

<b>Compétence 4</b>  <i>Planifier et organiser la plongée</i>		Utiliser les infos du DP et ses connaissances du site pour décrire le parcours de plongée	
		Reformuler et respecter les directives du DP	
		Dialoguer avec coéquipiers sur équipements, expérience, attentes de la plongée	
		Interroger pour connaître l'utilisation du matériel des coéquipiers	
		Déterminer le profil de la plongée (profondeur - temps - parcours)	
		Prévoir des adaptations possibles en cours de plongée (si froid ...)	
		Déterminer avec coéquipiers la procédure de DECO (quel ordi ...)	
		Déterminer et vérifier l'autonomie en air	
<b>Compétence 5</b>  <i>Maîtriser, adapter l'évolution en immersion</i>		Maîtriser le parcours de la plongée sans instrument	
		Savoir se déplacer avec un compas	
		Maîtriser (appliquer et respecter) la procédure de DECO planifiée (tps, prof, paliers)	
		Surveiller régulièrement ses équipiers (distance, profondeur, ...) pour cohésion palanquée	
		Communiquer avec équipiers sur l'autonomie AIR et DECO	
		Faire preuve d'adaptation pour prendre en compte les imprévus (+ froid, essouff, trop loin...)	
		Eliminer toute situation de plongées à risque (profil inversé, yoyo ...)	
<b>Compétence 6</b>  <i>Participer à la sécurité des équipiers</i>	<i>Oralement</i>  <i>Prévent°</i> <i>risques</i>	Connaître préventions: baro, surpression pulmonaire, essoufflement, narcose, ADD, froid (rappel)	
		Connaître: CAT baro, surpression pulmonaire, essoufflement, narcose, ADD (rappel)	
		Connaître procédures: perte palanquée, remontée lente, remontée rapide (rappel)	
		Reconnaître situations anormales si absence de signes de COM (bulles excessives, incohérences...)	
	<i>Réagir et intervenir sans délai</i>	Respiration sur détendeur de secours (prioritaire) sans augmenta° de profondeur	
		Echange d'embout (simulation) sans augmenta° de profondeur	
		Cessation de tout effort sur essoufflement	
		Aider si crampe, douleur ...	
	<i>Assistance</i>	Utiliser gilet de stabilisation comme moyen de remontée	
		Ne pas purger les gilets avant acquisition d'une vitesse de remontée suffisante	
		Utiliser palmage pour éviter de couler, pour maintenir une position correcte de remontée	
		Vitesse de remontée en accord avec instruments à l'approche de la surface	
		Surveiller l'assité et les équipiers lors de la remontée	
Apporter une aide (si nécessaire) en tant que plongeur observateur			
	Se positionner dans le champ de vision du plongeur qui assiste		
<b>Compétence 7</b>  <i>Connaître et respecter l'environnement marin</i>		Evoluer en limitant son impact sur l'environnement (lumière, bruit, bulles, palmage)	
		Observer et avoir quelques connaissances de l'environnement aquatique local	
		Connaître et appliquer les gestes de la Charte Internationale du Plongeur Responsable	
<b>Compétence 9</b>  <i>Choisir un site</i>		Proposer un parcours de plongée en fonction: expériences plongeurs - niveaux - nombre - attentes - DECO	

à coller

à coller

à coller

à coller

à coller

à coller

Signature Formateur

Signature élève

