

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Personne à prévenir en cas de nécessité :

Téléphone :

Antécédents médicaux remarquables :

AUTO-EVALUATION & Co-OBSERVATION DE SES ACQUISITIONS

CHACQUE COMPÉTENCE EST IDENTIFIÉE PAR UNE COULEUR (TRAME) ET UN NUMÉRO QUI PERMETTENT DE LA REPERER DANS LE CURSUS DE FORMATION. LES COMPÉTENCES EN « ROUGE » (POLICE) SONT INDISPENSABLES À L'ACQUISITION DE L'APTITUDE PRÉPARÉE.

04 **Vider son masque**

011 **COMPÉTENCE À ACQUÉRIR (PAS ENCORE REUSSI)**

04 **EN COURS D'ACQUISITION (QUELQUEFOIS REUSSI)**

04 **MAÎTRISE (TOUJOURS REUSSI)**

N.-B. : LA PROGRESSION DES COULEURS EST LA MÊME QUE CELLE DES CEINTURES EN JUDO.



CONDITIONS DE PLONGÉE RENCONTRÉES PENDANT LA FORMATION

INSCRIRE LE NUMÉRO DE CHAQUE PLONGÉE DANS LA CASE APPROPRIÉE POUR CHAQUE CONDITION

ÉTAT DE LA MER

	CALME	BELLE	PEU AGITÉE	AGITÉE	
	0 m	0.10 m	0.50 m	1.25 m	

VISIBILITÉ

	EXCELLENTE	BONNE	MÉDIocre	MAUVAISE	
	>20m	>10m	> 5	< 2m	

COURANT

	NUL	FAIBLE	MOYEN	FORT	
	0 m/s	0,25 m/s	0,5 m/s	1 m/s	

TEMPÉRATURE

	CHAUD	TIEDE	FRAIS	FROID	
	> 25°	> 20°	> 15°	> 10°	

APTITUDE PLONGEUR ENCADRÉ A 20 M. – ATTESTATION DE FORMATION NIVEAU 1

EXPERIENCE MINIMUM EXIGÉE PAR LE SUAPS = 5 PLONGÉES EN MER / DUREE TOTALE DE PLONGÉE EN FORMATION ≥ 2H30 AU MOINS (HORS PISCINE)

APTITUDE PE-12	PLG 03	PLG 04	PLG 05	CERTIF	15'	30'	45'	60'	1h15'	1h30'	1h45'	2h	2h15'	2h30'	2h45'	3h	3h15'	3h30'	3h45'	4h	4h15'	4h30'	4h45'	5h	

COCHER LES PLONGÉES EFFECTUÉES ET NOIRCIR LA DUREE DE PLONGÉE TOTALISÉE

Durée totale de plongée au cours de la formation (fin de 5^e plongée) =



Signature & cachet du moniteur

Formation débutée

Formation achevée



Aptitude Plongeur Encadré à 12m. acquise le :

Aptitude Plongeur Encadré à 20m. acquise le :

Version 3 au 9/11/2021 – M. ARBOIREAU (Professeur Agrégé – BEES 2 / MF 2 Plongée)

CE LIVRET DE FORMATION ATTESTE DE LA PARTICIPATION AU COURS ORGANISÉ PAR LE SUAPS DE L'UNIVERSITÉ DE LA RÉUNION.

IL CERTIFIE L'ACQUISITION DES APTITUDES À PLONGER EN PALANQUÉE ENCADRÉE DANS L'ESPACE DE 0 A 20 MÈTRES [ANNEXE III-14 A (ARTICLE A. 322-77 DU CODE DU SPORT)] :

- MAÎTRISE DE L'UTILISATION DE SON ÉQUIPEMENT PERSONNEL, NOTAMMENT LE SCAPHANDRE AVEC GILET STABILISATEUR (PE-12)
- MAÎTRISE DE LA MISE À L'EAU, DE L'IMMERSION ET DU RETOUR EN SURFACE À VITESSE CONTRÔLÉE (PE-12)
- MAÎTRISE DE LA VENTILATION ET MAINTIEN DE SON ÉQUILIBRE (PE-12)
- CONNAISSANCE DES SIGNES USUELS (PE-12)
- INTÉGRATION À UNE PALANQUÉE GUIDÉE (PE-12)
- RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT ET DES RÈGLES DE SÉCURITÉ (PE-12)
- MAÎTRISE DE SA PROPULSION ET DE SA STABILISATION (PE-20)
- MAÎTRISE DE SA VITESSE DE REMONTÉE ET MAINTIEN D'UN PALIER (PE-20)
- CONNAISSANCE DES SIGNES ET DES RÉPONSES ADAPTÉES, MAÎTRISE DE LA COMMUNICATION AVEC SES COÉQUIPIERS (PE-20)
- INTÉGRATION À UNE PALANQUÉE GUIDÉE AVEC SURVEILLANCE RECIPROQUE (PE-20)

UNE CARTE INTERNATIONALE DE PLONGEUR NIVEAU 1 « SUPERVISED DIVER TO 20 M. » (1★ DIVER) PEUT ÊTRE OBTENUE AU TERME DE VOTRE FORMATION, SUR PRÉSENTATION DE CE DOCUMENT ET À LA SUITE D'UNE PLONGÉE D'ÉVALUATION ET D'EXPLORATION AVEC L'UN DES CLUBS PARTENAIRES DU SUAPS (GRAND AIR ET/OU BNM), RENSEIGNEZ-VOUS.

PARTICIPER A LA MISE EN ŒUVRE DE L'ACTIVITE ET A SA SECURITE

- Participer à l'emport du matériel de sécurité Kit oxygène Eau Complément armement Feuille de sécurité
- S'équiper et se déplacer en sécurité, à terre, avec son scaphandre, embarquer et débarquer
- Participer aux manœuvres du bateau (appareillage, mouillage, accostage...)



S'ÉQUIPER

- PE-12** Choisir son équipement et le mettre en œuvre pour plonger en mer
- PE-12** Gréer et dégréer son scaphandre
- PE-12** Vérifier son équipement et celui de son partenaire :
 - Bien avant la plongée, en s'équipant, contrôler chaque élément de son scaphandre / celui de son partenaire
 - Avant la plongée, en gréant sa bouteille : contrôle pré-plongée 2 à 2
 - Juste avant la mise à l'eau : vérification rapide = test au « G.A.L.O.P. » ou test « B.A.L.O. »
 - Après la plongée : vérifications d'usage en dégréant et en rangeant son matériel de façon adaptée
- PE-12** Rincer, ranger et procéder à l'entretien courant de son matériel
- PE-12** S'équiper dans un ordre rationnel (palmes en premier ou scaphandre, gilet gonflé)
- PE-12** Gérer son matériel de façon fonctionnelle et sûre (équipement, transport, embarquement, débarquement, rinçage ...)



SE DÉPLACER EN SURFACE – SE METTRE A L'EAU

- PE-12** Palmer sur le ventre, sur le dos et pour se sustenter avec efficacité
- PE-12** Enlever (décapeler) et remettre son équipement (capeler) en surface
- PE-12** Remonter sur le bateau par l'échelle tout équipé (PMT & scaphandre) en sécurité
- PE-12** Se mettre à l'eau (avec scaphandre) : par Saut Droit
- PE-12** Se mettre à l'eau (avec scaphandre) : par Bascule Arrière
- 03** Se mettre à l'eau (avec scaphandre) par Bascule Avant
- 03 à 05** Palmer 100 m ou moins, en groupe, en flottabilité neutre et sans s'essouffler



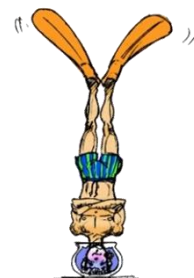
S'IMMERGER - S'ÉQUILIBRER - EMERGER

- PE-12** Connaître sa flottabilité (« pesée ») : Tout équipé, ma flottabilité est négative neutre positive
- PE-12** Purger lentement son gilet à la descente et le gonfler tête hors de l'eau (mise en sécurité)
- PE-12** Démontrer son aisance aquatique et maintenir ses équilibres (physiologique, physique, psychologique, cognitif, social, environnemental)
- PE-12** Remonter à l'aide des palmes et effectuer un tour d'horizon près de la surface, gonfler son gilet en surface
- PE-12** Utiliser toutes les purges de son gilet : Lente Rapide haute Rapide basse Fun stop
- PE-12** S'immerger par : Coulée expiratoire Phoque Canard
- PE-12** Contrôler sa flottabilité : utiliser son gilet et le « poumon ballast » au fond
- PE-12** Effectuer une remontée à vitesse lente et contrôlée (lente au fond et très lente au palier)
- 03** Se stabiliser au palier de sécurité et maintenir cette stabilisation en pleine eau
- 03 à 05** S'équilibrer à l'aide du Gilet et du « poumon ballast » à toute profondeur, durant toute la plongée
- 04** Utiliser son gilet dans la stricte continuité du poumon-ballast pour contrôler sa remontée :
"JE SOUFFLE PUIS JE VIDE, J'INSPIRE PUIS JE GONFLE" SURTOUT PAS LE CONTRAIRE (Je vide mon gilet, puis je souffle ... **NON!!!**)
- 05** Remonter à vitesse lente et contrôlée, sans instrument, à l'aide du « poumon-ballast » dans la zone des 20 m., sans usage excessif des palmes et du gilet, et se stabiliser dans la zone des paliers entre 3 et 5 m.



RESPIRER

- PE-12** Vider son masque, partiellement, près de la surface
- PE-12** Retirer, lâcher, récupérer et remettre son embout avec réflexe expiratoire
- PE-12** Expiration sans embout pendant au moins 5 sec. sans déplacement
- PE-12** Se déplacer horizontalement sans embout, en soufflant (apnée expiratoire) pendant au moins 5 sec. et au moins 5 m.
- PE-12** Vider complètement son masque en situation favorable près de la surface
- 03 à 05** Remonter de quelques mètres en expirant ("chanter") embout en bouche dans la zone des 12m.
- 03** Vider complètement son masque au fond (15-20 m)
- 03 à 05** Vider complètement son masque en toute situation, inopinément
- 03 à 05** Passer de son détendeur à son tuba et de son tuba à son détendeur en surface



PLONGER EN PALANQUEE ENCADREE

- PE-12** Se situer à distance d'intervention de son (ses) équipier(s)
- PE-12** Contrôler régulièrement son autonomie en air et informer son moniteur à 100 b et à 50 b
- PE-12** Contrôler avec vigilance son coéquipier
- PE-12** Communiquer avec les signes usuels de plongée, interprétez les signes conventionnels
- PE-12** Savoir réagir en cas de perte de l'encadrant
- PE-12** S'alimenter en air sur octopus : sans déplacement avec déplacement, vers moniteur
- 03** S'alimenter en air sur octopus après une apnée expiratoire en déplacement horizontal (>5m.) sur son partenaire
- 03** Demander de l'air en cas de panne d'air (octopus uniquement)
- 04** Donner de l'air en cas de panne d'air : Octopus Simulation d'échange d'embout
- 04** Assister son partenaire : Ça ne va pas (Pas OK)
- 04** Assister son partenaire : Essouffement



COMPRENDRE

- PE20** Respect de l'environnement (par son comportement et ses connaissances) : charte internationale du plongeur responsable
- PE20** Mieux connaître au moins une espèce. Mon espèce « Totem » :
- PE20** Notions élémentaires sur les lois physiques : principes, applications et incidences en plongée
 - Vision Son Flottabilité Densité Variation de pression/volume Gaz
- PE20** Prévention des accidents (barotraumatismes, essouffement, accident de désaturation)
- PE20** Déroulement d'une plongée d'exploration en palanquée (avant, pendant et après)
 - Matériel utilisé par le plongeur : Choisir et mettre en œuvre son matériel L'utiliser et le transporter en sécurité
- PE20**
 - Connaître les principes de fonctionnement Connaître les principes d'hygiène et de désinfection
 - Connaître les principes pour l'entretien courant Connaître les principes pour le rangement et le stockage
- PE20** Prérogatives du Niveau 1 / PE 20 et documents à fournir pour plonger en dub
- PE20** Aperçu de l'organisation de la plongée en France et dans le monde
- PE20** Courbe de sécurité, tables (plongée unitaire) et ordinateur de plongée
- PE20** Présentation succincte de l'ordinateur du moniteur : fonctionnement, intérêts et limites







CARNET DE PLONGÉE



CETTE PAGE DOIT ÊTRE RENSEIGNÉE APRÈS CHAQUE PLONGÉE ET VALIDÉE PAR VOTRE MONITEUR, IL S'AGIT DE LA « MÉMOIRE » DE VOS PLONGÉES.

FORMATION EN MER (Espace Aquatique Ouvert)

N°	DATE	LIEU	PROF.	DURÉE	MONITEUR	BUT(S) PRIORITAIRE(S) & OBSERVATIONS
03						FAIRE FACE AUX SITUATIONS USUELLES EN PLONGÉE : SE STABILISER VIDER SON EMBOUT & VIDER SON MASQUE EN TOUTE SITUATION S'ALIMENTER SUR UNE SOURCE D'AIR DE SECOURS 
04						PLONGÉE D'ASSISTANCE : FAIRE FACE AUX SITUATIONS PERSONNELLES USUELLES DANS LA ZONE 20M. ASSISTER SON CO-EQUIPIER EN RELAIS 
05						PLONGÉE DE SYNTHÈSE ET D'ÉVALUATION PE-20 : PLONGÉE DE SYNTHÈSE ET D'ÉVALUATION DE L'APTITUDE PE-20 (HORS CERTIFICATION) 
06						CERTIFICATION POSSIBLE : PLONGÉE DE SYNTHÈSE ET DE CERTIFICATION POSSIBLE DANS LE BUT D'OBTENIR UNE CARTE INTERNATIONALE DE NIVEAU 1 / PE-20 










ESTIMATION DE LA MAÎTRISE ET DES COMPÉTENCES ACQUISES

PLONGÉE MER	INDICE DE MAÎTRISE ET DE COMPÉTENCE (%)	%	Hors Théorie	SE METTRE A L'EAU PAR BASCULE AV ET ARR ET S'IMMERGER RAPIDEMENT					VIDER SON MASQUE N'IMPORTE OU, N'IMPORTE QUAND ENTRE 0-12 M.					LACHER ET PRENDRE SON EMBOUT AVEC REFLEXE EXPIRATOIRE ET EN DÉPLACEMENT EN SITUATION D'ÉCHANGE D'EMBOUT					SE STABILISER DE FAÇON STATIQUE ET DYNAMIQUE					PARTICIPER A LA COHESION DE LA PALANQUEE, COMMUNIQUER DE FAÇON APPROPRIÉE TOUT AU LONG DE L'ÉVOLUTION									
				0	0,5	1	1,5	2	0	0,5	1	1,5	2	0	0,5	1	1,5	2	0	0,5	1	1,5	2	0	0,5	1	1,5	2					
03 FAIRE FACE AUX SITUATIONS USUELLES ENTRE 10 ET 20 M.		x 12/20	/20																														
04 PLONGÉE D'ASSISTANCE		x 16/20	/20						SE METTRE A L'EAU DE FAÇON APPROPRIÉE ET S'IMMERGER PAR L'OPÉRATION DU PRINCIPE D'ARCHIMEDE LENTEMENT OU RAPIDEMENT					VIDER SON MASQUE N'IMPORTE OU, N'IMPORTE QUAND ET DE FAÇON INOPIÉE ENTRE 10-20 M.					INTERVENIR SUR PANNE D'AIR EN TANT QUE RECEVEUR					INTERVENIR SUR PANNE D'AIR EN TANT QUE DONNEUR					INTERVENIR SUR SIGNE NECESSITANT L'ASSISTANCE EN TANT QUE RELAIS (ÇA NE VA PAS, ESSOUFFLEMENT) ET STABILISER SON PARTENAIRE				
05 PLONGÉE DE SYNTHÈSE		x 20/20	/20						SE METTRE A L'EAU DE FAÇON APPROPRIÉE, S'IMMERGER ET DESCENDRE TÊTE LA PREMIÈRE					SE STABILISER EN TOUTE SITUATION EN DÉPLACEMENT					SE STABILISER EN TOUTE SITUATION SANS DÉPLACEMENT					REMONTÉE CONTRÔLÉE AU GILET D'UNE DIZAINE DE MÈTRES					EFFECTUER DES TÂCHES ANNEXES SANS NUIRE A LA COHESION DE LA PALANQUEE				

ATTENTION, VOUS DEVEZ VALIDER LE **QCM THÉORIQUE FINAL** DU PE-20 POUR TERMINER VOTRE FORMATION. D'AUTRES TESTS THÉORIQUES SONT ÉGALEMENT DISPONIBLES, DANS LA RUBRIQUE PLONGÉE SUR LA PAGE « SPORTS DE PLEINE NATURE » : [HTTPS://SUAPS.UNIV-REUNION.FR/SUAPS/SPORTS-DE-PLEINE-NATURE](https://suaps.univ-reunion.fr/suaps/sports-de-pleine-nature)
La réalisation du test final de chaque niveau (PE-12; PE-20; PA-20) et sa réussite (plus de la moitié de bonnes réponses) sont nécessaires pour être évalué dans l'activité (JEO & UEL) et / ou pour obtenir une carte de certification universitaire ou internationale.

IL EST TEMPS DE VOUS PROCURER VOTRE CARNET DE PLONGÉE ;O)
VOICI DES PLONGÉES POSSIBLES POUR VOUS PERMETTRE D'ACQUÉRIR DE L'EXPÉRIENCE AVANT DE PRÉPARER ENSUITE LE PA-20 AVEC LE SUAPS

+	PLONGÉE DE NETTOYAGE : POUR CETTE PLONGÉE VOUS DISPOSEREZ D'UN SAC, D'UN GANT ET DE CISEAUX VOUS DEVREZ ÊTRE PARFAITEMENT STABILISÉ 
+	PLONGÉE AUX TABLES : VOUS DISPOSEREZ DE TABLES DE PLONGÉE, D'UN PROFONDIMÈTRE, D'UNE MONTRE ET D'UN PARACHUTE DE PALIER. 
+	PLONGÉE D'ORIENTATION : CAP OU PAS CAP : SUIVRE UN CAP, CHANGER DE CAP, FAIRE DEMI-TOUR, LORS DE CETTE PLONGÉE VOUS VOUS FAMILIARISEREZ AVEC L'UTILISATION D'UN COMPAS SOUS L'EAU. 
+	PLONGÉE A L'ORDINATEUR : POUR CETTE PLONGÉE VOUS DISPOSEREZ D'UN ORDINATEUR DE PLONGÉE ET D'UN PARACHUTE DE PALIER. 
+	PLONGÉE PHOTO : VOUS POURREZ VOUS ESSAYER A LA PHOTOGRAPHIE SOUS-MARINE AVEC UN APPAREIL ETANCHE ET SON CAISSON 
+	PLONGÉE GO-PRO : SOURIEZ , C'EST VOUS QUI FILMEZ 
+	PLONGÉE DE NUIT : POUR LES "NOCTAMBULES" ET POUR VOIR COMMENT DORMENT LES POISSONS ;O) 
+	...