

NOM : .....  
Prénom : .....

Saison ...../.....  
Plongeur d'Argent

**Compétence n°1a : Utiliser son matériel**

|  | Date | Visa |
|--|------|------|
| Savoir gréer et dégréer son matériel             |      |      |
| Savoir s'équiper et se déséquiper                |      |      |
| Règle correctement son matériel                  |      |      |
| Rassemble son matériel avant et après la plongée |      |      |
| rince et range son matériel                      |      |      |

**Compétence n°1b : comportement et gestes techniques en surface**

|  | Date | Visa |
|--|------|------|
| PMT : sustentation, ventral, dorsal et costal => 100m          |      |      |
| Utilise son tuba et sait le vider                              |      |      |
| Tech. de mise à l'eau sans bloc (saut droit / bascule arrière) |      |      |
| Tech. de mise à l'eau avec bloc (si pas d'appréhension)        |      |      |
| Capelé sur détendeur => 50M                                    |      |      |
| Décapelage / Recapelage surface (sans l'aide du moniteur)      |      |      |

**Compétence n°2 : immersion et retour en surface (avec bloc)**

|   | Date | Visa |
|---|------|------|
| Immersion à vitesse contrôlée (canard ou phoque)                          |      |      |
| Maitrise de la vitesse de remontée (lente à très lente)                   |      |      |
| Passage embout/tubas, 360   |      |      |
| Maintien du niveau d'immersion  |      |      |
| Utilisation du SSG pour s'équilibrer. Sait purger rapide en cas de besoin |      |      |

**Compétence n°3 : maîtrise de la ventilation en plongée**

|   | Date | Visa |
|---|------|------|
| Ventilation sur détendeur                                   |      |      |
| Lâcher Reprise Embout sur inspiration & sur expiration      |      |      |
| VDM : enlever son masque, respirer, le remettre et le vider |      |      |
| Poumons ballast   |      |      |
| Apnée à faible profondeur                                   |      |      |
| Remontée sur expiration détendeur en bouche                 |      |      |

**Compétence n°4 : réactions aux situations usuelles**

|   | Date | Visa |
|---|------|------|
| Les mêmes + le signe "je n'ai plus d'air", en statique puis en déplacement horizontal et vertical |      |      |
| Connait les consignes d'évolution en palanquée  |      |      |
| Procédure en cas de perte de l'encadrant  |      |      |

**Compétence n°6 : Connaissance théorique (oral avec un support)**

|  | Date | Visa |
|--|------|------|
| Connaissance du milieu sous marin.   |      |      |
| Respect et protection du milieu  |      |      |
| Connait le contenu de son carnet de plongée : sait remplir son carnet de plongée |      |      |

