

NOM : .....

Saison ...../.....

Prénom : .....

Niveau II

<b>S'ÉQUIPER, SE DÉSÉQUIPER, SE METTRE À L'EAU ET EN SORTIR</b>	<b>Date</b>	<b>Visa</b>
Savoir s'équiper (combi, lest, stab, détendeur,...)		
Tester et vérifier le matériel		
Entretien et pannes courantes		
Techniques de mise à l'eau et de sortie d'eau en scaphandre (saut droit, bascule arrière, départ bord, sortie par échelle, etc)		
Savoir se capeler et décapeler au sec, en surface		

<b>S'IMMERGER, SE PROPULSER, SE VENTILER</b>	<b>Date</b>	<b>Visa</b>
Techniques d'immersion (canard, phoque, maîtrise du Valsalva,...)		
Savoir capeler 100m et PMT 250m		
REC d'un fond de 10M à surface (comportement global + rejet d'air continu + tour d'horizon + signe OK en surface + pas de signe de fatigue ou d'essoufflement en sortie d'eau)		
Ventiler en surface et en immersion		
Vidage de masque		
Maîtriser l'équilibrage et le poumon ballast		
Adapter sa ventilation à la profondeur		
Maîtriser sa vitesse de descente et de remontée		

<b>ÊTRE ATTENTIF AU MATÉRIEL DE SES ÉQUIPIERS</b>	<b>Date</b>	<b>Visa</b>
Mettre en œuvre son propre matériel et être capable de le présenter		
Prendre en compte les moyens de décompression de ses équipiers		
Prendre en compte le matériel de ses équipiers (octopus, purge, ...)		

<b>ÉVOLUER EN AUTONOMIE</b>	<b>Date</b>	<b>Visa</b>
Gérer les paramètres de plongée (descente, profondeur, temps, remontée, paliers, ...)		
Respecter la cohésion de la palanquée (progression, palier, moyen de décompression,...)		
Mettre en œuvre la sécurité en surface (parachute, signe, ...)		
Planifier la plongée dans le respect des directives du DP et prendre en compte le matériel de la palanquée		

<b>PLANIFIER LA PLONGÉE EN FONCTION DES CONSIGNES DU DP</b>	<b>Date</b>	<b>Visa</b>
Comprendre le site et les conditions de plongée (prise en compte des repères à utiliser pour l'orientation, utilisation du compas)		
Comprendre et respecter les consignes du DP (profondeur, durée, condition de fin de plongée, paliers, DTR max, ...)		
Déterminer du profil de la plongée et des procédures à mettre en œuvre (échange avec les autres membres de la palanquée)		

<b>INTERVENIR ET PORTER ASSISTANCE A UN PLONGEUR EN DIFFICULTE (chaque situation doit être réalisé 2 fois intégralement dans des situations différentes)</b>	<b>Date</b>	<b>Visa</b>
Assistance panne d'air (stabilisé sur un fond de 20m sur signe panne d'air) (sur octopus ou par simulation d'échange d'embout)(remontée au gilet, arrêt 5/3m, tour d'horizon, sécurisation en surface)		
Assistance (stabilisé sur un fond de 20m sur signe essoufflement, ça ne va pas, narcose ...)(remontée au gilet, arrêt 5/3m, tour d'horizon, sécurisation en surface)		
Sauvetage (remontée d'un plongeur inconscient d'un fond de 20m) (remontée au gilet, arrêt 5/3m, tour d'horizon, sécurisation en surface)		

<b>INTERVENIR EN RELAI SUR UN EQUIPIER EN DIFFICULTE (zone 30/40m)</b>	<b>Date</b>	<b>Visa</b>
Assistance d'un plongeur en difficulté avant intervention du GP (prise en charge, maintien en profondeur, échange d'embout, déplacement jusqu'au GP)		

<b>SE VENTILER – S'EQUILIBRER</b>	<b>Date</b>	<b>Visa</b>
Passage embout – tuba		
LRE posé et stabilisé (sur un fond de 20m)		
VDM posé et stabilisé (sur un fond de 20m)(contrôle d'une ventilation normale et de la stabilité)		
Maintien d'un niveau d'immersion (au fond, paliers, ...)		

<b>COMMUNIQUER AVEC LE GUIDE DE PALANQUEE</b>	<b>Date</b>	<b>Visa</b>
Connaître les signes conventionnels (ok, ça ne va pas, monter, descendre, stock d'air, mi-pression, ...)		
Réagir aux signes conventionnels (ok, ça ne va pas, monter, descendre, stock d'air, réserve, froid, ...)		
Rendre compte des paramètres utiles à la plongée (consommation, autonomie, sa décompression, ...)		
Adapter son comportement à la zone d'évolution (vigilance, consommation, zen, ...)		

<b>REMONTER EN SURFACE</b>	<b>Date</b>	<b>Visa</b>
Identifier et communiquer les paramètres de la procédure de désaturation		
Maîtriser les moyens de gestion de la remontée (ordi, parachutes, bulles, etc)		
Être capable de remonter seul en sécurité et restituer ses paramètres de désaturation.		

<b>RESPECTER LE MILIEU ET L'ENVIRONNEMENT</b>	<b>Date</b>	<b>Visa</b>
Évoluer en limitant son impact sur le milieu		
Développer sa capacité d'observation		
Connaître la charte internationale du plongeur responsable		
Décrire et nommer les espèces les plus fréquemment rencontrées		