Niveau 1	1- Définir un nombre de séances 2- Répartir les contenus dans les colonnes de séances (couleurs) 3- Ordonner les contenus avec un N°															
Compétences 1	**S'EQUIPER ET SE DESEQUIPER**															
Gréage et dégréage																
Capelage et décapelage																
Choix de son matériel personnel																
Compétences 2	**SE METTRE A L'EAU ET SORTIR DE L'EAU**															
Saut droit																
Bascule arrière																
Départ plage																
Sortir de l'eau																
Compétences 3	**EVOLUER DANS L'EAU – S'IMMERGER**															
Canard																
Phoque																
Sait s'équilibrer à 3m																
Compétences 4	**EVOLUER DANS L'EAU – SE PROPULSER**															
Palmage ventral en surface																
Palmage dorsal																
Palmage de sustentation																
Palmage en immersion																
Nage en capelé																
Compétences 5	**EVOLUER DANS L'EAU – SE VENTILER**															
Ventilation en immersion																
Ventilation sur tuba et vidage du tuba																
Vidage du masque																
Lâcher et reprise d'embout																
Compétences 6	**EVOLUER DANS L'EAU – S'EQUILIBRER**															
Gestion du gilet de stabilisation																
Poumon ballast																
Compétences 7	**EVOLUER DANS L'EAU - RESPECTER LE MILIEU ET L'ENVIRONNEMENT**															
Aisance aquatique																
Compétences 8	**COMMUNIQUER**															
Exécution des signes conventionnels																
Compétences 9	**RETOURNER EN SURFACE**															
Maitrise de la vitesse de remontée																
Tenue d'un palier																
Tour d'horizon																
Gonflage du gilet en surface																
Remontée en expiration contrôlée																
Compétences 10	**EVOLUER EN SECURITE**															
Application des procédures mises en œuvre par le GP																
Intervention en relais																
Compétences 11	**THEORIE DE L'ACTIVITE**															
Notions de physique																
Accidents																
Procédures de désaturation																
Froid et dangers du milieu																
Règlementation																
Milieu et environnement																