

NOM :

Saison/.....

Prénom :

Niveau III

PLANIFIER LA PLONGEE	Date	Visa
Comprendre et respecter les consignes du DP (profondeur, durée, condition de fin de plongée, consignes pour les paliers, DTR max, infos sites, ...)		
Comprendre le site et les conditions de plongée (prise en compte de la topologie du site dans la planification de la plongée, définition des moyens d'orientation : instinctif, repères visuel, compas)		
Détermination du profil de la plongée et du choix des paramètres mettre en œuvre en fonction des directives du DP (échange avec les autres membres de la palanquée)		
Prendre en compte les moyens de décompression de la palanquée, anticipation au cours de la préparation de la plongée. (parachute, ordi, etc)		
Déterminer le protocole de contrôle des consommations, du retour surface, ordi ou avec accident		

PLANIFIER LA PLONGEE EN AUTONOMIE	Date	Visa
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 établies par la palanquée (profondeur, durée, condition de fin de plongée, paliers, DTR max, ...)		
Déterminer le profil de la plongée et des procédures à mettre en œuvre (échange avec les autres membres de la palanquée)		
Intégrer toutes les spécificités des moyens de décompression de la palanquée, anticipation au cours de la préparation de la plongée. (parachute, ordi, etc)		

EVOLUER EN AUTONOMIE (espace 0-40m)	Date	Visa
Orientation, perfectionnement des compétences (sur parcours variés en utilisant le milieu (courant, relief, lumière, etc), identification de point remarquables et utilisation d'un instrument)		
Etablir un code de communication adapté (connaissance du code de com, surveillance, intervention éventuelle, maintien de la cohésion de la palanquée)		
Prendre en compte les imprévus (problèmes humains, environnementaux, matériels) et adapter le déroulement de la plongée aux contraintes choisies ou imposées		
Connaitre et maîtriser son moyen de décompression en vue d'une application des procédures de décompression adaptées (vitesse de descente et de remontée, paliers, cohésion de la palanquée, etc)		
Prendre en compte la diversité des moyens de décompression utilisés dans la palanquée		

EVOLUER EN AUTONOMIE (simulation de plongées dans l'espace 0-60m)	Date	Visa
Etablir un code de communication adapté (connaissance du code de com, surveillance, intervention éventuelle, maintien de la cohésion de la palanquée)		
Prendre en compte les imprévus (problèmes humains, environnementaux, matériels) et adapter le déroulement de la plongée aux contraintes choisies ou imposées		
Connaitre et maîtriser son moyen de décompression en vue d'une application des procédures de décompression adaptées (vitesse de descente et de remontée, paliers, cohésion de la palanquée, etc)		
Prendre en compte les moyens de décompression utilisés dans la palanquée		
Gérer les paramètres de plongée (temps, profondeur, descente, remontée, paliers, ...)		
Respecter la cohésion de la palanquée (progression, palier, 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		

ETRE ATTENTIF AU MATERIEL DE SES EQUIPIERS	Date	Visa
Préparer son 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, ...)		

INTERVENIR ET PORTER ASSISTANCE A UN PLONGEUR EN DIFFICULTE (chaque situation doit être réalisée 2 fois intégralement dans des situations différentes) (les critères principaux d'évaluation sont : la prise en charge rapide, efficace et parfaitement adaptée à la situation, une remontée régulière à vitesse adaptée au moyen de décompression, une sortie rapide de la zone des 30m est acceptée (17 à 20m/min), un arrêt franc et stabilisé entre 3 et 5m et une sortie d'eau sécurisée, le gilet est le moteur de la remontée, le palmage est juste une aide éventuelle !)	Date	Visa
Assistance panne d'air (stabilisé sur un fond de 40m sur signe panne d'air) (sur octopus ou par simulation d'échange d'embout)		
Assistance (stabilisé sur un fond de 40m sur signe essoufflement, ça ne va pas, narcose ...)		
Sauvetage (remontée d'un plongeur inconscient d'un fond de 40m)		
Apnée : immersion PMT à 5m - sur une distance de 15m - retour surface en sécurité (tour d'horizon, signe OK en surface)		
Capelé : effectuer une distance de 300m en surface (pas de signe de stress en cours d'évolution, ni de signe de fatigue, d'essoufflement ou autre en fin de parcours)		

S'ADAPTER A LA PROFONDEUR	Date	Visa
Stabilisation (évolution équilibrée à la descente, au fond, en profondeur, à la remontée et aux paliers) (anticipation et adaptation du fond sur une zone de 40m de fond par rapport à un fond de 20m)		
LRE posé et stabilisé (sur un fond de 40m)		
VDM posé et stabilisé (sur un fond de 40m)(contrôle de la ventilation normale et de la stabilité)		
Maintien d'un niveau d'immersion (au fond, paliers, ...)		
Maitrise des 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 d'air, autonomie, sa décompression, ...)		
Adapter son comportement à la zone d'évolution (vigilance, consommation, stress ...)		
Maitriser les moyens de gestion de la remontée (ordi, parachutes, bulles, etc)		
Être capable de remonter seul en sécurité et restituer ses paramètres de désaturation.		

ORGANISER LA PLONGEE	Date	Visa
Choix du site (prise en compte des conditions météo et de marées, connaissance de la topologie, analyse du site et de ses particularités ; vent, courant, marée, etc)		
Organisation des conditions de la plongée (prise en compte des conditions météo, contrôle de la conformité de l'embarcation le cas échéant et de son adéquation avec les conditions d'organisation de la plongée, choix des modalités de plongée : surveillance, organisation et rotation des palanquées, etc)		
Sécuriser l'activité (rédaction des fiches de sécurité, utilisation du pavillon alpha, vérification du matériel de secours et d'Oxygénothérapie, des moyens de communication, etc) (adaptation des conditions de plongée à l'environnement : météo, courant, vent, marée, etc)		

RESPECTER LE MILIEU ET L'ENVIRONNEMENT	Date	Visa
Évoluer en limitant son impact sur le milieu (adopte une attitude respectueuse à l'égard de la faune et de la flore, maitrise de la respiration et du palmage, réalise des mouvements contrôlés et maitrisés, ne prend pas d'appui au fond, stabilisation maitrisée, etc)		
Développer sa capacité d'observation et respecter la faune et la flore (limiter son éclairage, les nuisances sonores, refuse le nourrissage, etc)		
Connaitre son milieu (nomme la faune et la flore courante, décrit et explique les risques et dangers du milieu)		
Connaitre et appliquer la charte internationale du plongeur responsable		