



Brevet de Plongeur CMAS* (ou équivalent) - Fiche de préparation -

Nom et prénom	
---------------	--

Epreuves théoriques

Description	Date	Cachet & signature moniteur
Sécurité en plongée		
Accidents de plongée		
Matériel de plongée		
Module en ligne (le cas échéant)		

Epreuves pratiques

1. Epreuves en piscine

Description	Date	Cachet & signature moniteur
Nage ventral 20 minutes (ou 200m suivie d'un maintien à la surface de 10 minutes)		
Apnée 20 mètres		
Vidage masque en apnée		

2. Plongées, exercices et épreuves en eau libre

Description	Date	Cachet & signature moniteur
<ul style="list-style-type: none"> ● Plongée 1 « baptême eau libre » - 1^{ère} plongée en eau libre - Comment s'équiper et se déséquiper - Exploration 		
<ul style="list-style-type: none"> ● Plongée 2 - 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 - 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) - Révision remontée contrôlée à l'aide d'un système gonflable - Décapelage / capelage -5m - Exploration 		
<ul style="list-style-type: none"> ● Plongée 5 révision (si nécessaire) 		
<ul style="list-style-type: none"> ● Plongée 6 révision (si nécessaire) 		
<ul style="list-style-type: none"> ● Plongée Epreuve pratique - 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) 		