

I. REGLEMENTATION

- a- Qu'est-ce que la FFESSM ?
- b- Quelles sont les prérogatives du niveau 1 ?
- c- Quels sont les documents à présenter pour plonger dans un club ?

II. PHYSIQUE

- a- Qu'est-ce que la pression atmosphérique ?
- b- Qu'est-ce que la pression hydrostatique ?
- c- Quelle est la pression absolue à 20 mètres ?

- d- Qu'est-ce que la poussée d'Archimède ?
- e- Qu'est-ce qu'une flottabilité négative ?
- f- Qu'est ce qui fait varier la flottabilité du plongeur ?

III. ACCIDENTS

- a- Quels sont les organes ou le matériel du plongeur affectés par les variations de pression ? Citez quelques exemples.
- b- Prévention des barotraumatismes de l'oreille.
- c- Prévention de la surpression pulmonaire.

- d- Qu'est-ce que l'essoufflement ?
- e- Prévention de l'essoufflement
- f- Que faire en cas d'essoufflement ?

- g- Prévention du froid. Pouvez-vous citer d'autres dangers du milieu et quelle en est la prévention ?

- h- Prévention de l'accident de décompression.
- i- Qu'est-ce que la courbe de sécurité ? et quel est le temps maximum de plongée pour une profondeur maximum de 20 mètres ?

IV. PROCEDURES DE SECURITE

- a- Qu'est-ce qu'une palanquée ?
- b- Quelle est la procédure en cas de perte de palanquée ?