

RC Arras Subaquatique

Livret de formation pratique

Niveau 2

SAISON 2010-2011



Ce livret appartient à : _____ Tél : _____

RC Arras Subaquatique

Livret de formation pratique

Niveau 2

SAISON 2010-2011



Ce livret appartient à : _____ Tél : _____

Ce livret a été remis le : _____ par : _____

Nbre de plongées du candidat : _____ dont : _____ dans la zone 15-20 m

EVALUATION* PREALABLE DU CANDIDAT :

Compétence	Evaluation				
Maîtrise de la stabilité à 20 mètres	A	B	C	D	E
Lâché et reprise d'embout à 20 mètres	A	B	C	D	E
Vidage de masque à 20 mètres	A	B	C	D	E
Remonter seul à vitesse contrôlée	A	B	C	D	E
Maintien d'un palier à 3 mètres (durant 3 minutes)	A	B	C	D	E
Avis du moniteur Date, tampon et signature :					

*Evaluation réalisée à 20 mètres dans une zone ne dépassant pas 25 mètres de profondeur

A=Réalisé avec aisance B=Réalisé C=Réalisé avec difficulté et/ou hésitation D=non maîtrisé E=non réalisé

Ce livret a été remis le : _____ par : _____

Nbre de plongées du candidat : _____ dont : _____ dans la zone 15-20 m

EVALUATION* PREALABLE DU CANDIDAT :

Compétence	Evaluation				
Maîtrise de la stabilité à 20 mètres	A	B	C	D	E
Lâché et reprise d'embout à 20 mètres	A	B	C	D	E
Vidage de masque à 20 mètres	A	B	C	D	E
Remonter seul à vitesse contrôlée	A	B	C	D	E
Maintien d'un palier à 3 mètres (durant 3 minutes)	A	B	C	D	E
Avis du moniteur Date, tampon et signature :					

*Evaluation réalisée à 20 mètres dans une zone ne dépassant pas 25 mètres de profondeur

A=Réalisé avec aisance B=Réalisé C=Réalisé avec difficulté et/ou hésitation D=non maîtrisé E=non réalisé

ACCES A L'AUTONOMIE :

Organisation et conduite de palanquée :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

Orientation :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

Validation de la compétence PA1

Avis du moniteur Date, tampon et signature :

ACCES A L'AUTONOMIE :

Organisation et conduite de palanquée :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

Orientation :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

Validation de la compétence PA1

Avis du moniteur Date, tampon et signature :

COMPORTEMENTS ET GESTES TECHNIQUES EN SURFACE :

Capelage et décapelage du scaphandre en surface :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

Déplacement avec le scaphandre en surface (différentes techniques) :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

COMPORTEMENTS ET GESTES TECHNIQUES EN SURFACE :

Capelage et décapelage du scaphandre en surface :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

Déplacement avec le scaphandre en surface (différentes techniques) :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

IMMERSION ET RETOUR EN SURFACE :

Technique d'immersion et descente sur un fond de 20 mètres :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

Maîtrise de la vitesse de remontée :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

Maintien d'un palier avec pour seul repère ses instruments personnels :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

IMMERSION ET RETOUR EN SURFACE :

Technique d'immersion et descente sur un fond de 20 mètres :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

Maîtrise de la vitesse de remontée :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

Maintien d'un palier avec pour seul repère ses instruments personnels :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

MAITRISE DE LA VENTILATION EN PLONGEE :

Lâché-reprise d'embout :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

Réaction au remplissage inopiné du masque :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

Maîtrise du poumon-ballast :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

MAITRISE DE LA VENTILATION EN PLONGEE :

Lâché-reprise d'embout :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

Réaction au remplissage inopiné du masque :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

Maîtrise du poumon-ballast :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

MAITRISE DE LA VENTILATION EN PLONGEE (SUITE):

Maîtrise de la ventilation à 20 mètres :

../../20..		../../20..		../../20..		../../20..		../../20..	
	A		A		A		A		A
	B		B		B		B		B
	C		C		C		C		C
	D		D		D		D		D
	E		E		E		E		E

Remontée en expiration (2 techniques, voir manuel de formation) :

../../20..		../../20..		../../20..		../../20..		../../20..	
	A		A		A		A		A
	B		B		B		B		B
	C		C		C		C		C
	D		D		D		D		D
	E		E		E		E		E

Déplacements en apnée (en inspiration et en expiration):

../../20..		../../20..		../../20..		../../20..		../../20..	
	A		A		A		A		A
	B		B		B		B		B
	C		C		C		C		C
	D		D		D		D		D
	E		E		E		E		E

MAITRISE DE LA VENTILATION EN PLONGEE (SUITE):

Maîtrise de la ventilation à 20 mètres :

../../20..		../../20..		../../20..		../../20..		../../20..	
	A		A		A		A		A
	B		B		B		B		B
	C		C		C		C		C
	D		D		D		D		D
	E		E		E		E		E

Remontée en expiration (2 techniques, voir manuel de formation) :

../../20..		../../20..		../../20..		../../20..		../../20..	
	A		A		A		A		A
	B		B		B		B		B
	C		C		C		C		C
	D		D		D		D		D
	E		E		E		E		E

Déplacements en apnée (en inspiration et en expiration):

../../20..		../../20..		../../20..		../../20..		../../20..	
	A		A		A		A		A
	B		B		B		B		B
	C		C		C		C		C
	D		D		D		D		D
	E		E		E		E		E

REACTION AUX SITUATIONS USUELLES :

Les signes : Interprétation/Réaction (voir manuel technique) :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

Réaction à la panne d'air : embout de secours/échange d'embout (simulé) :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

Réaction à l'essoufflement :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

REACTION AUX SITUATIONS USUELLES :

Les signes : Interprétation/Réaction (voir manuel technique) :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

Réaction à la panne d'air : embout de secours/échange d'embout (simulé) :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

Réaction à l'essoufflement :

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

../../20..	
	A
	B
	C
	D
	E

ANNEXE :

Télécharger le manuel technique de formation :
<http://www.infoplongee.fr/ctn/manmon.php>

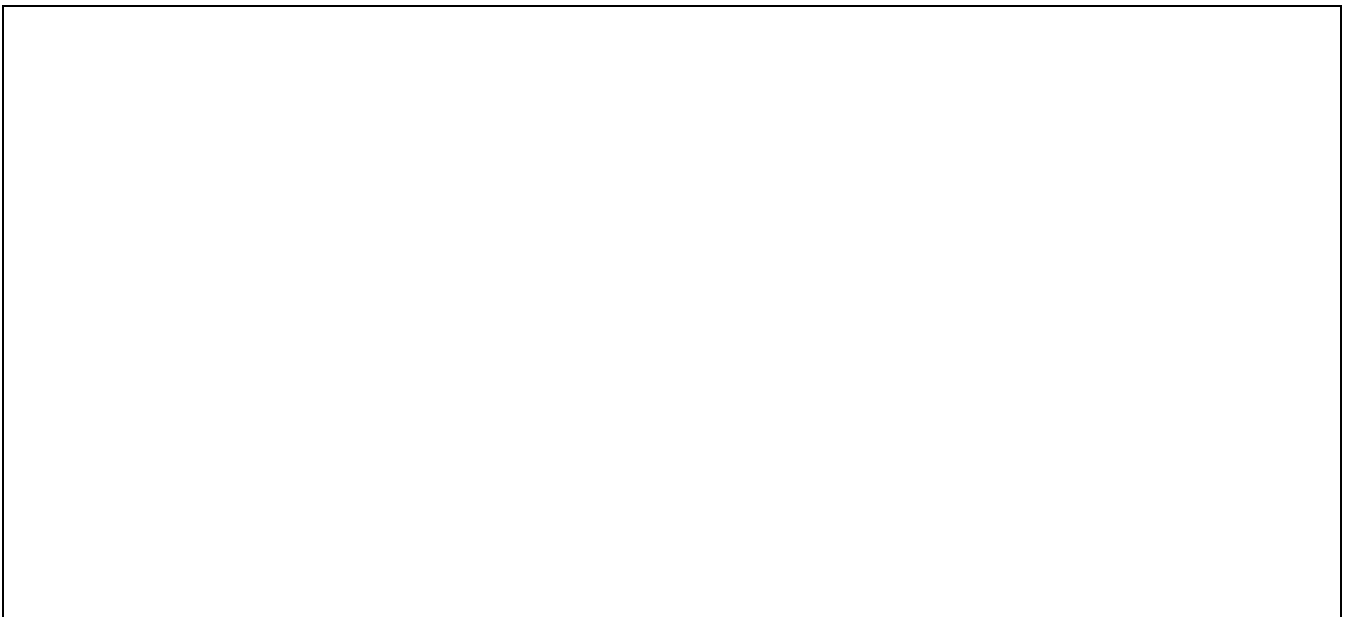
NOTES :

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for taking notes.

ANNEXE :

Télécharger le manuel technique de formation :
<http://www.infoplongee.fr/ctn/manmon.php>

NOTES :

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for taking notes.