

Cursus **SIDEMOUNT**



La formation SIDEMOUNT est l'une des spécialités TECH directement accessible en cours d'apprentissage Plongée.

| | |
|--|---|
| <u>Objectifs :</u> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Connaître son équipement et les spécificités de la configuration Sidemount ➤ Maîtriser son évolution et ses déplacements ➤ Intégrer une palanquée avec un équipement Sidemount. |
| <u>Accès à la qualification :</u> | Plongeur en formation ou Brevet Niveau 1 ou qualification « Plongeur encadré 20 m ». |
| <u>Prérequis :</u> | sans |
| <u>Délivrance :</u> | Par un moniteur ANMP compétent en statut actif |
| <u>Validation :</u> | Lorsque que le pratiquant a acquis l'ensemble des compétences demandées et est en mesure d'en faire la démonstration. |
| <u>Encadrement :</u> | 1 instructeur pour 4 élèves maxi |
| <u>Format préconisé :</u> | 3 plongées et 1 cours théorique (matériel et risques) |

Compétences spécifiques visées :

- Préparer son matériel de manière autonome.
- S'équiper et se déséquiper dans l'eau et sur le bateau
- Maîtriser sa mise à l'eau et son immersion
- Gérer son matériel et sa configuration avec 2 détendeurs séparés
- Intégrer et mettre en pratique la rotation de détendeurs
- Gérer son assiette : stabilisation, positionnement, équilibre (Trim).
- Décrocher et raccrocher son équipement.
- Gérer son lestage et sa flottabilité.
- Gérer une panne d'air sur une bouteille.
- Maîtriser la configuration sidemount 1 bouteille
- Maîtriser ses déplacements et la propulsion de type *frog*.