**Sommaire**

* [Baptême](#Baptême)
* [Dissociation bucco-nasale](#Dissociation_bucco_nasale)
* [Vidage de masque](#Vidage_de_masque)
* [Remontée sur expiration](#Remontée_sur_expiration)
* [Poumons ballast](#Poumons_ballast)
* [Mises à l’eau : saut droit – bascule arrière](#Mises_a_l_eau)
* [Technique d’immersion : Canard](#Canard)
* [Technique d’immersion : Phoque](#Phoque)
* [Palmage](#Palmage)
* [Apnée](#Apnée)
* [Lâcher et reprise d’embout](#Lacher_reprise_embout)
* [Nage capelé](#Nage_capelé)
* [Passage Tuba / Embout – Embout / Tuba](#Passage_tuba_embout_et_embout_tuba)
* [Respiration à deux sur un embout](#Respiration_à_deux_sur_un_embout)
* [Capelage et décapelage en surface](#Capelage_décapelage_en_surface)
* [Gilet](#Gilet)

































* **UC1** : ACCUEIL DES PLONGEURS
* **UC2** : CONCEPTION PEDAGOGIQUE
* **UC3** : FORMATION DES PLONGEURS
* **UC5** : ORGANISATION
* **UC6** : SECURISER L’ACTIVITE