

NOM :

Prénom :

(N° Licence) :

Date début Formation :



-----Formation Niveau 1-----

Le plongeur Niveau 1 est capable, au sein d'une palanquée, de réaliser des plongées d'exploration jusqu'à 20 m, encadré par un Guide de Palanquée (GP) -> PE20 (Plongeur Encadré à 20 mètre).

En certification Piscine, le N1 doit réaliser, dans l'année de la validation, au moins 4 plongées en milieu naturel attestées sur son carnet de plongée.

Un type d'exercice ne pourra être validé qu'une seule fois par séance (ex : un seul saut droit par soirée, par contre dans la même soirée pourront être validés un saut droit, un capelage, une remonté échelle ...)
 Quand tous les exercices seront validés, une séance de synthèse sera organisée avec une partie théorie + validation des acquis pratiques.

COMPETENCE 1 : UTILISER L'EQUIPEMENT DE PLONGEE

Connaissances, Savoir-faire, Savoir-être	Exercice	Exercice	Exercice	Exercice	Exercice	Validation
Je sais choisir mon équipement	Ma bonne taille de palmes <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Mon Masque adapté à la morphologie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	La bonne taille de mon gilet(Stab) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	La bonne taille de ma combinaison <input type="checkbox"/>	Mon Lestage <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Montage matériel	Je sais monter mon matériel seul <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je sais régler mon matériel à ma morphologie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				
Tests et contrôles	Je sais contrôler mon matériel <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je pense à contrôler le matériel des autres <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je sais signaler les dysfonctionnements <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je sais contrôler la quantité d'air disponible / restant <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je sais identifier et corriger un problème de lestage <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Entretien & Embarquement sur navire support de plongée	je sais qu'il faut rincer son matériel (eau de mer ou eau boueuse) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je vide ma Stab <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je ne laisse pas trainer mon détendeur <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je couche mon bloc <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je connais l'équipement à prendre en plongée en fonction du lieu <input type="checkbox"/>	

Youhou!!!!

Validation de la Compétence 1 😊😊😊 !!!

Date / Nom & Signature du Moniteur :

COMPETENCE2 : EVOLUER EN ENVIRONNEMENT AQUATIQUE ET SUBAQUATIQUE

Connaissances, Savoir-faire, Savoir-être	Exercice	Exercice	Exercice	Exercice	Validation
Mise à l'eau et sortie de plongée	Je sais faire un saut droit <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	On m'a expliqué la bascule arrière <input type="checkbox"/>	J'utilise une technique adaptée & sécurisée pour la sortie (échelle) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je sais capeler à sec <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	Je sais décapeler à sec <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je sais décapeler en surface en me prémunissant des accidents <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je sais capeler dans l'eau en me prémunissant des accidents <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		

Immerger.	Je sais mettre en œuvre la technique du Phoque □□□□	Je sais mettre en œuvre la technique du Canard □□□□	Je sais équilibrer mes oreilles (Valsalva, BTV...) □□□□	Je sais me prémunir des accidents (tenue matériel...) □□□□	
Déplacement	Je sais palmer 50m sur le ventre □□□	Je sais palmer 50m sur le dos □□□	Je sais palmer 50m latéralement □□□	Je sais palmer avec le matériel sur le dos □□□	
	Je sais choisir quel palmage sera le mieux adapté □□□	Je sais palmer pour me maintenir en surface □□□	 (Se ventiler) Je sais utiliser et vider un tuba □	
Se ventiler	Je sais utiliser un détendeur □□□□	Je sais lâcher et reprendre embout (LRE) □□□□	Je ne bloque jamais ma respiration à la remontée □□□□	Je sais choisir le meilleur moyen en fonction de la configuration de plongée (vagues...) □	
Vidage de l'eau en immersion	Je sais continuer à respirer si mon masque est plein d'eau (disso BN) □□□□	Je sais vider mon masque □□□□	Je sais réaliser une courte apnée si besoin □□□		
Equilibrage	Je sais maintenir une profondeur grâce au palmage □□□□	Je sais maintenir une profondeur grâce au gilet □□□□	Je sais maintenir une profondeur grâce au poumon-ballast □□□□	Je sais choisir le meilleur moyen d'équilibrage (sécurité, antiessoufflement) □□□□	

Youhou!!!!

Validation de la Compétence 2 😊😊😊 !!!
Date & Moniteur :

COMPETENCE 3 : EVOLUER EN PALANQUEE GUIDEE

Connaissances, Savoir-faire, Savoir-être	Exercice	Exercice	Exercice	Exercice	Validation
Comprendre et respecter consignes GP / DP	Je me mets à l'eau APRES mon Guide □□□	Je sais toujours rester à la même profondeur que GP □□□	Je respecte les consignes de sécurité particulières données par le GP (éloignement...) □□□□	Je sais communiquer & demander quand je ne comprends pas. □□□□	
stock d'air	Je sais suivre l'évolution de pression de mon bloc □□□□	Je sais communiquer sur mon stock d'air □□□□			
Adaptation aux conditions et environnement	Je sais respecter la profondeur maxi fixée par position du GP □	Je sais observer mon moniteur et adapter mon comportement au sien □	Je sais maintenir une surveillance de l'ensemble du groupe □□□□	Je sais rester dans le champ visuel du GP □□□□	

Youhou!!!!

Validation de la Compétence 3 😊😊😊 !!!
Date & Moniteur :

COMPETENCE 4 : PARTICIPER A LA SECURITE EN PLONGEE

Connaissances, Savoir-faire, Savoir-être	Exercice	Exercice	Exercice	Exercice	Validation
Risques de l'activité	Je sais identifier les incidents courants <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je sais expliquer comment les éviter (prévention) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je connais les procédures de sécurité à appliquer (perte palanquée...) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Aide du GP ou d'un membre de la palanquée	Je sais demander de l'aide au GP ou à défaut d'un équipier <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je sais aller chercher le détenteur de secours par moi-même <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je sais adapter ma réaction à l'incident <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je sais aider un coéquipier si nécessaire <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	Je sais gérer mon propre gilet pendant une intervention du GP <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je sais respirer et sais ou me placer avec détenteur de secours GP <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je sais respirer à 2 sur un seul embout. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Application des procédures	Je sais respecter les consignes du GP (prof, distances, temps, pression...) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je sais remonter à vitesse normale en toutes circonstances <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je sais effectuer les éventuels paliers <input type="checkbox"/>	Je sais effectuer un 360° dans la zone des 3m <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	Je sais assurer ma flottabilité en surface <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je sais signaler ma position <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je sais expliquer ma situation au DP ou sécu surface <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je sais appliquer la procédure « Perte de palanquée » <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Intervention sur équipier en difficulté	Je sais reconnaître le signe d'un équipier <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je sais agir sans délai face à un incident <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je sais ne pas augmenter la profondeur en cas d'intervention <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je sais fournir une source d'air (secours) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	Je sais faire cesser tout effort en cas d'essoufflement <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je sais identifier une situation nécessitant une aide adaptée (malaise...) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			

Y o u h o u ! ! ! !

Validation de la Compétence 4 😊😊😊 !!!

Date & Moniteur :

COMPETENCE 5 : CONNAITRE ET RESPECTER L'ENVIRONNEMENT MARIN

Connaissances, Savoir-faire, Savoir-être	Exercice	Exercice	Exercice	Exercice	Validation
limiter mon impact	Je sais éviter tout contact avec faune & flore <input type="checkbox"/>	Je sais maîtriser ma flottabilité <input type="checkbox"/>	Je sais palmer légèrement vers le bas <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Je sais fixer mes flexibles et accessoires <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	Je limite les éclairages <input type="checkbox"/>	Je ne nourris pas les animaux <input type="checkbox"/>	Je ne harcèle pas les animaux <input type="checkbox"/>	J'évite d'expirer trop sous les surplombs <input type="checkbox"/>	

Capacité d'observation	Je ne remue pas le fond <input type="checkbox"/>	Je n'ai pas de gestes brusques <input type="checkbox"/>	j'approche la faune délicatement <input type="checkbox"/>	Je sais recueillir des infos à posteriori du GP <input type="checkbox"/>	
Charte Internationale	J'ai lu la Charte Internationale du plongeur responsable affiché à la piscine <input type="checkbox"/>	Je sais gestes responsables de protection de l'environnement <input type="checkbox"/>	Je sais quels dégâts les déchets causent <input type="checkbox"/>	Je sais qu'il ne faut pas consommer inutilement les ressources (eau douce...) <input type="checkbox"/>	

Youhou!!!!

Validation de la Compétence 5 😊😊😊 !!!
Date & Moniteur :

COMPETENCE 6 : CONNAISSANCES EN APPUI DES COMPETENCES

	Exercice	Exercice	Exercice	Exercice	Validation
Réglementation	Je connais le cadre fédéral (FFESSM) et CMAS <input type="checkbox"/>	Je connais les prérogatives du N1 <input type="checkbox"/>	Je sais quels documents je dois présenter <input type="checkbox"/>	L'importance de mon carnet de plongée <input type="checkbox"/>	
Décompression	Je connais la courbe de sécurité (20m max) <input type="checkbox"/>	Je connais l'existence des tables <input type="checkbox"/>	Je sais ce qu'apporte un ordinateur <input type="checkbox"/>	Je sais faire la différence entre tables et ordinateur <input type="checkbox"/>	
Pression	Je connais les notions de Pression <input type="checkbox"/>	Je connais son incidence sur mon équipement <input type="checkbox"/>	Je connais son incidence sur ma consommation <input type="checkbox"/>		
Risques de l'activité	Je connais les notions d'Accident De Décompression (ADD) ->azote <input type="checkbox"/>	Je sais quand ne pas plongée pour m'éviter un ADD <input type="checkbox"/>	Je connais les moyens de prévention pendant pour m'éviter un ADD <input type="checkbox"/>	Je sais ce qu'il ne faut pas faire après une plongée pour éviter un ADD <input type="checkbox"/>	
	Je connais les notions de Barotraumatisme (BT) <input type="checkbox"/>	Je connais la liste des Barotraumatismes <input type="checkbox"/>	Je connais les moyens de prévention <input type="checkbox"/>	Je sais reconnaître ADD et les BT et alerter <input type="checkbox"/>	

Ye a h!!!!

On a fait le tour des connaissances du N1, révises et n' hésites pas à poser des questions si besoin ... 😊Bon Courage 😊

(date & nom du moniteur)

Vive les bulles !!!! Tu es prêt à aller plongée en extérieur ! Pleins de Belles plongée à toi 😊😊😊



Date de **Validation N1** signature/ Nom du moniteur