

<https://www.broceliandesub.com/?Preparation-NI>



Préparation NI

- Plongée bouteille -

Date de mise en ligne : mardi 15 janvier 2008

Copyright © Brocéliande Sports Subaquatiques - Tous droits réservés

Notre petit groupe en préparation N1, a un premier rôle très important au sein de notre club : l'aide au respect de la parité homme - femme ! Merci à nous !

En résumé, la bonne ambiance de cette petite troupe .

Nous nous retrouvons donc tous les lundi soir en piscine, pour des séances de « libre » :

- apprentissage et perfectionnement aux techniques de palmage, d'immersion (phoque, canard) et d'apnée
- des séances de « bloc » : apprentissage et perfectionnement des techniques pour :
 - s'équiper en autonomie
 - s'immerger,
 - se déplacer,
 - se stabiliser,
 - maîtriser sa ventilation,
 - utiliser avec aisance son matériel,
 - communiquer et s'adapter aux différentes situations rencontrées.

Le plongeur niveau 1 doit donc être capable de se prendre en charge sur le plan de son équipement et de ses évolutions.

Quelques séances théoriques auront lieu en mars pour appréhender la réglementation, les risques et donc les règles de prévention à observer.

Pour l'instant, nous sommes à mi-parcours, les apprentissages se font au fil du temps, et notre ligne de mir, c'est le printemps et l'arrivée des beaux jours pour finaliser notre formation en mer , avant l'été et que nos chers « futur N1 » puissent découvrir nos merveilleux fonds marins...

