

# RC Arras Subaquatique

Livret de formation pratique

Niveau 3

**SAISON 2010-2011**



Ce livret appartient à : \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

# RC Arras Subaquatique

Livret de formation pratique

Niveau 3

**SAISON 2010-2011**



Ce livret appartient à : \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

Ce livret a été remis le : \_\_\_\_\_ par : \_\_\_\_\_

Nbre de plongées du candidat : \_\_\_\_\_ dont : \_\_\_\_\_ dans la zone 35-40 m

**EVALUATION\* PREALABLE DU CANDIDAT :**

Compétence	Evaluation				
Maîtrise de la stabilité à 40 mètres	A	B	C	D	E
Lâché et reprise d'embout à 40 mètres	A	B	C	D	E
Vidage de masque à 40 mètres	A	B	C	D	E
Remonter seul à vitesse contrôlée	A	B	C	D	E
Maîtrise de l'autonomie à 20 mètres Conduite de palanquée, orientation, gestion de la décompression	A	B	C	D	E
Maintien d'un palier à 3 mètres (durant 3 minutes)	A	B	C	D	E
<b>Avis du moniteur</b> <b>Date, tampon et signature :</b>					

\*Evaluation réalisée à 40 mètres dans une zone ne dépassant pas 45 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 35-40 m

**EVALUATION\* PREALABLE DU CANDIDAT :**

Compétence	Evaluation				
Maîtrise de la stabilité à 40 mètres	A	B	C	D	E
Lâché et reprise d'embout à 40 mètres	A	B	C	D	E
Vidage de masque à 40 mètres	A	B	C	D	E
Remonter seul à vitesse contrôlée	A	B	C	D	E
Maîtrise de l'autonomie à 20 mètres Conduite de palanquée, orientation, gestion de la décompression	A	B	C	D	E
Maintien d'un palier à 3 mètres (durant 3 minutes)	A	B	C	D	E
<b>Avis du moniteur</b> <b>Date, tampon et signature :</b>					

\*Evaluation réalisée à 40 mètres dans une zone ne dépassant pas 45 mètres de profondeur

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

**UTILISER LE MATERIEL :**

Savoir lire différents ordinateurs de plongée, savoir utiliser le parachute de palier, savoir mettre en place un bloc de palier :

../../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

Matelotage (nœuds usuels) :

../../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

**UTILISER LE MATERIEL :**

Savoir lire différents ordinateurs de plongée, savoir utiliser le parachute de palier, savoir mettre en place un bloc de palier :

../../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

Matelotage (nœuds usuels) :

../../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 40 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

Maîtrise des vitesses de remontée (respect de la cohésion de la palanquée) :

../../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

Maintien d'un palier en toutes circonstances (parachute, pendeur, pleine eau) :

../../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

## IMMERSION ET RETOUR EN SURFACE :

Technique d'immersion et descente sur un fond de 40 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

Maîtrise des vitesses de remontée (respect de la cohésion de la palanquée) :

../../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

Maintien d'un palier en toutes circonstances (parachute, pendeur, pleine eau) :

../../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 A 40 METRES:**

**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 de l'équilibre (gilet, poumon-ballast), de la ventilation et de la propulsion :**

.././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 A 40 METRES:**

**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 de l'équilibre (gilet, poumon-ballast), de la ventilation et de la propulsion :**

.././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 A 40 METRES:

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

../../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

Réaction à la panne d'air :

../../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

Réaction à l'essoufflement :

../../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 A 40 METRES:

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

../../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

Réaction à la panne d'air :

../../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

Réaction à l'essoufflement :

../../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

## AUTONOMIE A 40 METRES :

Vérifications et contrôles du matériel avant plongée :

../../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

Planification, organisation et conduite de la 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 au cours de la plongée :

../../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

## AUTONOMIE A 40 METRES :

Vérifications et contrôles du matériel avant plongée :

../../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

Planification, organisation et conduite de la 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 au cours de la plongée :

../../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 :**



**ANNEXE :**

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

**NOTES :**

