

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 , 1 ^{er} février 2024 à 18.30 heures dans notre local piscine !			
01/02/2024 18.30 – 21.00	Théorie	<ul style="list-style-type: none"> • La fédération – planning & déroulement de la formation • Le son et la vision sous l'eau • Le Matériel de plongée – présentation et explications 	Jojo Leblond
08/02/2024 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 (VM) • lâcher/reprise d'embout & repêchage (LRE) • veste : fonctionnement, stabilisation et poumon ballast 	Patrick Reiffers
20/02/2024 19.00 – 21.30	Théorie	<u>Cours P2 & P1</u> <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
27/02/2024 19.00 – 21.30	Théorie	<u>Cours P2 & P1</u> <ul style="list-style-type: none"> • La loi de Henry • Les accidents biophysiques • La loi de Dalton • Les accidents biochimiques • Les accidents physiques 	Georges Abens

Date & heure	Equipement	Programme de la leçon	Responsable(s)
29/02/2024 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 VM & LRE – perfectionnement veste : fonctionnement, stabilisation et poumon ballast Code de communication : « je n'ai plus d'air » & « ça ne va pas »	Patrick Reiffers Georges Abens
05/03/2024 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 	Jean-Louis Lefèvre
14/03/2024 19.30 – 21.00	PMT, veste, bouteille, détendeur (vêtement & ceinture de lest)	<ul style="list-style-type: none"> techniques d'immersion VM & LRE – révision stabilisation – perfectionnement Code de communication : « essoufflement » & « réserve » & « signes de détresse » remorquage en surface (différentes prises) 	Patrick Reiffers Ben Nicks
18/04/2024 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
20/04/2024 àpd 9.30	Equipement complet	<ul style="list-style-type: none"> Baptême au lac / eau libre 2^{ème} plongée courant de l'après-midi 	Jojo Leblond Patrick Reiffers
21/04/2024 àpd 9.30	Equipement complet	<ul style="list-style-type: none"> Différents plongée et exercices au lac (voir annexe) En principe 2 plongées prévues 	Jojo Leblond Patrick Reiffers

Date & heure	Equipement	Programme de la leçon	Responsable(s)
21/04/2024 entre les plongées	EPREUVE 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) 	Jojo Leblond Patrick Reiffers
25/04/2024 19.45 – 21.00	EPREUVE 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 canars et masque à la main 	Georges Abens Jojo Leblond
28/04/2024 9.30 – 12.00	Equipement complet	<ul style="list-style-type: none"> En principe 5^e plongée (épreuve pratique) 	Jojo Leblond Patrick Reiffers
23/05/2024 19.30 – 21.00	PMT, veste, bouteille, détendeur (vêtement & ceinture de lest)	<ul style="list-style-type: none"> Révision largage du lest capelage / décapelage Code de communication : « interprétation des signes » 	sera renseigné sur le planning de la saison en temps utiles
à définir en cas de besoin	Equipement complet	<ul style="list-style-type: none"> Différents plongée et exercices au lac (voir annexe) Eventuellement épreuve n°5 	sera renseigné sur le planning de la saison en temps utiles
20/06/2024 19.45 – 21.00 (si nécessaire)	EPREUVE 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 canars et masque à la main 	sera renseigné sur le planning de la saison en temps utiles
27/06/2024 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 » (examen – si nécessaire) Stabilisation à -15 M 	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) - 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) - 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) – Examen pratique (e.a. épreuve n°5) - 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) 	