

Brevet 1*

Session 2019-2020

Bienvenue au Mistral Diving, école de plongée Lifras. Vous désirez vous former à la plongée sous-marine ?

Pour obtenir le brevet 1*, voici les étapes à passer :

1. Satisfaire aux examens médicaux prescrits par la Lifras ;
2. Satisfaire aux épreuves théoriques et pratiques en piscine ;
3. Effectuer au minimum 5 plongées en eaux libres, c'est-à-dire en carrières et en lac en Belgique.

Pour y arriver, voici ce que le conseil d'école vous propose :

Cours de théorie :

- 5 soirées de cours : Administration et Physique de la plongée
Prévention des accidents
Décompression
Matériel et Organisation de plongée
Secourisme en plongée

Ces cours se donneront entre 19h00 et 22h30 (**jours, heures et endroit à confirmer**) à raison de 2 soirées par mois.

Pratique piscine :

- Environ 10 séances en piscine : du palmage à la maîtrise du gilet de stabilisation en passant par l'apprentissage des techniques d'apnée, des gestes et automatismes corrects.
- Matériel personnel nécessaire :
 - palmes chaussantes (de piscine)
 - masque et tuba
 - ceinture avec une boucle de type « Spiro »
 - 3 ou 4 kg de plomb pour le lestage
- Matériel prêté par le club :
 - bouteille et détendeur piscine
 - gilet de stabilisation

Ces cours se donneront entre 20h00 et 21h00 le mardi à la piscine communale de Quaregnon.

Évaluations théorique et pratique en piscine :

- Evaluation théorique écrite sur la matière vue aux cours avec défense orale si nécessaire
- Evaluation pratique en piscine consistant en une suite d'exercices imposés

Après réussite des épreuves théorique et pratique :

- Baptême de plongée en carrière ou en lac
- Après minimum 5 plongées à maximum 15 m avec quelques exercices, vous serez homologué 1* et plongerez à maximum 20 m avec l'encadrement adéquat
- Matériel personnel nécessaire :
 - combinaison avec cagoule (7 mm d'épaisseur au minimum)
 - chaussons et gants isothermes
 - palmes non chaussantes (de carrière)
 - masque
 - ceinture avec une boucle réglable
 - plombs (~ 3kg de + qu'en piscine)
- Matériel prêté par le club :
 - bouteille carrière
 - détendeur principal
 - détendeur secondaire
 - gilet de stabilisation

Le planning des cours sera bientôt disponible sur le site web du Mistral Diving : <http://mistraldiving.be>.

Nous espérons vous compter bientôt parmi nos membres.

Pour le conseil d'école, Florence Crohin (Cheffe d'école)