

NOM :
Prénom :

Saison/.....
Plongeur d'Or

Compétence n°1a : Utiliser son matériel

	<i>Date</i>	<i>Visa</i>
Savoir s'équiper et régler (masque, plombs, stab, combi)		
Notion de réserve (mécanique ou mano)		
Entretien et hygiène matériel		

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

	<i>Date</i>	<i>Visa</i>
Techniques de mise à l'eau (saut droit et bascule arr.)		
PMT (sustentation, dorsal et ventral) => 200m		
Capelé => 100M		
Décapelage / Recapelage surface		

Compétence n°2 : immersion et retour en surface

	<i>Date</i>	<i>Visa</i>
Canard ou phoque		
Maîtrise de la remontée		
Maintien d'un niveau d'immersion en pleine eau		
Passage embout <=> tuba		
Initiation bouée (équilibrage au direct système)		

Compétence n°3 : maîtrise de la ventilation en plongée

	<i>Date</i>	<i>Visa</i>
Ventilation sur détendeur		
Remontée Sur Expiration de 3 à 5m (embout en bouche)		
Lâcher Reprise Embout sur inspiration & sur expiration		
Vidage de masque inopiné avec respiration		
Maîtrise de l'équilibre et du poumon ballast		
Initiation apnée		

Compétence n°4 : réactions aux situations usuelles

	<i>Date</i>	<i>Visa</i>
Signes de communication (ok, pas ok, froid, plus d'air, essouffl, sur réserve, j'arrive pas à passer ma réserve, monter, descendre, mi mano, fin)		
Savoir demander et donner de l'air		
Savoir évoluer en palanquée (Attention à la maturité)		
Procédure en cas de perte de l'encadrant		

Compétence n°5 : (facultative) plongée en équipe sur 10m maxi

	<i>Date</i>	<i>Visa</i>
Initiation à l'orientation		
Gestion des paramètres d'une plongée		
Contrôle mutuel des membres de l'équipe		

