



## CLUB HIPPOCAMPE - Relevé de compétences N3

NOM / PRENOM : .....

Numéro de licence : .....

Le plongeur en cours de formation doit avoir ce document avec lui et doit le présenter à chaque fin d'exercice au moniteur afin que ce dernier commente la prestation et/ou valide la compétence

Quand toutes les compétences sont validées – le plongeur doit présenter ce document au directeur technique et/ou au président du club

	DESCRIPTIF	CRITERES DE REALISATION	APPRECIATION DU MONITEUR SUR LE(S) EXERCICES(S) <i>Si une partie de la compétence est validée – cochez la case correspondante dans cette colonne</i>	VALIDATION - nom du moniteur - date <i>cette colonne sert à valider la compétence</i>
<b>C1</b> Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 Sait s'équiper et entretenir son matériel</li> <li>○ 2 Sait utiliser des moyens de décompression (ordi..)</li> <li>○ 3 Sait utiliser un parachute de palier</li> <li>○ 4 Organisation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Matelotage</li> <li>○ Mise en place de pendeur</li> <li>○ Mise en place de bloc de secours ...etc</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Efficacité dans la réalisation</li> <li>○ identifie les différents moyens de décompression de la palanquée avant le départ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ C1-1</li> <li>○ C1-2</li> <li>○ C1-3</li> <li>○ C1-4</li> </ul>	
<b>C2</b> Immersions et retour surface	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ C2 1 bonne maîtrise des techniques d'immersions (phoque , canard)</li> <li>○ C2-2 maîtrise de la vitesse de remontée</li> <li>○ C2-3 maîtrise du palier en toutes conditions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ mise à l'eau et immersion sans perte de temps et adaptée aux circonstances</li> <li>○ la vitesse de remontée doit être vérifiée a tout instant. La cohésion de la palanquée est importante</li> <li>○ respect de la profondeur palier avec variation acceptée d'un mètre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ C2 1</li> <li>○ C2-2</li> <li>○ C2-3</li> </ul>	
<b>C3</b> Maîtrise de la ventilation	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ C3 1 maîtrise de l'équilibre- de la ventilation et de la propulsion dans l'espace lointain</li> <li>○ C3 2 LRE à 40M</li> <li>○ C3 3 Vidage de masque à 40m</li> <li>○ C3 4 Maîtrise de la stabilisation à 40m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Adaptation de la ventilation à la profondeur</li> <li>○ LRE réalisée avec calme</li> <li>○ Vidage de masque sur signe du moniteur réalisé avec calme</li> <li>○ Léger palmage accepté – niveau d'immersion contrôlé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ C3 1</li> <li>○ C3 2</li> <li>○ C3 3</li> <li>○ C3 4</li> </ul>	
<b>C4</b> Réactions au situations dans l'espace lointain	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ C4 1 communication à 40m</li> <li>○ C4 2 réaction sur panne d'air (avec même embout, avec détendeur de secours)</li> <li>○ C4 3 réaction sur essoufflement ou toute autre situation réclamant une assistance – à 40m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rapidité d'interprétation des signes à 40m</li> <li>○ On simule , on note l'efficacité de l'intervention et la maîtrise de la profondeur et de la vitesse de remontée</li> <li>○ Différentes prises peuvent être enseignées – utilisation du gilet obligatoire – recherche d'une réponse adaptée a la situation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ C4 1</li> <li>○ C4 2</li> <li>○ C4 3</li> </ul>	
<b>C5</b> Autonomie	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ C5 1 vérifications avant plongée si pas d'encadrement</li> <li>○ C5 2 Organisation (planification , gestion des plongées ...)</li> <li>○ C5 3 orientation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vérification d'usage entre membre d'une palanquée d'autonomes – adaptation a l'imprévu</li> <li>○ Respect des consignes du Dir de plongée, capacités a définir les conditions d'une plongée</li> <li>○ Efficacité de l'orientation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ C5 1</li> <li>○ C5 2</li> <li>○ C5 3</li> </ul>	
<b>C6</b> Théorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ C6 1 Accidents : symptômes, prévention, conduite à tenir</li> <li>○ C6 2 tables</li> <li>○ C6 3 utilisation ordinateur – planification plongée</li> <li>○ C6 4 réglementation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Evaluation par écrit ou oral</li> <li>○ Evaluation par écrit</li> <li>○ Evaluation par écrit ou oral</li> <li>○ Evaluation par écrit ou oral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ C6 1</li> <li>○ C6 2</li> <li>○ C6 3</li> <li>○ C6 4</li> </ul>	