Bravo, vous avez pris la décision de passer votre niveau 2

Il vous permettra de découvrir de manière plus autonome ce monde merveilleux qui nous fait rêver.

Vous pourrez, dans la limite des 20m et sous la responsabilité d'un directeur de plongée, partir en autonomie.

Autonomie, ne veut pas dire seul mais à plusieurs et sans guide de palanquée.

Vous pourrez aussi avec un guide de palanquée (niveau 4 minimum) aller jusqu'a 40m visiter des très belles épaves.

Soyez toujours très prudent,
ne plonger que si vous en avez envie
et si votre état physique le permet.

Rappelez-vous toujours que la période de préparation de votre niveau n'est pas une course, mais une période d'adaptation nécessaire.

Pour joindre vos encadrants…

Son prénom : _____ son téléphone _____

Son prénom : _____ son téléphone _____

Son prénom : _____ son téléphone _____

Plongée Sous-Marine
COMMISSION TECHNIQUE
C.R.A.B
Club de Recherche Aquatique Beaunois

NIVEAU 2

SUIVI DE VOTRE PREPARATION

Votre nom _____

Votre prénom _____

Ce document est un aide pédagogique destiné aux encadrants et en aucun cas un certificat de validation des compétences qui permettrait de prétendre à la délivrance du brevet préparé.

Exercices en milieu naturel (Mer ou Lac)

1a : Utiliser son matériel et celui des autres	Objectifs	1 Date	2 Date	3 Date	4 Date	5 Date	6 Date	7 Date	8 Date	9 Date	10 Date	11 Date	12 Date
Gréer, dégréer, régler, contrôler	Efficacité												
Conduite à tenir face aux pannes usuelles	Être informer												
1b : Comportements et gestes techniques en surface													
Mise à l'eau : Saut droit	Sécurité et Efficacité												
Mise à l'eau : Bascule arrière	Sécurité et Efficacité												
Parcours PMT	500 m												
Déplacements en surface avec la bouteille	Bonne ventilation												
Capelage et décapelage en surface	Contrôlé												
2 : Immersion et retour en surface													
Immersion Phoque et descente sur un fond de 20 m	Orientation, Rectitude												
Immersion Canard et descente sur un fond de 20 m	Orientation, Rectitude												
Maîtrise de votre vitesse de remontée (seul)	Avec et sans instrum.												
Maîtrise de la vitesse de remontée (assistance)	Palmes et Gilet												
Maintien d'un palier en plein eau	Avec et sans instrum.												
Utilisation d'un parachute de palier	Efficacité												
3 : Maîtrise de la ventilation													
Maîtrise de la ventilation dans l'espace médian	Essoufflement, Conso												
Remontées en expiration avec embout en bouche de 10 m	Automatisme												
Idem sans embout en bouche, avec reprise tous les 2 m	Aisance												
Réaction au remplissage inopiné du masque	Calme et Stabilité												
Maîtrise de l'équilibre et du poumon ballast	Stabilité, Conso												
Déplacement en apnée et apnée inspiratoire et expiratoire	Calme et Sécurité												
4 : Réactions aux situations usuelles													
Les Signes et la Communication	Rapide et Clair												
Réaction à la panne d'air sur un même embout (simuler)	Rapide et Efficace												
Réaction à la panne d'air sur un second détendeur	Sécurité et Aisance												
Réaction à l'essoufflement et à toute situation nécessitant une assistance ou un sauvetage	Différentes prises Vitesse remontée												
5 : Autonomie dans l'espace médian													
Vérifications et contrôles avant départ	Habitudes												
Organisation et conduite de la palanquée	Consignes, Sécurité												
Orientation au cours de la plongée	Avec et sans instrum.												
NOTATION : **1 = Bon début, mais exercice à refaire** **2 = C'est mieux, encore un effort…** **OK = Réussi, exercice bien réalisé.**	**Un exercice réalisé et réussi trois fois de suite, peut être considéré comme maîtrisé.**												
	Nom de l'encadrant												
	Nb total de plongées												

Les compétences sont classées par catégories et non dans l'ordre ou elles vous seront enseignées.

Prendre une autre feuille de suivi pour les exercices suivants…