Niveau 1

1- Définir un nombre de séances

2- Répartir les contenus dans les colonnes de séances (N° & couleurs)

Définir les prérequis de chaque séance

COMPETENCES	PRECISIONS sur Techniques														
1- S'équiper et se déséquiper															
2- Se mettre à l'eau et en sortir															
3- Evoluer dans l'eau s'immerger															
4- Evoluer dans l'eau se propulser															
5- Evoluer dans l'eau se ventiler															
6- Evoluer dans l'eau s'équilibrer															
7- Communiquer															
8- Appliquer les conduites de sécurité															
9- Retourner en surface															
10- Connaîssances théoriques															