

Qualification de plongeur PE20

Moniteur	Date	Commentaires sur la séance	Pour la prochaine séance

Théorie validée le :	Cachet du Moniteur :



Fiche de suivi

Qualification de Plongeur PE20

NOM : _____

Prénom : _____

L'enseignement et la validation des compétences s'effectuent dans l'espace de 0 à 6 m par un encadrement E1 minimum. Conformément à l'article A.322-83 du Code du Sport, un plongeur en cours de formation technique peut évoluer dans l'espace de 0 à 20m sous la responsabilité d'un encadrant E2.

L'accoutumance à la profondeur doit être progressive.

A remettre au moniteur avant chaque plongée

Initiales du moniteur :

Date de la séance :

S'ÉQUIPER, SE DESEQUIPER, SE METTRE A L'EAU et SORTIR DE L'EAU

Compétence Validée le :

Cachet Moniteur :

Gréer / Dégréer (Montage sans erreur)

Vérifications (Pression, bon fonctionnement gilet et détendeur)

Capeler / Décapeler en surface

Saut droit, Bascule arrière

Retrait matériel en surface et passage au support de plongée

EVOLUER DANS L'EAU - S'IMMERGER, SE PROPULSER, SE VENTILER, S'EQUILIBRER

Compétence Validée le :

Cachet Moniteur :

Canard et Phoque

Palmages (ventral, dorsal, sustentation)

Nage en capelé (50m)

Ventilation en immersion (maitrise et régulation)

Ventilation sur tuba et vidage du tuba

Lâcher et Reprise d'Embout

Gestion du gilet et poumon-ballast

Remontée en expiration Contrôlée (trajet vertical de 10m, embout en bouche)

RESPECTER L'ENVIRONNEMENT

Compétence Validée le :

Cachet Moniteur :

Aisance aquatique (déplacement équilibré sans appui avec palmage et stabilisation maîtrisés)

Attitude respectueuse à l'égard de la faune et de la flore (éclairage, nuisances sonores, refus du nourrissage)

COMMUNIQUER

Compétence Validée le :

Cachet Moniteur

Réagit correctement aux signes conventionnelles (OK, monter/descendre...)

Réalise les signes conventionnels sans attendre le questionnement du DP (mi-pression, réserve, ça ne va pas, froid, essoufflement...)

RETOURNER EN SURFACE

Compétence Validée le :

Cachet Moniteur

Maîtrise de la vitesse de remontée (avec et sans repères)

Tenue du palier

Gonflage du gilet en surface

Remontée en Expiration Contrôlée (prof max 6m, embout en bouche)

EVOLUER EN SECURITE

Compétence Validée le :

Cachet Moniteur

Apnée expiration sur une distance horizontale de 10m

Utilisation de l'octopuss du GP et évolution avec le GP

Intervention en relais sur panne d'air d'un équipier

Renseignement de cette fiche : [R] Exercice réussi / [T] => Exercice travaillé / [NT ou /] => Non travaillé