

# 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
<b>Avis du moniteur</b> <b>Date, tampon et signature :</b>					

\*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
<b>Avis du moniteur</b> <b>Date, tampon et signature :</b>					

\*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

<b>Avis du moniteur</b> <b>Date, tampon et signature :</b>
---------------------------------------------------------------

## 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

<b>Avis du moniteur</b> <b>Date, tampon et signature :</b>
---------------------------------------------------------------

**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.