Nom :

Prénom :

Non travaillé

Couleur verte *Réussite*

Couleur orange 20 - 10 *En cours d'acquisition*

Couleur rouge 20 - 15 *A refaire*

si besoin préciser la profondeur

Plongeur Niveau 2

Hommes Grenouilles de Champagne Reims

Date											
Lieu											
Formateur											

FFESSM.fr COMMISSION Technique

Compétence 1a	Gréer et dégréer : observation, contrôles, réglages (Venturi du détendeur)												**CERTIFICATION E3**
Utiliser son matériel et observer celui des autres	Réglage du SGS (sangles, accroche octopus, parachute)												Date
	Réglage de la ceinture, équilibre du lest												Nom
	Ajuster sa combinaison												Cachet
	Equipement: mano, 2è détendeur, orientation tuyau, ordi, fenstop												
	Entretien: stockage, soin, montage												
	Observer et repérer toute anomalie d'équipement des équipiers												
Compétence 1b	Mise à l'eau (ponton, plage, bateau)												Date
Comportements et gestes techniques en surface	Déplacement PMT en milieu naturel: 200 m												Nom
	Déplacement scaphandre en équipe en dos, ventral, décapelé (250 m)												Cachet
	Capelage, décapelage du scaphandre en surface												
Compétence 2	Techniques immersion en canard et phoque												Date
Immersion et retour surface	Descente en contrôlant la vitesse sur 20 m												Nom
	Maintien d'un palier avec instrument												Cachet
	Utilisation du parachute (gonflage et retour surface)												
Validation par formateur :	Maîtrise remontée sans instrument avec repère visuel fixe (paroi)												
	Maîtrise remontée sans instrument et sans repère visuel fixe												
Nom : Date:	Maîtrise remontée avec instrument												
Compétence 3	Maîtrise ventilation dans l'espace médian												Date
Maîtrise de la ventilation en plongée	REC embout en bouche de -10 m												Nom
	REC sans embout en bouche de -10 m avec reprise tous les 2 m												Cachet
	Réaction positive au remplissage inopiné du masque												
	Maîtrise de l'équilibration par le SGS et le poumon ballast												
	Déplacement en apnée inspiratoire												
	Déplacement en apnée expiratoire												
Compétence 4	Communication (OK, non OK, froid, essoufflement, panne d'air, monter												Date
Réaction aux situations usuelles	descendre, 1/2 pression, sur réserve, fin)												Nom
	Panne d'air avec 2ème détendeur												Cachet
	Panne d'air avec échange d'embout												
	Assistance en pleine eau sécurisée												
	Prise sans perte excessive de temps												
	Sensation de décollage au départ												
	Prise en compte du reste palanquée au fond + remontée												
	Contrôle mano pendant remontée												
	Surveillance de l'assisté durant la remontée												
	Contrôle Vitesse remontée *(tolérances : vite de -20 à -15 m, remontée saccadée)*												
	Arrêt sécurisée dans zone -6, -3 m												
Compétence 5	Vérifications et contrôles avant le départ = planification												Date
Autonomie dans l'espace médian	Organisation et conduite de la palanquée (intérêt : épaves, bio)												Nom
	Gestion de l'air, de la décompression, des paliers éventuels												Cachet
	Orientation avec et sans compas												
	Respect des directives du DP												

Assistance ou sauvetage dans espace médian

Signatures *Élève :* *Moniteur :*

Feuille n°.... / ....