



## Questionnaire niveau 1 FFESSM

**Cocher la ou les bonnes réponses :**

1. En tant que niveau 1, je peux plonger :

- Jusqu'à 18m en autonomie avec un autre niveau 1 minimum
- Jusqu'à 18 m encadré par un moniteur ou un guide de palanquée (niveau4)
- Jusqu'à 20 m en autonomie avec un autre niveau 1 minimum
- Jusqu'à 20m encadré par un moniteur ou un guide de palanquée (niveau4)

2. Une palanquée est :

- Un groupe de plongeur qui évolue ensemble pendant la même durée
- Un groupe de plongeur qui évolue ensemble à la même profondeur
- Un groupe de plongeur de même niveau
- Une bouée permettant d'éviter que le bateau subisse des chocs (quai, autre bateau...)

3. Si je souhaite plonger dans un club de plongée, je dois présenter :

- Ma carte d'identité
- Ma licence
- Ma carte de niveau
- Un certificat médical de moins d'un an

4. La licence est :

- Une attestation de niveau
- Une assurance responsabilité civile

5. Je ne dois pas plonger si :

- Je suis enrhumé
- Je suis fatigué
- J'ai effectué une plongée il y a 3 heures
- J'ai bu de l'alcool

6. Avant de partir, lorsque je prends ma bouteille de plongée (dans le local compresseur), je dois avoir une pression d'environ :

- 100 bars
- 150 bars
- 200 bars
- 230 bars

7. Dans ma bouteille de plongée j'ai :

- De l'oxygène
- De l'azote
- De l'hélium
- Du monoxyde de carbone

8. Si je consomme 15L air/ minute en surface (au niveau de la mer), combien vais-je consommer à 20m ?

- 15L/ min
- 30L/ min
- 45L/ min
- 50L/ min

9. La pression au niveau de la mer est de :

- 0 bar
- 0.87 bar
- 1bar
- 2 bars

10. La pression totale à 30m est de :

- 1 bar
- 2 bars
- 3 bars
- 4 bars

11. La pression totale à 10m est de :

- 1bar
- 1.5 bars
- 2 bars
- 3 bars

12. La surpression pulmonaire est un accident susceptible de se produire :

- A la descente
- A la remontée

13. Le direct-system permet de :

- Gonfler le gilet
- Maintenir mon gilet stabilisateur sur ma bouteille
- Respirer de l'air en cas de problème avec mon détendeur principal
- Donner de l'air à un équipier en panne d'air

14. Lors de l'immersion et pendant la descente je dois :

- Faire attention à mes oreilles et équilibrer la pression en compensant (vasalva, déglutition, BTV)
- Souffler légèrement par le nez pour éviter le placage de masque
- Etre vigilant à ne pas descendre trop rapidement
- Regarder la surface
- Descendre le plus vite possible quoiqu'il arrive

15. A la descente, il peut arriver des barotraumatismes (accidents liés à la pression) :

- Aux yeux
- Aux mains
- Aux oreilles
- Aux poumons

16. Lors de la plongée, je dois signaler à mon moniteur si :

- J'ai froid
- Je suis essoufflé
- J'ai une crampe
- J'ai 100 Bars dans ma bouteille
- J'ai soif

17. Pendant l'exploration, si je perds mon groupe, je dois :

- Continuer la plongée et remonter lorsque j'en ai envie ou lorsque j'ai 50 bars dans ma bouteille
- Continuer ma plongée et remonter lorsque j'en ai envie, en effectuant un 360 degrés en regardant la surface, pour vérifier que je ne risque rien avant de sortir
- Chercher mon groupe et mon moniteur et remonter au bout de 7 minutes si je ne trouve personne
- Rester là où je me trouve, attendre pendant 1 minute que mon moniteur vienne me chercher et remonter lentement s'il ne me trouve pas, en effectuant un 360 degrés en regardant la surface, pour vérifier que je ne risque rien avant de sortir

18. A la remontée je dois :

- Faire attention à mes oreilles et équilibrer la pression en compensant (vasalva, déglutition, BTV)
- (Ne) pas équilibrer mes oreilles
- Expirer de façon longue et continue
- Bloquer ma respiration

19. A partir de quel moment dois-je faire des paliers ?

- 60 minutes à 10m
- 60 minutes à 20m
- 40 minutes à 20m
- 40 minutes à 30

20. Après la plongée :

- Je peux faire du sport
- Je ne dois pas prendre l'avion
- Je peux monter en altitude
- Aucune des réponses ci-dessus

Question bonus : En méditerranée je peux croiser :

- Des barracudas
- Des dauphins
- Des mérus
- Des poissons-clowns