signes » • Stabilisation à -15 M 	Jojo LEBLOND Patrick REIFFERS Stéphane ZUÈDE
08/05/2022 10.00 – 17.00	Equipement complet	<ul style="list-style-type: none"> • Différents plongée et exercices au lac (voir annexe) • En principe 2 plongées prévues • Eventuellement épreuve n°5 	sera renseigné sur le planning de la saison en temps utiles
15/05/2022 10.00 – 17.00	Equipement complet	<ul style="list-style-type: none"> • Différents plongée et exercices au lac (voir annexe) • En principe 2 plongées prévues • Eventuellement épreuve n°5 	sera renseigné sur le planning de la saison en temps utiles
19/05/2022 19.30 – 21.00	PMT, veste, bouteille, détendeur (vêtement & ceinture de lest)	<ul style="list-style-type: none"> • Révision générale • « Interprétation des signes » (examen) 	sera renseigné sur le planning de la saison en temps utiles
12/05/22 et/ou 02/06/22 19.45 – 21.00	EXAMEN PMT	<ul style="list-style-type: none"> • Nage libre de 20 minutes sans prendre pied • Apnée de 20 mètres départ canard • Vidage du masque départ en canards et masque à la main 	sera renseigné sur le planning de la saison en temps utiles

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"> • Plongée 1) <ul style="list-style-type: none"> - 1^{ère} plongée en eau libre - Comment s'équiper et se déséquiper - Exploration 	<p>sera renseigné sur le planning de la saison en temps utiles</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • Plongée 2) <ul style="list-style-type: none"> - Vidage du masque - Lâcher et reprise d'embout - Repêchage de l'embout lâché - Respiration sur source d'air alternative - Exploration 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Plongée 3) <ul style="list-style-type: none"> - Révision vidage du masque & lâcher / reprise d'embout - Révision respiration sur source d'air alternative - Remontée contrôlée à l'aide d'un système gonflable de -10m à -3m - Exploration 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Plongée 4) <ul style="list-style-type: none"> - Révision remontée contrôlée à l'aide d'un système gonflable - Décapelage / capelage -5m - Exploration 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Plongée 5) – Examen pratique (e.a. épreuve n°5) <ul style="list-style-type: none"> - S'équiper correctement en plongeur autonome - 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. - Interprétation des signes - Remontée contrôlée à la surface - Remorquage en surface (différentes prises) 	