

Nom:

Prénom:

Formateur

 Lieu
Date

Chaque capacité devra être validée au moins 2 fois "ACQUIS" par 2 encadrants différents

Être attentif au matériel de ses équipiers	Contrôler son matériel personnel (lestage, détendeur, gilet)	
	Prendre des infos sur matériels des équipiers (gilet, détendeur, moyen DECO)	
	ORAL 1: Principe de fonctionnement du détendeur: détente, asservissement, compensation	
Évoluer en autonomie	Respecter la vitesse de remontée	
	Tenir le palier	
	Mettre en place le Parachute	
	Communiquer dans la palanquée (durée, prof, autonomie air, DECO)	
	ORAL 2: Fonctionnement des Tables fédé, cohabitation de divers moyens de DECO.	
	ORAL 3: Décrire le mode d'emploi de son ordi (paramètres, planification, personnalisation)	
Planifier la plongée	Appliquer TOUTES les directives de plongée (du DP, du GP, du moniteur) à la plongée réalisée	
	Réaliser un Aller-retour au compas sur 20 à 30 m	
	Planifier une plongée (paramètres, DECO, air)	
	ORAL 4: Donner la planification de la plongée à venir	
	ORAL 5: Calculer l'autonomie de la plongée à venir	
	ORAL 6: Donner les caractéristiques du site de plongée, des repères pour se déplacer	
Porter assistance à un plongeur en difficulté	Identifier les situations anormales si absence de Communication (<i>mise en scène par encadrant</i>)	
	Prendre en charge RAPIDEMENT et de façon RASSURANTE l'assisté	
	Remonter à Vitesse ADAPTEE et REGULIERE	
	Réaliser un Arrêt marqué entre 3 et 5 m + tour horizon	
	Utiliser Gilet (prioritairement) et palmes pour la remontée	
	Réaliser sur panne d'air le Passage sur octopus	
S'équiper Se mettre à l'eau	ORAL 7: Causes, préventions et CAT des Barotraumatismes	
	Gréer / Dégréer	
	Capeler / Décapeler	
	Réaliser le Saut Droit	
	Réaliser la Bascule Arrière	
	Remonter à l'échelle	
S'immerger - Se propulser Ventiler	ORAL 8: fonctionnement détendeur, hygiène, entretien	
	Réaliser Canard en scaphandre	
	Réaliser Phoque en scaphandre	
	Optimisation du palmage	
	Réaliser REC de -10 m (départ fond stabilisé, expira° continue à la suite d'1 inspira° normale)	
	Réaliser 250 m PMT	
Respecter le milieu et l'environnement	Réaliser 100 m Capelé	
	Se déplacer de façon équilibrée par rapport faune et flore	
	Palmer de façon maîtrisée par rapport faune et flore	
	Se Stabiliser de façon maîtrisée par rapport à faune et flore	
	Reconnaître les principales espèces rencontrées du site de plongée	
Ventiler - S'équilibrer en surface et immersion	ORAL 9: Charte Internationale, risques et dangers du milieu, nommer espèces locales	
	Réaliser le Passage Embout - Tuba	
	Réaliser le Lâcher - Reprise d'embout	
	Gérer sa ventilation pour un effort normal à modéré (rythme, amplitude)	
	Réaliser le Vidage masque à 20 m avec stabilité, sans stress en ventilant normalement	
	Évoluer équilibré grâce aux gilet et poumon ballast dans toutes les phases de plongée	
Communiquer avec le GP	Réaliser de façon claire et précise tous les signes de plongée	
	Donner les paramètres de la plongée terminée au GP, DP	
Retour Surface	Communiquer en immersion les paramètres de la DECO (prof, durée, DTR, paliers)	
	Remonter seul en sécurité (vitesse, paliers)	
Intervenir en Relai sur équipier en difficulté	Présentation Octopus sur panne d'air avec maintien de la profondeur	
	ORAL 10: Les codes de communication	

à coller

à coller

à coller

à coller

à coller

à coller

