



Niveau 3

Acquis

Fragile

Insuffisant

Nom:

Prénom:

Formateur

Lieu

Date

à coller

à coller

à coller

à coller

à coller

à coller

à coller

à coller

à coller

<i>Planifier la plongée</i>	Respecter strictement les consignes du DP durant la plongée
	Déterminer l'itinéraire en intégrant les caractéristiques du site dans la planification
	Déterminer durée et profondeur de la plongée (avec coéquipiers)
	Déterminer la DECO (quel moyen, paliers, ...)
	Déterminer le protocole des Consommations (1/2 tour, moitié bloc, réserve, fin de plongée)
<i>Evoluer en autonomie</i>	Suivre l'itinéraire planifié de la plongée
	S'orienter grâce au milieu, aux points caractéristiques et aux instruments
	Mettre en place le parachute en pleine eau
	Réaliser 250 m PMT
	REC 10 m sans stress à Vitesse correcte
	Expirer de façon contrôlée dans toutes les situations de remontée
	Respecter strictement les paliers
	Réaliser une surveillance active et régulière dans la palanquée
	Manipuler parfaitement son ordi pour gérer la DECO (V remontée, paliers, DTR, courbe sécu)
	S'adapter aux imprévus humains et matériels
ORAL 1 : Fonctionnement des Tables fédé de plongée, cohabitation divers moyens DECO.	
<i>Intervenir et Porter assistance à un plongeur en difficulté</i>	Identifier les situa° anormales (ventila° anormale, agitat°, perte vigilance, inconscience)
	Prendre en charge RAPIDEMENT, EFFICACEMENT et de façon RASSURANTE l'assisté
	Remonter à Vitesse ADAPTEE et REGULIERE avec son propre moyen de DECO
	Réaliser un Arrêt marqué entre 3 et 5 m et tour horizon
	Utiliser prioritairement le Gilet pour la remontée, palmes autorisées
	Réaliser une apnée à 5 m + déplacement 15 m + retour surface avec tour horizon + OK surface
	Réaliser un Capelé de 300 m
<i>S'adapter à la profondeur</i>	Utiliser Gilet + Poumon ballast pour la maîtrise de la stabilisation
	Communiquer avec GP et équipiers
	Intervenir sur GP ou équipier rapidement
	Contrôler régulièrement sa consommation
	Réaliser avec application le retour surface (V remontée, communication des paramètres DECO: DTR, paliers)
<i>Respecter le milieu et l'environnement</i>	Se déplacer et se stabiliser de façon parfaitement équilibrée
	Palmer de façon maîtrisée
	Reconnaître les principales espèces rencontrées sur le site de plongée
	ORAL 2 : Charte Internationale, risques et dangers du milieu. Nommer la faune locale.
<i>Organiser la plongée</i>	Siter les particularités du site (T°, visibilité, ...) et la réglementation locale.
	Adopter une Sécurité Surface (surveillance surface, bateau, rotation palanquées)
	Sécuriser sa pratique (vérification matériel secours, moyens COM)
	ORAL 3 : Barotraumatismes: Causes - Mécanismes - Préventions - CAT

Chaque capacité devra être validée au moins 2 fois

ACQUIS

par 2 encadrants différents

VALIDATION

FORMATEUR E3

Nom
Date
Signature

*Validation en fin
de formation*

