

PSM: Fiches d'inscription pour les formations théoriques et pratiques

Fiche d'inscription pour la formation théorique du 5 février 2022 Formation théorique PSM1 et/ou PSM2

Lieu et horaires de la formation

- Lieu de formation : Cabinet Lemaire et associés Expertise comptable, 434, avenue des Vignes, 14120 FLICHERY (M.B. Calvados)
- Horaires:
 - 18h30 à 19h37 Cours théorique (débat)
 - 19h45 à 20h30 Pause
 - 20h40 à 21h30
- 17h30 : accueil

Objectif de la formation

- Apprentissage des choses à connaître pour pratiquer la Pluie Sous-Marin en sécurité, pour les niveaux de pratiquants PSM1 et PSM2

Contenu de la formation

- La ventilation : méthode et principe
- Physiologie pour la pratique de la Pluie Sous-Marin
- Les techniques de compensation respiratoire
- La vision sous l'eau
- Quelles questions se posent avant une sortie en mer ?
- L'EFFUSION
- La carte marine
- La réglementation
- Le matériel de signalisation de plongeur
- La manipulation de l'ordinateur
- Remarque les personnes de non-alignés

Note : il ne sera fait qu'un seul brief avant les sorties qui touchera à la pression et aux contre-indications, la région Normandie ayant déjà publié des guides de formation sur ces thématiques.

Epreuves d'examen pour la partie théorique

avant les sorties en mer, il est nécessaire d'avoir validé les connaissances théoriques

- la commission nationale de plongée sous-marine vient de mettre en ligne, au début d'année 2022, des questionnaires de validation des connaissances théoriques en vue de l'obtention des brevets. Voici les liens de ces questionnaires :
 - PSM 1 : <https://www.cndm.fr/ressources/formation/psm1>
 - PSM 2 : <https://www.cndm.fr/ressources/formation/psm2>

Si vous ne pouvez répondre à ces questionnaires venant à l'encontre, je vous encourage à effectuer une recherche documentaire avant de répondre à la question (il est tout à fait possible d'imaginer ce que tu ne sais rien, puis de revenir au questionnaire par la suite).

Tu pourrais aussi t'adresser à « [effusion plongeur](mailto:effusion@plongee.com) » que tu pourrais télécharger sur le site de la FFESSM : <https://www.ffessm.fr/ressources/formation/formation-theorique>

Pour t'inscrire à la formation théorique (formation théorique gratuite)

Nom : _____ Prénom : _____ Age : _____ Numéro de carte : _____

Mail : _____ Téléphone(s) : _____ Club : _____

A retourner par mail à pluie.sous.marin@lemaire.com le 04/02/2022 au plus tard (ou
Lemaire-0440212015)

Fiche d'inscription pour votre Région Normandie du 26 mars 2022
Formation pratique PNM1 et/ou PNM2
(sous-réserve conditions météo favorables)

Programme de la journée

- **Rassemblement** : ce sont les personnes valides qui réaliseront la localisation de la sortie. Si possible vers 4.15 vers à Grandcamp-Maisy. Prenez l'avertissement concernant votre adresse mail dans la fiche ci-dessous, car dans les 10 heures qui précéderont la sortie, vous recevrez les instructions précises quant au lieu et aux heures. Dans tous les cas, prévoir la journée.
- **Déroulé début de journée** :
 - Construction des groupes
 - Consignes de déroulement de la sortie pour les participants, explications de routes, ainsi que pour tous les encadrants
- **Course de la sortie** : voir ci-dessous votre atelier d'échange de personnes après la sortie et prévoir.

Important : surveillez votre boîte mail pour recevoir les informations pratiques à votre départ et heures. En cas de non-réception ce mail, ill. Eric Lamy : 06.25.07.84.79 erl@normandie-pnm.com

Fiche d'inscription à retourner le 14/03/2022 au plus tard.

➤ votre participation sera faite de 12 euros (**gratuit pour les encadrants**) à l'adresse de : **Eric Lamy - Ad rue Fustache de Sion, 14000 C.A.S.N - 12 euros pour la sortie de février**

Nom : _____ Prénom : _____ Age : _____ Nombre d'enfants : _____
 Mail : _____ Téléphone(s) : _____ Coordonnées : Oui Non
 J'ai déjà eu un cours théorique sur les communications en aqua Oui Non
 J'ai déjà eu un cours théorique sur la manipulation de l'arbalète Oui Non
 Je désire participer à la sortie en mai du 26/03/2022 en vue de participer à tous l'atelier et pédagogique et de plus vous recevrez avant d'arriver les cartes complètes.

Ateliers	Participation	
	Oui	Non
Atelier PNM1 : repérage terrain et repérage terrain géométrique pour 12 euros		
Atelier PNM2 : repérage terrain et repérage terrain géométrique pour 12 euros		
Atelier PNM3 : repérage terrain et repérage terrain géométrique pour 12 euros		
100		
Atelier PNM4 : repérage terrain et repérage terrain géométrique pour 12 euros		

Signature

Niveau de pratique en mai :

Niveau Débutant Confirmé Expert Compétence

Préférence d'atelier de mai :

100 m 150 m 200 m 1200 m 1400 m 1600 m