

Nom:

Prénom:

Formateur

S'équiper Se mettre à l'eau	Gréer l'équipement (gilet, détendeur, détendeur secours) sans erreur			à coller
	Dégréer l'équipement			
	Régler le gilet de stabilisation			
	Régler la ceinture et le masque			
	Vérifier la pression de la bouteille			
	S'équiper dans l'eau			
	Choisir le lestage adapté			
	Réaliser le saut droit			
	Réaliser la bascule arrière			
	Remonter à l'échelle			
S'immerger	Réaliser Canard en scaphandre			à coller
	Réaliser Phoque en scaphandre			
	Réaliser REC de -10 m embour en bouche			
Se propulser	Réaliser 250 m PMT			à coller
	Réaliser 100 m Capelé			
	Mettre en œuvre un palmage efficace			
Ventiler S'équilibrer	Réaliser le Passage Embout - Tuba			à coller
	Réaliser le Lâcher - Reprise d'embout à toute profondeur			
	Gérer la ventilation pour un effort modéré (rythme, amplitude)			
	Réaliser le Vidage masque à 20 m avec stabilité et sans stress			
	Evoluer équilibré grâce aux gilet et poumon ballast dans toutes les phases de plongée			
Communiquer avec le GP	Connaître et réaliser tous les signes de communication			à coller
	Connaître les signes relatifs à la plongée profonde (narcose, essoufflement, froid, CONSO, gestion DECO)			
	Avoir une Gestualité de COM claire et précise			
Relai sur ékipier en difficulté	Réagir rapidement quelle que soit l'intervention			à coller
	Prendre en charge sur panne d'air (stabilité) avec détendeur de secours jusqu'au GP			
	Prendre en charge sur essoufflement (stabilité) en attente du GP			
	Prendre en charge sur narcose (stabilité) en attente du GP			
Retour Surface	Connaître les paramètres de la désaturation (prof, tps, durée sans palier, DTR)			à coller
	Maîtrise les fonctionnalités de son ORDI de plongée			
	Restituer les paramètres de plongée au GP			
	Remonter seul en sécurité (perte palanquée)			
Respecter le milieu et l'environnement	Se déplacer de façon équilibrée sans appui			à coller
	Palmer de façon maîtrisée			
	Se Stabiliser de façon maîtrisée			
	Reconnaître les principales espèces rencontrées			

Signature Formateur

Signature élève

