

Nom:

Date

Formateur

		Date			
		Formateur			
Compétence 1 <i>Utiliser l'équipement de plongée</i>	S'équiper: enfiler et retirer combinaison - Adapter son lestage				
	Tester et vérifier le fonctionnement du matériel - Vérifier quantité d'air				
	Dialoguer pour prendre connaissance de l'équipement des équipiers, des expériences				
	Prendre soin du matériel (entreposer, rincer, ranger) avant - après la plongée				
	Gréer / Dégréer				
	Capelage /décapelage à sec (en vue embarquement bateau)				
Compétence 2 <i>Evoluer en environnement aquatique et subaquatique</i>	Réaliser saut droit, bascule AR, remontée à l'échelle				
	Capelage / Décapelage en surface				
	S'immerger en phoque et canard et équilibration des oreilles				
	Se déplacer en palmage ventral - dorsal (250 m) - ventilation sur tuba				
	Réaliser passage embout / tuba et vidage tuba				
	Réaliser lâcher et reprise d'embout				
	Contrôle de l'expiration à la remontée				
	Réaliser DBN sans délai et sans stress				
	Réaliser vidage du masque sans délai et sans stress				
	Réaliser le poumon-ballast				
	Réaliser l'équilibrage du gilet				
	Ajuster équilibrage gilet par poumon-ballast				
	Ventilation maîtrisée jusqu'à 40 m (rythme et amplitude)				
	Maîtriser vitesse de descente au gilet + équilibration à l'arrivée				
	Maîtriser seul la vitesse de remontée au gilet (face paroi - dos paroi - instruments)				
Utiliser le palmage et poumon ballast pour compenser vitesse remontée (trop gde/trop faible)					
Compétence 3 <i>Evoluer en palanquée guidée</i>	Communiquer au sein de la palanquée (autonomie, DECO, froid, ...)				
	Contrôler régulièrement le manomètre + communication associée				
	Respecter la prof max du GP (jamais sous le GP)				
	Rester toujours dans le champ de vision du GP				
Compétence 4 <i>Planifier et organiser la plongée en Autonomie</i>	Utiliser les infos du DP et ses connaissances du site pour décrire le parcours de plongée				
	Reformuler et respecter les directives du DP (temps, profondeur, ...)				
	Déterminer le profil de la plongée (profondeur - temps)				
	Prévoir des adaptations possibles en cours de plongée				
	Déterminer avec coéquipiers la procédure de DECO				
Déterminer sa MAJO					
Compétence 5 <i>Maîtriser, adapter l'évolution en immersion</i>	Mémoriser la topographie du site pour se situer (ne pas se perdre)				
	Situer des points caractéristiques sur le parcours prévu				
	Se diriger grâce à un compas				
	Surveiller régulièrement ses équipiers (distance, profondeur ...)				
	Respecter les procédures de DECO (V remontée, paliers, cohésion) annoncées avant la plongée				
	Mettre en place le parachute sans variation de profondeur				
Compétence 6 <i>Participer à la sécurité des équipiers</i>	Rappeler préventions baro, surpression pulmonaire, essoufflement, narcose, ADD, froid				
	Identifier des situa° anormales si absence de signes de COM (bulles excessives, incohérences, ...)				
	Maîtriser les signes de communication dont ceux impliquant l'assistance				
	Maîtriser la respiration sur détendeur de secours (sans augmenta° de profondeur) (prioritaire)				
	Maîtriser la respiration à 2 sur 1 embout (en simulation et sans augmenta° de profondeur)				
	- Réagir rapidement aux signes				
	- Enclencher sans délai la remontée				
	- Utiliser le palmage pour éviter de couler, pour maintenir une position correcte de remontée				
	- Ne pas purger les gilets avant acquisition d'une vitesse de remontée suffisante				
	- Vitesse de remontée en accord avec les instruments à l'approche de la surface				
- Arrêt et tour horizon entre 3 et 5 m					
Faire cesser tout effort sur essoufflement					
Se positionner dans le champ de vision du plongeur qui assiste					
Compétence 7 <i>Connaître et respecter l'environnement marin</i>	Evoluer en limitant son impact sur l'environnement (lumière, bruit, bulles, palmage ...)				
	Maîtriser sa ventilation - stabilisation - palmage				
	Reconnaître les principales espèces rencontrées				
	Connaître et appliquer les gestes de la Charte Internationale du Plongeur Responsable				

à coller

à coller

à coller

à coller

à coller

à coller

Signature Formateur

Signature élève

