# **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 : T	él	i:
----------------------------	----	----

Ce livret a été remis le : par :					
Nbre de plongées du candidat : dont :					-40 m
EVALUATION* PREALABLE DU CANDIDAT :					
Compétence		E۱	/aluatio	on	
Maîtrise de la stabilité à 40 mètres	Α	В	С	D	Е
Lâché et reprise d'embout à 40 mètres	Α	В	С	D	E
Vidage de masque à 40 mètres	Α	В	С	D	Е
Remonter seul à vitesse contrôlée	Α	В	С	D	E
Maîtrise de l'autonomie à 20 mètres Conduite de palanquée, orientation, gestion de la décompression	А	В	С	D	Е
Maintien d'un palier à 3 mètres (durant 3 minutes)	А	В	С	D	Е
A=Réalisé avec aisance B=Réalisé C=Réalisé avec difficulté et/ou hés  Ce livret a été remis le : par :  Nbre de plongées du candidat : dont :					
EVALUATION* PREALABLE DU CANDIDAT :					
Compétence		E۱	/aluatio	on	
Maîtrise de la stabilité à 40 mètres	А	В	С	D	Е
Lâché et reprise d'embout à 40 mètres	Α	В	С	D	E
Vidage de masque à 40 mètres	Α	В	С	D	E
Remonter seul à vitesse contrôlée	Α	В	С	D	Е
Maîtrise de l'autonomie à 20 mètres Conduite de palanquée, orientation, gestion de la décompression	А	В	С	D	Е

#### Avis du moniteur

Date, tampon et signature :

Maintien d'un palier à 3 mètres (durant 3 minutes)

С

D

Ε

В

Α

<sup>\*</sup>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	//20	//20	//20	//20
Α	Α	Α	Α	Α
В	В	В	В	В
С	С	С	С	С
D	D	D	D	D
E	E	E	E	E

## Matelotage (nœuds usuels):

//20	//20	//20	//20	//20
Α	Α	Α	Α	Α
В	В	В	В	В
С	С	С	С	С
D	D	D	D	D
E	E	E	E	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	//20	//20	//20	//20
Α	Α	Α	Α	Α
В	В	В	В	В
С	С	С	С	С
D	D	D	D	D
E	E	E	E	E

## Matelotage (nœuds usuels):

//20	//20	//20	//20		//20.	• •
Α	A	Α	A	4		Α
В	В	В	В	3		В
С	С	С	C	;		С
D	D	D	D	)		D
E	E	E	E			Ε

#### **IMMERSION ET RETOUR EN SURFACE:**

//20	//20	//20	//20	//20
Α	Α	Α	Α	Α
В	В	В	В	В
С	С	С	С	С
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	
Α	Α	A	4	Α		4
В	В	В	3	В	1	3
С	С	C	2	С		С
D	D		)	D	I	<b>O</b>
E	E	E	•	E	1	E

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

The second secon									
//20	//20	//20	//20	//20					
Α	Α	Α	A	Α					
В	В	В	В	В					
С	С	С	С	С					
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
Α	Α	Α	Α	A
В	В	В	В	В
С	С	С	С	С
D	D	D	D	D
E	E	E	E	E

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

		<b>,</b>	•	· ,
//20	//20	//20	//20	//20
Α	Α	Α	Α	Α
В	В	В	В	В
С	С	С	С	С
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
//20	••/••/20••	//20	//20	//20
Α	Α	Α	Α	A
В	В	В	В	В
С	С	С	С	С
D	D	D	D	D
E	E	E	E	E

#### **MAITRISE DE LA VENTILATION A 40 METRES:**

1 4 .1. /		.17		
I acha	ranrica	d'am	haut	•
Laciic-	reprise	u ciii	DOUL	•

//20	//20	//20	//20	//20
Α	Α	Α	A	Α
В	В	В	В	В
С	С	С	С	С
D	D	D	D	D
E	E	E	E	E

## Réaction au remplissage inopiné du masque :

//20	//20	//20	//20	//20
Α	Α	Α	Α	Α
В	В	В	В	В
С	С	С	С	С
D	D	D	D	D
E	E	E	E	E

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

				а р. оранотот т
//20	//20	//20	//20	//20
Α	Α	A	Α	Α
В	В	В	В	В
С	С	С	С	С
D	D	D	D	D
E	E	E	E	E

#### **MAITRISE DE LA VENTILATION A 40 METRES:**

#### Lâché-reprise d'embout :

Eache reprise a chiboat.										
//20		//20		//20	•		//20.	•	//20	٠.
Α		Α			Α			Α		Α
В		В			В			В		В
С		С			С			С		С
D		D			D			D		D
E		E			E			E		E

## Réaction au remplissage inopiné du masque :

		•					
//20	//20	//20.	•	//20.	•	//20.	•
Α	Α		Α		Α		Α
В	В		В		В		В
С	С		С		С		С
D	D		D		D		D
E	E		E		E		Ε

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

	10 7			
//20	//20	//20	//20	//20
Α	Α	Α	Α	Α
В	В	В	В	В
С	С	С	С	С
D	D	D	D	D
E	E	E	E	E

#### **REACTION AUX SITUATIONS A 40 METRES:**

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

Les signes. Interpretation/ Neaction (von manuel technique).								
//20	//20	//20	//20	//20				
A	Α		A	A				
В	В	В	В	В				
С	С	С	С	С				
D	D	D	D	D				
E	E	E	E	E				
Réaction à la pa	nne d'air :		<u> </u>					
//20	//20	//20	//20	//20				
Α	Α	Α	Α	Α				
В	В	В	В	В				
С	С	С	С	С				
D	D	D	D	D				
E	E	E	E	E				
Réaction à l'esso	oufflement :							
//20	//20	//20	//20	//20				
Α	Α	Α	Α	Α				
В	В	В	В	В				
С	С	С	С	С				

## **REACTION AUX SITUATIONS A 40 METRES:**

Les signes : Interprétation/Réaction (voir manuel technique) :								
//20	//20	//20	//20	//20				
Α	Α	Α	Α	Α				
В	В	В	В	В				
С	С	С	С	С				
D	D	D	D	D				
E	E	E	E	E				
Réaction à la pan	ne d'air :							
//20	//20	//20	//20	//20				
Α	Α	Α	Α	Α				
В	В	В	В	В				
С	С	С	С	С				
D	D	D	D	D				
E	E	E	E	E				
Réaction à l'esso	ufflement :							
//20	//20	//20	//20	//20				
Α	Α	Α	Α	Α				
В	В	В	В	В				

#### **AUTONOMIE A 40 METRES:**

Vérifications	et contrôles	du matériel	avant plongée :
v Ci ilications	et controles	au materiei	availt pioligee .

//20	//20	//20	//20	//20
Α	Α	Α	Α	Α
В	В	В	В	В
С	С	С	С	С
D	D	D	D	D
E	E	E	E	E

## Planification, organisation et conduite de la palanquée :

//20	//20	//20	//20	//20	
Α	Α	Α	Α	Α	
В	В	В	В	В	
С	С	С	С	С	
D	D	D	D	D	
E	E	E	E	E	

## Orientation au cours de la plongée :

//20	//20	//20	//20	//20
Α	Α	Α	Α	Α
В	В	В	В	В
С	С	С	С	С
D	D	D	D	D
E	E	E	E	E

## **AUTONOMIE A 40 METRES:**

# Vérifications et contrôles du matériel avant plongée :

//20	//20	//20	//20	//20
Α	Α	Α	A	Α
В	В	В	В	В
С	С	С	С	С
D	D	D	D	D
E	E	E	E	E

## Planification, organisation et conduite de la palanquée :

,	U							
//20		//20	//20.	•	//20.	•	//20.	• •
Α		Α		Α		Α		Α
В		В		В		В		В
С		С		С		С		С
D		D		D		D		D
E		E		Ε		E		E

# Orientation au cours de la plongée :

//20	//20	//20	//20		//20.	•
Α	Α	Α	Α	١		Α
В	В	В	В			В
С	С	С	С	:		С
D	D	D	D	)		D
E	E	E	E			Ε

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: