





|   |          |                           |     |     |     |     |     |     |     |     |               |  |
|---|----------|---------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------------|--|
| NOM :   | Prénom : | Dates                     | /16 | /16 | /16 | /16 | /16 | /16 | /16 | /16 | OK validation |  : non acquise -<br> : en cours d'acquisition - /+<br> : acquise + |
|   |          | Moniteur(s)<br>Nom/prénom |     |     |     |     |     |     |     |     |               |  |
| <b>Subaqua Club La Rochelle</b> Saison 2015/2016<br><b>Evaluation Formation N 2</b><br>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><br>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<br>Règle et teste son matériel, adapte son lestage<br>Identifie les dysfonctionnements<br>Connait son matériel et celui des équipiers |
| <b>C2</b><br>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<br>Expiration à la remontée sur 10m  |
| <b>C2</b><br>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><br>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><br>Planifier et organiser la plongée                  | Comprendre le site et les condition   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Le N2 doit s'approprier 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><br>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><br>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   |