

Nom :
Prénom :

Date																	
Milieu																	
Formateur																	



		Prof	Validation	Prof	Validation	Prof	Validation	Prof	Validation	Prof	Validation	Prof	Validation	Prof	Validation	Prof	Validation	Certification E3
Compétence 1 <i>Démonstrations techniques</i>	Sauvetage à l'aide des palmes de 20 m																	Date
	Remontée sans embout de l'espace médian																	Nom
																		Cachet
Compétence 2 <i>Immersion et retour en surface</i>	Prise en compte de la palanquée																	Date
	Technique d'immersion et descente à 40 m																	Nom
	Maitrise de la remontée, adaptabilité à la palanquée																	Cachet
	Maitrise d'un palier dans toutes les circonstances																	
Compétence 3 <i>Maitrise de la ventilation</i>	Maitrise de la ventilation dans l'espace lointain																	Date
	Lacher et reprise d'embout																	Nom
	Vidage masque après plusieurs cycles respiratoires																	Cachet
	Maitrise de l'équilibre et du poumon ballast																	
Compétence 4 <i>Réactions et interventions de guide de palanquée</i>	Communication entre plongeurs																	Date
	Panne d'air avec échange d'un même embout																	Nom
	Panne d'air avec second détendeur																	Cachet
	Assistance ou sauvetage dans l'espace lointain																	
Compétence 5 <i>Comportement général de guide de palanquée</i>	Vérification et contrôles avant la plongée																	Date
	Dialogue préparatoire avec les plongeurs																	Nom
	Organisation et conduite d'une palanquée																	Cachet
	Gestion de tous les paramètres (profondeur, durée)																	
	Adaptation aux circonstances																	
	Observation, pôle d'intérêt, connaissance du milieu																	
	Orientation avec et sans instrument																	
	Seconder le Directeur de plongée																	
	Aider à mouiller un bateau, pendeur, bloc de palier																	
	Savoir rappeler des palanquées en immersion																	
	Savoir envoyer un message de détresse																	
Aide matérielle aux membres de la palanquée																		
Compétence 6 <i>Condition physique</i>	Nage en P.M.T de 800 m																	
	Nage en capelé de 500 m																	
	Plongée libre à une profondeur de 10 m																	
	100 m mannequin après 100 m P.M.T + apnée 20"																	
	Signature Elève																	
	Signature Formateur																	