

NOM :
Prénom :

Saison/.....
Plongeur de Bronze

Compétence n°1a : Utiliser son matériel

	<i>Date</i>	<i>Visa</i>
Participe à la préparation de son matériel		
Savoir s'équiper et se déséquiper		
Rassemble, range son matériel avant et après la plongée		

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

	<i>Date</i>	<i>Visa</i>
25M nage libre		
Tech. de mise à l'eau sans bloc (saut droit / bascule arr)		
PMT : sustentation, ventral, dorsal et costal => 50m Utilise son tuba et sait le vider		
Capelé sur détendeur => 25M		
Décapelage / Recapelage surface (avec l'aide du moniteur)		

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

	<i>Date</i>	<i>Visa</i>
Equilibrer ses oreilles (ne pas forcer si Valsalva)		
Immersion et retour en surface avec le moniteur à vitesse contrôlée (possibilité d'aide du moniteur)		
Maintien d'un niveau d'immersion en pleine eau		

Compétence n°3 : maîtrise de la ventilation en plongée

	<i>Date</i>	<i>Visa</i>
Ventilation sur détendeur		
Lâcher Reprise Embout sur inspiration & sur expiration		
Vider un masque partiellement rempli d'eau		

Compétence n°4 : réactions aux situations usuelles

	<i>Date</i>	<i>Visa</i>
Signes clairement exécutés (ok, ça ne va pas, mi-pression, réserve, j'ai froid, essoufflement)		
Signes compris (toi, moi, descendre, monter, souffler, équilibrer, stop, regarder)		
Evolue en palanquée en respectant les consignes		

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

	<i>Date</i>	<i>Visa</i>
Aucune connaissance théorique pour ce niveau		

