

N° 2025	N° 2026	Thème	Sujet	Niveau plongeur
1	1	Evoluer dans l'eau - s'équilibrer	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : présentation et initiation à l'utilisation du gilet de stabilisation pour un plongeur en formation N1	N1
2	2	Evoluer dans l'eau - se ventiler	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : le vidage du masque pour un plongeur en formation N1	N1
3	3	Evoluer dans l'eau - s'équilibrer	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : le poumon-ballast pour un plongeur en formation N1	N1
4	4	S'équiper et se déséquiper	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : capelage et décapelage en surface pour un plongeur en formation N1	N1
5	5	Retourner en surface	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : maîtrise de la vitesse de remontée pour un plongeur en formation N1	N1
6	6	Evoluer dans l'eau - s'équilibrer	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : la stabilisation à l'aide du gilet en surface et à toute profondeur pour un plongeur en formation N1	N1
7	7	Communiquer	Réalisez une séance d'évaluation sur le thème : identification et réalisation de l'ensemble des signes conventionnels pour un plongeur en formation N1	N1
8	8	Evoluer dans l'eau - se ventiler	Réalisez une séance de remédiation sur le thème : des difficultés à vider son masque pour un plongeur en formation N1	N1
9	9	Evoluer dans l'eau - se ventiler	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : lâcher et reprise d'embout pour un plongeur en formation N1	N1
10	10	Evoluer dans l'eau - se ventiler	Réalisez une séance de perfectionnement sur le thème : le vidage du masque pour un plongeur en formation N1	N1
11	11	Retourner en surface	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : la remontée en expiration contrôlée d'une profondeur de 6 mètres pour un plongeur en formation N1	N1
12	12	Evoluer en sécurité	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : intervenir en relais sur un coéquipier en panne d'air en utilisant son détendeur principal, pour un plongeur en formation N1	N1
13	13	Evoluer en sécurité	Réalisez une séance d'évaluation sur le thème : intervenir en relais sur un coéquipier en panne d'air pour un plongeur en formation N1	N1
14	14	Intervenir et porter assistance à un plongeur en difficulté	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : intervenir et porter assistance à un équipier en difficulté suite à un signe conventionnel pour un plongeur en formation PA20	PA20
15	15	Intervenir et porter assistance à un plongeur en difficulté	Réalisez une séance d'évaluation finale sur le thème : intervenir et porter assistance à un équipier en difficulté (signe conventionnel et manifestation observable) pour un plongeur en formation PA20	PA20
16	16	Planifier la plongée en fonction des consignes du DP	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : l'orientation avec l'utilisation d'un compas pour un plongeur en formation PA20	PA20
17	17	Intervenir et porter assistance à un plongeur en difficulté	Réalisez une séance de remédiation sur le thème : des difficultés à maîtriser la vitesse de remontée en assistance avec les gilets pour un plongeur en formation PA20	PA20
18	18	Evoluer en autonomie	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : mise en place du parachute au palier pour un plongeur en formation PA20	PA20

N° 2025	N° 2026	Thème	Sujet	Niveau plongeur
19	19	Evoluer en autonomie	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : la maîtrise de la vitesse de remontée et cohésion avec celle de la palanquée pour un plongeur en formation PA20	PA20
20	20	S'immerger - se propulser- se ventiler	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : la remontée en expiration contrôlée d'une profondeur n'excédant pas 10 mètres pour un plongeur en formation N2	N2
21	21	Intervenir et porter assistance à un plongeur en difficulté	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : interprétation et réactions sur signes conventionnels d'un équipier, pour un plongeur en formation PA20	PA20
22	22	Intervenir en relai sur équipier en difficulté	Réalisez une séance de perfectionnement sur le thème : intervenir en relais sur un coéquipier en panne d'air avec son octopus pour un plongeur en formation PE40	PE40
23	23	Planifier la plongée en fonction des consignes du DP	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : l'orientation sans l'utilisation d'un compas pour un plongeur en formation PA20	PA20
24	24	Evoluer en autonomie	Réalisez une séance de remédiation sur le thème : des difficultés à se stabiliser lors de la mise en place du parachute de signalisation au palier en pleine eau pour un plongeur en formation PA20	PA20
25	25	Intervenir et porter assistance à un plongeur en difficulté	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : réaction aux manifestations observables en l'absence d'un signe conventionnel, pour un plongeur en formation PA20	PA20
26	26	Se ventiler s'équilibrer	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : l'adaptation de la ventilation et de la gestion de l'effort en profondeur et utilisation combinée du gilet et du poumon-ballast pour un plongeur en formation PE40	PE40
27	27	Intervenir et porter assistance à un plongeur en difficulté	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : intervenir et porter assistance à un équipier en difficulté suite à des signes conventionnels pour un plongeur en formation PA40	PA40
28	28	Intervenir et porter assistance à un plongeur en difficulté	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : réaction aux manifestations observables en l'absence de signe conventionnel, pour un plongeur en formation PA40	PA40
29	29	Intervenir et porter assistance à un plongeur en difficulté	Réalisez une séance de remédiation sur le thème : difficultés à réaliser une remontée assistée à l'aide des gilets, pour un plongeur en formation PA40	PA40
Nouveau	30	Intervenir et porter assistance à un plongeur en difficulté	Réalisez une séance de perfectionnement sur le thème : intervenir et porter assistance à un équipier en difficulté suite à un signe conventionnel pour un plongeur en formation PA20	PA20
31	31	Intervenir et porter assistance à un plongeur en difficulté	Réalisez une séance d'évaluation sur le thème : remontée assistée d'un équipier en difficulté à l'aide des gilets, pour un plongeur en formation N3	N3
32	32	Evoluer dans l'eau - s'équilibrer	Réalisez une séance de perfectionnement sur le thème : stabilisation et vidage de masque sur signe de l'évaluateur à une profondeur de 40 mètres pour un plongeur en formation GP-N4	GP-N4
33	33	Evoluer en sécurité	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : épreuve de plongée libre à 10 mètres pour un plongeur en formation GP-N4	GP-N4
34	34	Evoluer en sécurité	Réalisez une séance de remédiation sur le thème : des difficultés à réussir à descendre en pleine eau verticalement, sans vriller et à la vitesse préconisée jusqu'à 40 mètres pour un plongeur en formation GP-N4	GP-N4
35	35	Evoluer dans l'eau - s'équilibrer	Réalisez une séance d'évaluation finale sur le thème : stabilisation et vidage de masque sur signe de l'évaluateur à une profondeur de 40 mètres pour un plongeur en formation GP-N4	GP-N4



Sujets de Pédagogie Pratique MF1

Version 2026

N° 2025	N° 2026	Thème	Sujet	Niveau plongeur
36	36	Evoluer en sécurité	Réalisez une séance de perfectionnement sur le thème : apnée de 20 secondes minimum après 100 mètres de nage en surface pour un plongeur en formation GP-N4	GP-N4
37	37	Evoluer en sécurité	Réalisez une séance de remédiation sur le thème : des difficultés à tenir l'apnée de 20 secondes en dynamique de l'épreuve de mannequin pour un plongeur en formation GP-N4	GP-N4
38	38	Evoluer en sécurité	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : épreuve du mannequin pour un plongeur en formation GP-N4	GP-N4
39	39	Evoluer dans l'eau - s'équilibrer	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : descendre dans le bleu jusqu'à une profondeur de 40 mètres pour un plongeur en formation GP-N4	GP-N4
40	40	Planifier la plongée en fonction des consignes du DP	Réalisez une séance d'initiation sur le thème : après avoir intégré les consignes du DP, accueillir et gérer la plongée d'un PE40 pour un plongeur en formation GP-N4	GP-N4