





NOM :	Prénom :	Dates	/16	/16	/16	/16	/16	/16	/16	/16	OK validation	 : non acquise -  : en cours d'acquisition - /+  : acquise +
		Moniteur(s) Nom/prénom										
<b>Subaqua Club La Rochelle</b> Saison 2015/2016 <b>Evaluation Formation N 2</b> Chaque compétence doit être validée par la même équipe pédagogique. Pour être validés les exercices doivent avoir été réalisés 2 fois consécutives avec succès												

compétences	1 EXEMPLAIRE A GARDER PAR LE CLUB / 1 EXEMPLAIRE PAR LE PLONGEUR 										Critères de réalisation
<b>C1</b> Utiliser l'équipement de plongée	Rôle, montage ,vérifications, entretien courant, règles d'hygiène et réglementation de l'équipement individuel du plongeur										S'équipe et monte son matériel sans erreur Règle et teste son matériel, adapte son lestage Identifie les dysfonctionnements Connait son matériel et celui des équipiers
<b>C2</b> Evoluer en environnement aquatique et subaquatique	Mise à l'eau saut droit et bascule arrière/ Remontée à bord. Capelage et décapelage surface										Sans appréhension et en sécurité (lui & autrui)
	S'immerger : canard, phoque, valsava, BTV										Vérifié dans toutes situations
	Déplacement surface et en immersion										≈ 250 m efficacité de palmage, ventral ou dorsal
	Ventilation surface et en immersion ; RSE 10m avec embout										Tuba, détenteur ; lâcher reprise d'embout Expiration à la remontée sur 10m
<b>C2</b> Evoluer en environnement aquatique et subaquatique	Vidage de masque en immersion										Dissociation bucco-nasale, VDM sans stress
	S'équilibrer en surface et immersion										Poumon-ballast, palmage de sustentation, équilibrage du gilet
	Adapter sa ventilation										Maîtrise progressive de la ventilation selon la profondeur
	Maîtrise la vitesse de descente et de remontée										Contrôle du gilet et anticipation des variations de volume. Arrivée au fonds équilibré. Palmage minimal à la remontée
<b>C3</b> Evoluer en palanquée guidée	Comprendre et respecter les consignes du GP										Signes et comportement responsable en groupe
	Surveiller son air										Acquisition de l'automatisme, informe le GP
	Se positionner en fonction des situations et conditions										Respect de la prof. selon position du GP. Reste dans son champ de vision et contrôle le groupe
<b>C4</b> Planifier et organiser la plongée	Comprendre le site et les condition										Le N2 doit s'appropriier les infos fournies par le DP
	Comprendre et respecter les directives du DP										Utiliser la reformulation par les équipiers des consignes reçues. Pose des questions si besoin
	Questionnement mutuel de chaque membre de la palanquée sur l'expérience, l'équipement...										Nécessité d'échanges pratiques pour mieux s'adapter
	Décider (dans le respect des directives du DP) du profil de plongée, mode d'immersion, descente....)										Planification selon la charge d'azote, les temps de palier ou non à faire... Décision collective.
<b>C5</b> Maîtriser, adapter l'évolution en immersion	Utiliser le milieu et/ou les instruments										Orientation avec et sans instruments, savoir se géolocaliser, analyser le milieu (lumière, courant...)
	Bonnes pratiques d'évolution et procédures définies										Tour d'horizon, palier de sécurité, gilet gonflé en surface, parachute en restant maître de la profondeur, pas de plongée « yoyo »....
<b>C6</b> Autonomie / Sécurité des équipiers	Respecter consignes du DP										Maintien prof max, dist. d'évolution. Règles si perte palanquée, si remontée rapide, paliers interrompus
	Réaction individuelle et collective sur situations anormales										Vitesse réaction sur Signes, gère son essoufflement, aide adaptée
	Reste dans l'axe de vision lors d'une assistance										Contrôler sa remontée, arrêt 3-5 m, tour horizon