

# Brevet de plongeur Niveau 1 (N1)



2301045 C

## PROFIL

Le brevet de plongeur Niveau 1 (N1) permet de réaliser des plongées d'exploration :

- Jusqu'à 20 m de profondeur, au sein d'une palanquée, avec un Guide de Palanquée (GP), qui prend en charge la conduite de la plongée.

Ces plongées sont réalisées dans le cadre d'une organisation sécurisée, mise en place par un Directeur de Plongée (DP), selon les règles définies par le Code du Sport (CdS).

## ACCESSIBILITE - DEROULEMENT DE LA FORMATION

Ce brevet est accessible à partir de 14 ans (autorisation d'un responsable légal pour les mineurs).

L'âge minimum requis peut être abaissé à 12 ans dans les conditions suivantes :

- Demande volontaire de l'intéressé(e)
- Demande des parents eu président du club ou au responsable de la structure commerciale agréée
- Avis favorable du moniteur et du président du club ou du responsable de la structure commerciale agréée

La formation au brevet de plongeur Niveau 1 (N1) se déroule dans le cadre des règles générales des certifications de la FFESSM (formation et délivrance)

## CONTENU DE LA FORMATION - COMPETENCES

A l'issue d'une formation progressive et adaptée, le plongeur Niveau 1 (N1) possède les compétences suivantes :

### 1 UTILISER L'EQUIPEMENT DE PLONGEE

- S'équiper, vérifier, entretenir son matériel :  
Combinaison, palmes, masque, tuba, bouteille, gilet, détendeur, désinfection
- Embarquer, débarquer d'un navire support de plongée

### 2 EVOLUER EN ENVIRONNEMENT AQUATIQUE ET SUBAQUATIQUE

- Se mettre à l'eau ; s'immerger :  
Saut droit, bascule arrière, équipement dans l'eau ; phoque, canard.
- Se déplacer ; s'équilibrer :  
Palmage ventral, dorsal, sustentation ; lestage, poumon-ballast, gilet de stabilisation
- Se ventiler :  
Remontée sur Expiration Contrôlée (REC) de 6m, apnée, dissociation bucco-nasale, lâcher/reprise d'embout, vidage de masque.
- Descendre, remonter :  
Vitesse, méthode d'équilibration, prévention des incidents ; remontée contrôlée gilet/palmes

### 3 EVOLUER EN PALANQUEE GUIDEE

- Respecter les consignes, se positionner :  
Maintien profondeur, poumon-ballast, gilet de stabilisation ; distance d'évolution
- Surveiller et signaler ses paramètres :  
Manomètre, ordinateur

### 4 PARTICIPER A LA SECURITE EN PLONGEE

- Demander l'aide du Guide de Palanquée (GP) ; aider un équipier :  
Communication, détenteur(s) secours ; (octopus - simulation), déplacement horizontal
- Respecter et appliquer les procédures de sécurité :  
Contrôle du gilet à la remontée ; tour d'horizon ; équilibrage au gilet en surface

### 5 CONNAITRE ET RESPECTER L'ENVIRONNEMENT MARIN

- Découvrir et identifier les principales espèces rencontrées :  
Informations données par le Guide de Palanquée (GP) (plaquette bio, photos, etc...).
- Avoir une attitude de plongeur responsable :  
Approche, poumon-ballast, gilet de stabilisation, palmage, éclairage, positionnement, discrétion.

### 6 CONNAISSANCE EN APPUI DES COMPETENCES

- Connaître la réglementation relative à la pratique et aux prérogatives et à la FFESSM :  
Licence, certificat médical, carte de niveau, Code du Sport ; le club, la fédération
- Comprendre et appliquer les mesures de prévention :  
Notion simple de physique, barotraumatismes, essoufflement, froid, danger du milieu, Accident De Décompression (ADD)
- Connaître et appliquer les procédures de décompression :  
Condition d'utilisation (ordinateur - tables fédérales), courbe de plongée sans palier