



Hippocampe - Relevé de compétences 1

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

- Nom(s) du (des) Moniteur(s) en charge de la formation

Commentaire : la case est à “ cocher ” si l'exercice est satisfaisant - un commentaire peut être associé

| Compétence | Critères de réalisation | Avis moniteur(s) piscine | Avis moniteur(s) mer |
|---|---|--|--|
| C1a : utilisation matériel | <ul style="list-style-type: none"> • Gréer /dégréer • Notion de réserve, stab(purges/syst. Gonflage), octopus, materiel perso • Entretien | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| C1b :comportements et techniques de surface | <ul style="list-style-type: none"> • PMT : sustentation / latéral/ventral (200) • Mises à l'eau • Dé-capelage / re-capelage surface • Déplacement en capelé (100m) | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| C2 : immersion et retour surface | <ul style="list-style-type: none"> • Techniques immersions • Stabilisation fond (en déplacement) • Maintien d'un niveau d'immersion • Passage embout-Tuba et vice -versa • Maîtrise de la remontée (bons gestes) • Enseignement du Gilet (direct système) | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| C3 : maîtrise de la ventilation | <ul style="list-style-type: none"> • Contrôle de la bonne ventilation à l'aide du détendeur • REC (à valider en mer – rappel du principe au candidat) • LRE (inspi/expi) (à re-vérifier en mer) • Poumon ballast (à travailler avec C2) • VDM (remplissage inopiné) • Apnée (2m) | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| C4 : réactions aux situations usuelles | <ul style="list-style-type: none"> • Communication (signes obligatoires) • Savoir demander et donner de l'air : Echange d'embout (à travailler avec C3) simulé • Savoir demander et donner de l'air sur octopus. • Savoir évoluer en palanquée • Procédure de sécu en cas de perte encadrant (contrôle connaissance) • Vitesse de remontée (à valider en mer) | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| C5 : autonomie | <ul style="list-style-type: none"> • Orientation (en parler au candidat) • Les Paramètres en plongée (en parler au candidat) • Contrôle mutuel (en parler au candidat) | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| C6 : théorie | <ul style="list-style-type: none"> • Baro (principe et préventions) • Essoufflement (préventions) • Froid (préventions) • Add (principe, symptômes et préventions) • Flottabilité (principe) • Prérrogatives N1 + Législation (en parler avec candidat) • Organisation de la plongée + respect environnement | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

Nom et qualification du moniteur validant les compétences :

Réussite première partie N1 “ Piscine ”

Date :

Réussite seconde partie N1 “ mer ”

nb plongées mer :

date :