

# BREVET 1 ÉTOILE C.M.A.S – ENTRE 4 ET 6 JOURS

**Conditions de candidature :** être âgé de 14 ans au moins ou de 12 ans avec un accord parental et médical

**Tarif :** 400 €

Le tarif comprend :

- toutes les plongées (6)
- tous les cours théoriques et pratiques
- le carnet avec validation des plongées
- la carte CMAS validant l'obtention du niveau 1

## FORMATION

### Séance 1

#### 1 plongée + 1 séance de surface

- connaissance de l'utilisation du matériel individuel
- savoir s'équiper et se déséquiper
- mise à l'eau (saut arrière)
- détermination du plombage
- plongée exploration ou baptême
- 200 m PMT

#### théorie

- prérogatives
- entretien du matériel

### Séance 2

#### 1 plongée + 1 séance de surface

- utilisation du gilet stabilisateur en surface
- passage embout tuba, passage embout
- immersion canard et phoque
- vidage de masque
- exploration
- 50 m nage dorsale sans tuba, sans embout
- déséquipement et passage du scaphandre au bateau

#### théorie

- signes de plongée
- connaissance des accidents de plongée
- prévention des barotraumatismes

### Séance 3

#### 1 plongée + 1 séance de surface

- retirer le détendeur le remettre
- exercice de poumon ballast
- échange de signes de plongée
- exploration
- plongée entre 3 et 5 m avec PMT

#### théorie

- consignes de sécurité
- présentation des tables de plongée

### Séance 4

#### 1 plongée

- remontée sans embout
- échange d'embout, déplacement avec le moniteur en respirant à 2 sur le même embout
- exploration

#### théorie

- profondimètre et ordinateur

### Séance 5

#### 1 plongée

- enlever le masque et effectuer plusieurs cycles respiratoires
- révision des signes
- exploration

### Séance 6

#### 1 plongée

- utilisation du gilet stabilisateur
- exploration