



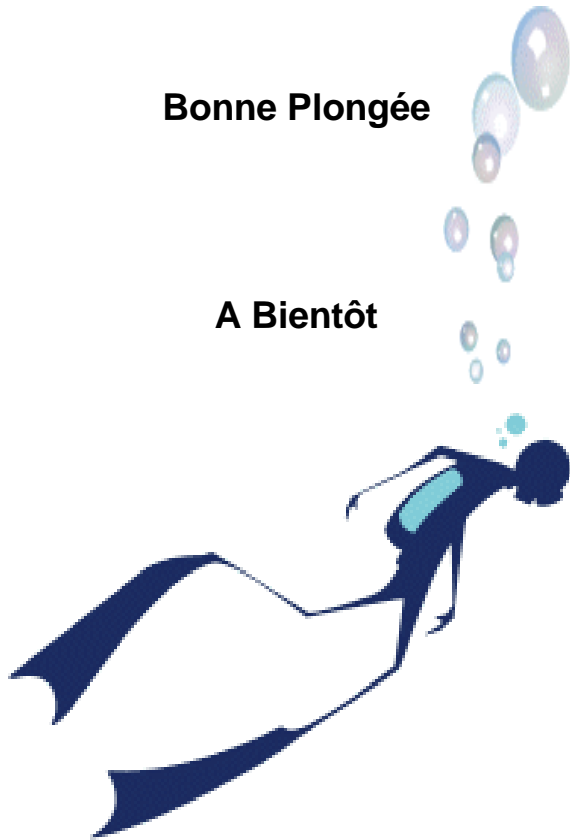
Livret Formation Plongeur Bronze



Merci

Bonne Plongée

A Bientôt



PLONGEE AIGLE NAUTIQUE

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 Plongeur Bronze

Date :

Moniteur :



Plongeur Bronze - Séance 4

Date :	Profondeur :	m	Durée :	mn
Site :	Moniteur :			
A Quai				Réalisé
Reprise détendeur principal				
Passage sur son octopus				
Panne air - recevoir air avec octopus				
DBN (Dissociation Bucco Nasale)				
En Surface				Réalisé
DBN - sans masque en statique et en déplacement				
Zone 3 - 6 m				Réalisé
VDM - avec appui, avec masque, rempli en entier				
Reprise détendeur, déplacement, sans variation profondeur				
Passage octopus, déplacement, sans variation profondeur				
Panne air - recevoir air avec octopus en déplacement				
Panne air - recevoir air avec octopus en remontant				
En immersion				Réalisé
Ajuster sa flottabilité avec le gilet et le poumon ballast				

Validation Séance 4

	Validé
Communiquer stock d'air (mi-pression et réserve)	
Evoluer même profondeur moniteur lors descente	
Evoluer même profondeur moniteur en immersion	
Evoluer même profondeur moniteur lors remontée	
Rester proche	
Rester dans champ de vision moniteur, en cas d'intervention	

Plongeur Bronze - Séance 1

Date :	Profondeur :	m	Durée :	mn
Site :	Moniteur :			
A Quai				Réalisé
Choisir son équipement				
Gréer son scaphandre avec aide, 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
Palmage - en ventral, sur 50m, en PMT				
Palmage - en dorsal, sur 50m, en PMT				
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				
Equilibrer les oreilles, souffler par le nez				
Zone 0 - 2 m				Réalisé
VDM - avec appui, avec masque, sans eau				
En immersion				Réalisé
Communiquer				
Rester proche				
Evoluer 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 avec aide				
Rincer (procédure désinfection) et ranger son équipement				

Plongeur Bronze - Séance 2

Date :	Profondeur :	m	Durée :	mn
Site :	Moniteur :			
A Quai				Réalisé
Gréer son scaphandre avec aide				
REC (Remontée sur Expiration Contrôlée)				
LRE (Lâcher Reprise d'Embout)				
Mise à l'Eau				Réalisé
Bascule arrière en PMT sans lestage				
En Surface				Réalisé
Immersion en PMT avec le PB sur expiration profonde				
Capeler				
Palmage - en ventral, sur 25m, en scaphandre				
Palmage - en dorsal, sur 25m, en scaphandre				
REC - en dé+A40placement				
LRE - statique				
Immersion en phoque				
Zone 0 - 2 m				Réalisé
REC - avec appui				
VDM - avec appui, avec masque, un peu d'eau				
VDM - avec appui, avec masque, à moitié rempli				
LRE - avec appui				
Zone 3 - 6 m				Réalisé
REC - déplacement, sans variation profondeur				
En Surface				Réalisé
Gilet - gonfler le gilet				
Décapeler				
A Quai				Réalisé
Dégréer son scaphandre avec aide				

Validation Séance 2

Validation Séance 2	Validé
Gréer et dégréer son scaphandre avec aide	
Capeler et Décapeler en surface	
Gilet - gonfler le gilet lors retour surface	

Plongeur Bronze - Séance 3

Date :	Profondeur :	m	Durée :	mn
Site :	Moniteur :			
A Quai				Réalisé
Communication gestion d'air				
PB (Poumon Ballast)				
Gilet				
Mise à l'Eau				Réalisé
Saut droit en PMT, sans lestage				
En Surface				Réalisé
Immersion en phoque				
Zone 3 - 6 m				Réalisé
REC - déplacement, sans variation profondeur				
VDM - avec appui, avec masque, à moitié rempli				
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
Ajuster sa flottabilité avec le gilet et le poumon ballast				
Communiquer sur stock d'air (mi-pression et réserve)				

Validation Séance 3

Validation Séance 3	Validé
Bascule arrière en PMT	
Immersion en phoque	
VDM - Zone 3-6m, avec appui, avec masque, moitié rempli	
LRE - Zone 3-6m, déplacement, sans variation profondeur	