

LE NIVEAU 1

Le brevet de plongeur niveau 1 (N1) est le premier niveau de plongée français.
Il permet d'effectuer des plongées encadrées jusqu'à une profondeur maximum de 20 mètres.

PRÉREQUIS

Être titulaire de la licence FFESSM en cours de validité
Avoir un certificat médical valide

ORGANISATION

Au sein du Subaqua Club du Faucigny, l'enseignement du Niveau 1 se fera principalement en piscine.
Entre Janvier et Avril, principalement les jeudis soir, vous enchaînez des séances théoriques en salle et pratiques dans l'eau. Vous serez accompagnés par une équipe de moniteurs formés.
A l'issue de cette formation, vous devrez valider 4 plongées en milieu naturel (mer ou lac) par un moniteur FFESSM. Nous vous proposerons de le faire au lac de Passy d'abord, puis au lac Léman.
La fin du mois de Mai sera l'occasion au sein du SCF d'aller quelques jours en Mer Méditerranée.
Nous vous encourageons à venir pratiquer la nage sportive au sein du club dès le mois de septembre pour être aguerri aux techniques de palmage.

ENSEIGNEMENT

- M'équiper et me déséquiper
- Comprendre le brief de mon encadrant
- Me mettre et sortir de l'eau
- M'immerger et retourner en surface en sécurité
- Savoir me comporter en palanquée à 20 m
- Réaliser des gestes techniques (vider mon masque, enlever/remettre mon détendeur,...)
- Évoluer dans l'eau en respectant mon environnement
- Communiquer avec mon encadrant
- Servir de relais à mon encadrant auprès d'un équipier en difficulté
- J'ai les connaissances théoriques minimales pour comprendre le milieu dans lequel j'évolue et plonger en sécurité.

[LIEN MFT \(Manuel de formation technique\) NIVEAU 1](#)

demande_infos@scf.asso.fr
www.scf.asso.fr