

## Fiche de compétence Niveau 3

**NOM :** ..... **Date & Lieu de naissance :** .....  
**Prénom :** ..... **N° Licence :** .....  
**Adresse :** .....  
 .....

*L'enseignement et la validation des compétences s'effectue dans l'espace 0-40m par un E3 minimum.  
 L'accoutumance progressive à la plongée profonde est un élément de sécurité important.*

### Compétence 1 : "PLANIFIER & ORGANISER LA PLONGEE EN AUTONOMIE"

| Connaissances, savoir-faire<br>et savoir-être  | # Exercice | # Exercice | # Exercice | # Validation |
|--|------------|------------|------------|--------------|
| *Evaluer les caractéristiques du site et les conditions de plongée   |            |            |            |              |
| *S'approprier et respecter les directives du DP  |            |            |            |              |
| S'intéresser au profil des équipiers ( <i>expérience, équipement et attentes</i> )   |            |            |            |              |
| Prévoir les différentes phases de la plongée ( <i>procédures d'immersion, descente et remontée et prévoir les variantes utiles</i> ) |            |            |            |              |

### Compétence 2 : "MAITRISER, ADAPTER L'EVOLUTION EN IMMERSION"

| Connaissances, savoir-faire<br>et savoir-être   | # Exercice | # Exercice | # Exercice | # Validation |
|---|------------|------------|------------|--------------|
| *Tant en surface qu'en immersion:<br>- Utiliser le milieu pour se diriger<br>- Utiliser les instruments   |            |            |            |              |
| Respecter des pratiques de plongée et des procédures d'évolution en immersion sécurisantes ( <i>tour d'horizon, contrôle du gilet lors de la remontée</i> ) |            |            |            |              |

### Compétence 3 : "PARTICIPER A LA SECURITE DES EQUIPIERS"

| Connaissances, savoir-faire<br>et savoir-être   | # Exercice | # Exercice | # Exercice | # Validation |
|---|------------|------------|------------|--------------|
| *Se préparer à prévenir les risques avant l'immersion   |            |            |            |              |
| *Identifier les situations susceptibles de générer des situations anormales et des demandes d'aide des équipiers ( <i>signes de communication, assistance évolutive</i> )               |            |            |            |              |
| Intervenir pour un équipier en difficulté # ( <i>respiration sur détendeur de secours, respiration à deux sur un embout [simulation], remontée contrôlée d'un plongeur aux gilets</i> ) |            |            |            |              |

#### **Compétence 4 : "CHOISIR UN SITE DE PLONGEE"**

| <b>Connaissances, savoir-faire<br/>et savoir-être</b>   | <b># Exercice</b> | <b># Exercice</b> | <b># Exercice</b> | <b># Validation</b> |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| Prendre en compte:<br><br>- L'expérience de plongée des équipiers, le nombre de plongeurs, les attentes, les équipements, les outils de décompression<br>- Le type de support surface |                   |                   |                   |                     |
| Recueillir les informations relatives au site ( <i>trajet aller &amp; retour, localisation topographie, courants éventuels, prévisions météo</i> )                                    |                   |                   |                   |                     |
| Analyser les conditions environnementales sur site  |                   |                   |                   |                     |
| Planifier et organiser la plongée en l'absence de DP  |                   |                   |                   |                     |

#### **Compétence 5 : "CONNAITRE ET RESPECTER L'ENVIRONNEMENT MARIN"**

| <b>Connaissances, savoir-faire<br/>et savoir-être</b>   | <b># Exercice</b> | <b># Exercice</b> | <b># Exercice</b> | <b># Validation</b> |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| Evoluer en limitant son impact sur le milieu  |                   |                   |                   |                     |
| Développer sa capacité d'observation  |                   |                   |                   |                     |
| *Connaitre la charte internationale du plongeur responsable<br>*Connaitre et identifier les grands groupes d'animaux et de végétaux à partir de critères morphologiques |                   |                   |                   |                     |

# Critères de réalisation: 1. Apport immédiat d'air si besoin - 2. Apport d'aide et ex: faire cesser tout effort si essoufflement - 3. Remontée: Prend l'initiative, remontée au gilet, contrôle la vitesse, surveillance de toute la palanquée, gestion de la déco, arrêt 3-5m - 4. Signale au support surface la situation - 5. Aide à la sortie de l'eau.

| <b>LE RESPONSABLE DE LA FORMATION</b> |                  |
|---------------------------------------|------------------|
| <b>Date</b>                           | <b>Signature</b> |
|                                       |                  |