

## SUJETS PEDAGO THEORIQUE EXAMEN C1

1. Vous devez faire une information sur les principaux dangers de l'apnée et leur prévention à des débutants préparant le N1.
2. Vous devez faire un cours sur la syncope et la perte de contrôle moteur (PCM) à des N1 préparant le N2.
3. Vous devez faire un cours sur les barotraumatismes à des N1 préparant le N2
4. Vous devez faire un cours sur les différents accidents pouvant arriver à un N2 dans le cadre de ses prérogatives
5. Vous devez sensibiliser à la protection de l'environnement des N1 souhaitant accéder à l'autonomie.
6. Vous devez faire un cours sur la sécurité à des N2 dans le cadre de ses prérogatives.
7. Faire un briefing avant séance pratique (soit environ 15 min) sur la préparation à l'apnée statique à des futurs niveaux 1
8. Expliquer la gestion de l'effort lors d'une apnée dynamique à des prépa Niveaux 1
9. Dans le cadre préparation de la sortie mer annuelle du club, donner une information a des N1 et N2 sur les spécificités du milieu naturel, la randonnée subaquatique et les écogestes.
10. Vous devez faire un cours d'information sur le matériel apnée de base à des N1 dans le cadre de la pratique dans l'espace proche (piscine et milieu naturel).
11. Vous devez faire un cours d'information sur les principes d'entraînement et les points clefs dans la préparation et la gestion d'une apnée longue à un apnéistes N2 souhaitant progresser sur des apnées dynamiques au delà des 50 mètres.
12. Vous devez faire un cours sur la ventilation à des préparations N2
13. Vous devez faire un cours sur la réglementation à des N1 préparant le N2.
14. Mise en place d'un plan de cours sur 4 mois (théorie et pratique) pour la préparation et la validation de niveaux 1.
15. Préparer un cours sur l'organigramme de la FFESSM (comités et commissions) pour des futurs niveaux 2.
16. Faites une présentation de notre activité a un groupe de personnes non pratiquantes intéressées par l'apnée.
17. Décrivez les grands types d'exercices que vous seriez amenés à pratiquer sur le déroulement d'une saison. Donnez des exemples et positionnez-les chronologiquement en fonction de l'avancement de la saison. Justifiez votre choix.
18. Quel sont les points particuliers que vous allez observer lors d'une apnée dynamique afin de repérer les défauts de votre élève.
19. Avec quel type d'exercice allez-vous pouvoir améliorer le canard de vos débutants ? Décrivez et justifiez vos exemples .
20. Vous devez présenter ce qu'est la compétition apnée à des niveaux 2 confirmés qui souhaitent la pratiquer prochainement.