Bravo, vous avez pris la décision de passer votre niveau 3

Vous allez pouvoir en complète autonomie, continuer vos explorations de ce monde merveilleux qui nous fait rêver.

Vous pourrez, dans la limite des 60m, avec ou sans directeur de plongée, partir librement et prudemment.

N'oubliez pas, si vous plonger en autonomie avec un niveau 2, vous serez limité(e) à ses prérogatives (20m).

Habituez-vous progressivement aux plongées profondes (> 40m), avec des plongeurs déjà expérimentés.

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 3

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)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date
1 : Utiliser son matériel et celui des autres	**Objectifs**												
Connaissance de son ordinateur et de celui des autres	Sécurité												
Montage et utilisation du parachute	Efficacité												
Mise en place narghilé, pendeurs et lignes dérivantes	Savoir faire												
Matelotage	Nœud chaise Tour mort + 2 1/2 clés												
Conduite à tenir face aux pannes usuelles	Pas de démontage												
Montage direct-système, mano HP, émetteur d'ordinateurs et changement de joints	Savoir faire												
2 : Immersion et retour en surface													
Immersion Phoque et descente sur un fond de 40 m	Cohésion, adaptation												
Immersion Canard et descente sur un fond de 40 m	Cohésion, adaptation												
Maîtrise de votre vitesse de remontée (ensemble)	Cohésion												
Maîtrise de la vitesse de remontée (assistance)	Palmes et Gilet												
Maintien d'un palier en plein eau	Précision												
3 : Maîtrise de la ventilation dans l'épace lointain													
Equilibre, ventilation et propulsion dans l'espace lointain	Pas d'éssouflement												
Lacher et reprise d'embout à 40 m	Calme												
Vidage de masque à 40m	Aisance												
Maîtrise de l'équilibre et du poumon-ballast à 40 m	Stabilité, Conso												
4 : Dans l'espace lointain, réactions aux situations													
Les Signes et la Communication	Rapide et très clair												
Réaction à la panne d'air sur un même embout (simuler)	Efficacité et maîtrise simultanée de la profondeur et vitesse												
Réaction à la panne d'air sur un second détendeur													
Réaction à l'essoufflement et à toute situation nécessitant une assistance ou un sauvetage à 40 m	Différentes prises Vitesse remontée												
5 : Autonomie dans l'espace médian													
Vérifications et contrôles avant départ	Habitudes												
Logistique en l'absence d'encadrement	Choix et adaptation												
Organisation et conduite de la palanquée	Consignes, Sécurité												
Planification du profil de plongée	Conjointement												
Adaptation aux imprévus	Sécurité												
Orientation au cours de la plongée (avec ou sans inst.)	Endroit et temps prévus												
NOTATION :	**Un exercice réalisé et réussi trois fois de suite, peut être considéré comme maîtrisé.**												
1 = Bon début, mais exercice à refaire **2 = C'est mieux, encore un effort…** **OK = Réussi, exercice bien réalisé.**	**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…