

1. Dans le cadre d'une formation PA12, construisez la première séance.
2. Dans le cadre d'une formation au niveau 1, construisez une séance dont le thème dominant sera l'initiation aux techniques de palmage
3. Dans le cadre d'une formation au niveau 1, construisez une séance dont le thème dominant sera l'initiation à l'apnée.
4. Construisez une séance pour un N1 qui n'a pas plongé depuis plus d'un an.
5. Dans le cadre d'une formation N1, construisez la première séance après le baptême.
6. Dans le cadre d'une formation au niveau 1, construisez une séance dont le thème dominant sera l'immersion.
7. Dans le cadre d'une formation au niveau 1, construisez une séance dont le thème dominant sera l'initiation à la stabilisation.
8. Dans le cadre d'une formation N1, construisez une séance dont le thème dominant sera la remédiation au vidage de masque.
9. Dans le cadre d'une formation au niveau 1, construisez une séance dont le thème dominant sera l'initiation à l'utilisation du gilet stabilisateur.
10. Dans le cadre d'une formation au niveau 1, construisez une séance dont le thème dominant sera les réactions à la panne d'air.
11. Dans le cadre d'une formation N1, construisez une séance dont le thème dominant sera la remédiation à un palmage peu efficace.
12. Dans le cadre d'une formation au PA 40, construisez une séance dont le thème dominant sera la gestion de la remontée lors d'une plongée avec décompression.
13. Dans le cadre d'une formation au PE40, construisez une séance de synthèse sur le thème de la communication en palanquée.
14. Dans le cadre d'une formation au niveau 3, construisez une séance dont le thème dominant sera l'autonomie en plongée.
15. Dans le cadre d'une formation PE40, construisez une séance dont le thème dominant sera la remédiation à la stabilisation.
16. Dans le cadre d'une formation N2, construisez une séance dont le thème dominant sera l'initiation à l'orientation.
17. Dans le cadre d'une formation N2, construisez la première séance d'un stage se déroulant sur 5 jours en mer.
18. Dans le cadre d'une formation au niveau 2, construisez une séance dont le thème dominant sera l'initiation à l'assistance d'un plongeur en difficulté.

- 19.** Dans le cadre d'une formation niveau 2, construisez une séance dont le thème dominant sera la Remontée Contrôlée en Expiration (REC).
- 20.** Dans le cadre d'une formation au niveau 2, construisez une séance dont le thème dominant sera l'intervention sur un plongeur syncopé.
- 21.** Dans le cadre d'une formation au niveau 2, construisez une séance dont le thème dominant sera l'autonomie en plongée.
- 22.** Dans le cadre d'une formation au GP-N4, construisez une progression destinée à la préparation au 800 m PMT de l'examen, vous en exposerez la séance de votre choix.
- 23.** Dans le cadre d'une formation au GP-N4, construisez une séance sur le thème de l'épreuve du mannequin.
- 24.** Dans le cadre d'une formation au GP-N4, construisez une séance dont le thème dominant sera l'initiation à la conduite de palanquée.
- 25.** Dans le cadre d'une formation au GP-N4, construisez une séance sur la préparation aux épreuves d'apnée de l'examen.
- 26.** Dans le cadre d'une formation au GP-N4, construisez une séance dont le thème dominant sera la prise en compte de récents niveaux 1 dans une plongée d'exploration à 12m.
- 27.** Dans le cadre d'une formation au niveau 3, construisez une séance dont le thème dominant sera l'intervention sur un plongeur en difficulté.
- 28.** Dans le cadre d'une formation au niveau 3, construisez une séance dont le thème dominant sera l'adaptation à la profondeur.
- 29.** Dans le cadre d'une formation au GP-N4, construisez une séance dont le thème dominant sera l'intervention sur un plongeur en difficulté.
- 30.** Dans le cadre d'une formation au GP-N4, construisez une séance dont le thème dominant sera la DTMR.
- 31.** Dans le cadre d'une formation au GP-N4, construisez une séance dont le thème dominant sera la stabilisation et le vidage de masque à 40 m.
- 32.** Dans le cadre d'une formation au PE-20, construisez une séance dont le thème principal sera la gestion de l'équilibre du plongeur.
- 33.** Dans le cadre d'une formation au PA12, construisez une séance dont le thème dominant sera l'intervention sur un plongeur en difficulté.
- 34.** Dans le cadre d'une opération de promotion effectuée par votre club, on vous demande d'animer une séance de randonnée subaquatique.
- 35.** Dans le cadre d'une formation au Plongeur de Bronze, construisez la première séance.
- 36.** Dans le cadre d'une formation au Plongeur d'Argent, construisez la première séance.
- 37.** Dans le cadre d'une formation au niveau 1, construisez une séance dont le thème dominant sera la communication en immersion.
- 38.** Construisez une séance dont le thème sera le baptême de plongée pour un adulte peu à l'aise dans le milieu aquatique.
- 39.** Dans le cadre d'une formation au niveau 2, construisez une séance dont le thème dominant sera la gestion de la descente et l'arrivée au fond.