

# Plongeur Niveau 1

# Hommes Grenouilles de Champagne Reims

Nom :  
Prénom :

Date																	
Milieu																	
Formateur																	



		Prof	Validation	Prof	Validation	Prof	Validation	Prof	Validation	Prof	Validation	Prof	Validation	Prof	Validation	Prof	Validation	Certification E3
<b>Compétence 1a</b> <i>Utiliser son matériel</i>	Gréer et dégréer																	Date
	Réglage des sangles ou du SGS																	Nom
	Réglage de la ceinture et du masque																	Cachet
	Mettre et enlever une combinaison (naturel)																	
	Notion de réserve (mano, réserve, ordinateur)																	
	Entretien courant du matériel perso (règles hygiène)																	
<b>Compétence 1b</b> <i>Comportement et gestes techniques en surface</i>	Mise à l'eau (saut droit, bascule arrière)																	Date
	PMT (sustentation, ventral, dorsal)																	Nom
	Déplacement en capelé																	Cachet
	Décapelage et recapelage en surface																	
<b>Compétence 2</b> <i>Immersion et retour en surface</i>	Techniques d'immersion (phoque ou canard)																	Date
	Maitrise de la remontée																	Nom
	Maintien d'un niveau d'immersion en pleine eau																	Cachet
	Passage embout / tuba et vice-versa																	
	Enseignement du SGS																	
<b>Compétence 3</b> <i>Maitrise de la ventilation en plongée</i>	Ventilation sur détendeur																	Date
	REC embout en bouche de 3 à 5 m																	Nom
	LRE (expiration ou supresseur)																	Cachet
	Réaction au remplissage inopiné du masque																	
	Maitrise du poumon ballast																	
<b>Compétence 4</b> <i>Réactions aux situations usuelles</i>	Initiation à l'apnée																	Date
	Communication (Ok, non Ok, froid, Plus d'air, Essoufflement, Sur réserve, Réserve à passer)																	Nom
	Monter, Descendre, Mi pression, Fin)																	Cachet
	Savoir demander de l'air au moniteur																	
	Savoir donner de l'air à un coéquipier																	
	Savoir évoluer en palanquée (notion de binôme)																	
	Procédure de sécurité en cas de perte																	
<b>Compétence 5</b> <i>Plongée en équipe sur 10 m</i>	Initiation à l'orientation																	Date
	Gestion des paramètres d'une plongée																	Nom
	Contrôle mutuel des membres de l'équipe																	Cachet
<b>Compétence 6</b> <i>Connaissances théoriques élémentaires</i>	Principe des barotraumatismes et prévention																	Date
	L'essoufflement																	Nom
	Le froid, les dangers du milieu naturel																	Cachet
	Le principe de l'accident de décompression																	
	Symptômes, courants et prévention																	
	Présentation table et l'ordinateur de plongée																	
	La courbe de sécurité de la table MN 90																	
	Flottabilité																	
	Connaissances sur la réglementation																	
Organisation de plongée, respect de l'environnement																		
Signature Elève																		
Signature Formateur																		

Milieu : Mer (M), Lac / carrière (L), Piscine (P)

Validation : réussi (O), non réussi (N), non effectué (X)