



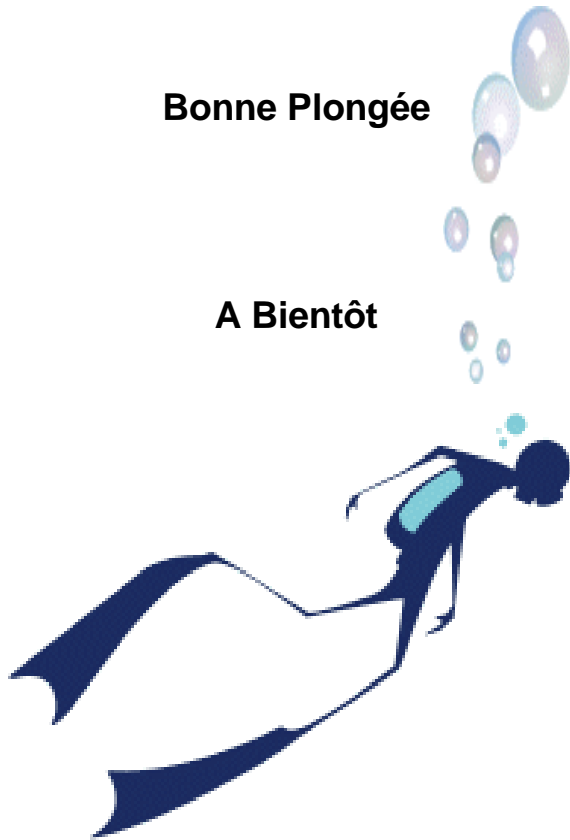
# Livret Formation Plongeur Niveau 1



**Merci**

**Bonne Plongée**

**A Bientôt**



**50 Bd Franck Pilate 06300 NICE**

**04 93 89 23 33**

**06 75 79 13 12**

**Contact : Sylvain HUDRY**

mail:plongeeaignautique@gmail.com

http://aignautique.free.fr

## Stagiaire

**N° Licence :**

**Nom :**

**Prénom :**

**Date de naissance :**

**Adresse :**

**Code Postal :**

**Ville :**

**Téléphone :**

**Personne à contacter :**



## Observation

## Validation Niveau 1

**Date :**

**Moniteur :**



Niveau 1 - Séance 8	
Date :	Profondeur : m Durée : mn
Site :	Moniteur :
En Immersion	Réalisé
Arriver au fond équilibré	
Evolution stabilisée	
Assistance - déplacement sans variation profondeur	
Evolution en toute sécurité	
Zone 0 - 6 m	Réalisé
Evolution gilet vide	
Zone 3 m	Réalisé
Maintenir un palier, stabilisé, sans variation profondeur	
A la Remontée	Réalisé
Remonter à la vitesse du moniteur, tour horizon et signe OK	

Validation Séance 8	Validé
Arriver au fond équilibré	
Evolution stabilisée	
Evolution en toute sécurité	
Maintenir un palier à 3m, stabilisé, sans variation profondeur	
Remonter à la vitesse du moniteur, tour horizon et signe OK	

Niveau 1 - Séance 1	
Date :	Profondeur : m Durée : mn
Site :	Moniteur :
A Quai	Réalisé
Choisir son équipement	
Gréer son scaphandre	
Contrôler son scaphandre	
Signes ok, ça ne va pas, équilibrer oreille, souffler nez, expirer..	
VDM (Vidage De Masque) - avec masque	
Se positionner (plongeur + matériel) sur le bateau	
Mise à l'Eau	Réalisé
A l'échelle en PMT	
En Surface	Réalisé
Capeler	
VDM - avec masque sans eau	
S'immerger à l'aide de la purge lente	
A la Descente	Réalisé
Descendre à la vitesse du moniteur	
Équilibrer les oreilles, souffler par le nez	
Zone 0 - 2 m	Réalisé
VDM - avec appui, avec masque, sans eau	
En Immersion	Réalisé
Communiquer	
Rester proche	
Evolution à la même profondeur du moniteur	
Rester dans champ de vision moniteur, en cas d'intervention	
A la Remontée	Réalisé
Remonter à la vitesse du moniteur, tour horizon et signe OK	
En Surface	Réalisé
Gilet - gonfler le gilet	
Décapeler	
A Quai	Réalisé
Dégréer son scaphandre	
Rincer son équipement, appliquer procédure désinfection	
Ranger son équipement	

Niveau 1 - Séance 2	
Date :	Profondeur : m Durée : mn
Site :	Moniteur :
A Quai	Réalisé
REC (Remontée sur Expiration Contrôlée)	
LRE (Lâcher Reprise d'Embout)	
Mise à l'Eau	Réalisé
Bascule arrière en PMT sans lestage	
En Surface	Réalisé
Palmage de sustentation	
Immersion en phoque PMT avec expiration profonde	
Capeler	
REC - en déplacement	
LRE - statique	
Immersion en phoque	
Zone 0 - 2 m	Réalisé
REC - avec appui	
VDM - avec appui, avec masque sans eau	
VDM - avec appui, avec masque, un peu d'eau	
LRE - avec appui	
Zone 3 - 6 m	Réalisé
REC - déplacement, sans variation profondeur	
REC - de 6 à 3m, remonter à la palme, gilet vide	
En Surface	Réalisé
Gilet - gonfler le gilet	
Décapeler	

Validation Séance 2	Validé
Capeler en surface	
Décapeler en surface	
Gilet - gonfler le gilet lors retour surface	

Niveau 1 - Séance 7	
Date :	Profondeur : m Durée : mn
Site :	Moniteur :
A Quai	Réalisé
Assistance panne air, essoufflement, ça ne va pas ...	
Mise à l'Eau	Réalisé
Immersion en coulée expiratoire	
A la Descente	Réalisé
Descendre à la vitesse du moniteur	
En Immersion	Réalisé
Arriver au fond équilibré	
Assistance - déplacement sans variation profondeur	
Communiquer	
Rester proche	
Evoluer à la même profondeur du moniteur	
Rester dans champ de vision moniteur, en cas d'intervention	
Evoluer en toute sécurité	
A la Remontée	Réalisé
Evoluer même profondeur moniteur lors remontée	
Zone 0 - 6 m	Réalisé
Evoluer gilet vide dans la zone 0-6m	
Zone 3 m	Réalisé
Maintenir un palier, stabilisé, sans variation profondeur	
A la Remontée	Réalisé
Remonter à la vitesse du moniteur, tour horizon et signe OK	

Validation Séance 7	Validé
Communiquer	
Evoluer même profondeur moniteur à la descente	
Evoluer même profondeur moniteur en immersion	
Evoluer même profondeur moniteur à la remontée	
Rester proche	
Rester dans champ de vision moniteur, en cas d'intervention	

Niveau 1 - Séance 6	
Date :	Profondeur : m Durée : mn
Site :	Moniteur :
A Quai	Réalisé
Panne air - recevoir air, respirer à 2 sur 1 détendeur	
Panne air - fournir air, respirer à 2 sur 1 détendeur	
Assistance essoufflement	
Assistance ça ne va pas, crampe ...	
Mise à l'Eau	Réalisé
Saut droit en PMT sans lestage	
Immersion	Réalisé
Immersion en canard en PMT	
Zone 3 - 6 m	Réalisé
Panne air - recevoir air à 2 sur 1 détendeur, avec appui	
Panne air - fournir air à 2 sur 1 détendeur, avec appui	
Panne air - recevoir air avec octopus,mvt,sans variation prof	
Panne air - fournir air avec octopus,mvt,sans variation prof	
Panne air - recevoir air à 2 sur 1 détendeur, mvt, pas prof	
Panne air - fournir air à 2 sur 1 détendeur, mvt, pas prof	
Essoufflement - tenir,stopper effort,com expirer, attendre GP	
Ca ne va pas, crampe ... - tenir, communiquer, attendre GP	

Validation Séance 6	Validé
Panne air - recevoir air avec octopus,mvt,sans variation prof	
Panne air - fournir air avec octopus,mvt,sans variation prof	

Niveau 1 - Séance 3	
Date :	Profondeur : m Durée : mn
Site :	Moniteur :
A Quai	Réalisé
Gréer son scaphandre	
Communication gestion d'air	
PB (Poumon Ballast)	
Gilet	
Mise à l'Eau	Réalisé
Bascule arrière en scaphandre	
En Surface	Réalisé
Palmage - en ventral sur 25m, en scaphandre	
Palmage - en dorsal sur 25m, en scaphandre	
Zone 0 - 2 m	Réalisé
VDM - avec appui, avec masque, un peu d'eau	
VDM - avec appui, avec masque, moitié rempli	
Zone 3 - 6 m	Réalisé
REC - déplacement, sans variation profondeur	
LRE - déplacement, sans variation profondeur	
PB - allongé sur fond de 5m, pivot sur palme	
PB - changement position (dos, ventre), sans variation prof	
PB - déplacement, varier profondeur, inspiration expiration	
Gilet - gonfler gilet, purger avec purge rapide haute	
Gilet - gonfler gilet, purger avec purge rapide basse	
Gilet - ajuster sa flottabilité	
En immersion	Réalisé
Communiquer sur stock d'air (mi-pression et réserve)	
Supprimer les gestes inutiles	
A Quai	Réalisé
Dégréer son scaphandre	

Validation Séance 3	Validé
Gréer son scaphandre	
Dégréer son scaphandre	

Niveau 1 - Séance 4			
Date :	Profondeur :	m	Durée : mn
Site :	Moniteur :		
A Quai		Réalisé	
DBN (Dissociation Bucco Nasale)			
Mise à l'Eau		Réalisé	
Bascule arrière en scaphandre			
En Surface		Réalisé	
DBN - statique, sans masque			
DBN - en déplacement, sans masque			
Immersion en phoque			
Zone 3 - 6 m		Réalisé	
REC - de 6m à 0m, remonter à la palme, gilet vide			
VDM - avec appui, avec masque, moitié rempli			
VDM - avec appui, avec masque, rempli en entier			
LRE - déplacement, sans variation profondeur			
En immersion		Réalisé	
PB - déplacement, varier profondeur, inspiration expiration			
Gilet - ajuster sa flottabilité			

Validation Séance 4		Validé
Bascule arrière en scaphandre		
Immersion en phoque		
REC - de 6m à 0m remonter à la palme, gilet vide		
LRE - Zone 3-6m, déplacement, sans variation profondeur		

Niveau 1 - Séance 5			
Date :	Profondeur :	m	Durée : mn
Site :	Moniteur :		
A Quai		Réalisé	
Reprise détendeur principal			
Passage sur son octopus			
Panne air - recevoir air avec octopus			
Panne air - fournir air avec octopus			
Zone 3 - 6 m		Réalisé	
VDM - avec appui, avec retrait masque			
Reprise détendeur principal, avec appui			
Passage sur son octopus, avec appui			
Panne air - recevoir air avec octopus, avec appui			
Panne air - fournir air avec octopus, avec appui			
Reprise détendeur principal, mvt, sans variation profondeur			
Passage sur son octopus, mvt, sans variation profondeur			
Panne air - recevoir air avec octopus, mvt, sans variation prof			
Panne air - fournir air avec octopus, mvt, sans variation prof			
Panne air - recevoir air avec octopus, remonter de 6 à 3m			
En immersion		Réalisé	
Ajuster sa flottabilité avec le gilet et le poumon ballast			
Communication stock d'air (mi-pression et réserve)			

Validation Séance 5		Validé
VDM - Zone 3-6m, avec appui, avec retrait masque		
Communication stock d'air (mi-pression et réserve)		