



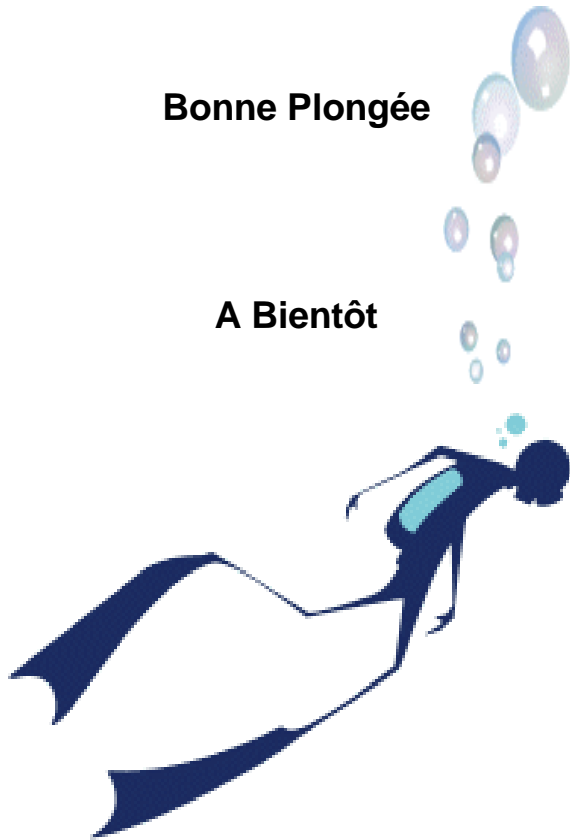
# Livret Formation Plongeur Bronze



**Merci**

**Bonne Plongée**

**A Bientôt**



**50 Bd Franck Pilate 06300 NICE**

**04 93 89 23 33**

**06 75 79 13 12**

**Contact : Sylvain HUDRY**

mail:plongeeaignautique@gmail.com  
http://aignautique.free.fr

## Stagiaire

**N° Licence :**

**Nom :**

**Prénom :**

**Date de naissance :**

**Adresse :**

**Code Postal :**

**Ville :**

**Téléphone :**

**Personne à contacter :**



## Observation

## Validation Plongeur Bronze

**Date :**

**Moniteur :**



### Plongeur Bronze - Séance 4

<b>Date :</b>	<b>Profondeur :</b>	<b>m</b>	<b>Durée :</b>	<b>mn</b>
<b>Site :</b>	<b>Moniteur :</b>			
<b>A Quai</b>				<b>Réalisé</b>
Reprise détendeur principal				
Passage sur son octopus				
Panne air - recevoir air avec octopus				
DBN (Dissociation Bucco Nasale)				
<b>En Surface</b>				<b>Réalisé</b>
DBN - sans masque en statique et en déplacement				
<b>Zone 3 - 6 m</b>				<b>Réalisé</b>
VDM - avec appui, avec masque, rempli en entier				
Reprise détendeur, déplacement, sans variation profondeur				
Passage octopus, déplacement, sans variation profondeur				
Panne air - recevoir air avec octopus en déplacement				
Panne air - recevoir air avec octopus en remontant				
<b>En immersion</b>				<b>Réalisé</b>
Ajuster sa flottabilité avec le gilet et le poumon ballast				

### Validation Séance 4

<b>Validé</b>	
Communiquer stock d'air (mi-pression et réserve)	
Evoluer même profondeur moniteur lors descente	
Evoluer même profondeur moniteur en immersion	
Evoluer même profondeur moniteur lors remontée	
Rester proche	
Rester dans champ de vision moniteur, en cas d'intervention	

### Plongeur Bronze - Séance 1

<b>Date :</b>	<b>Profondeur :</b>	<b>m</b>	<b>Durée :</b>	<b>mn</b>
<b>Site :</b>	<b>Moniteur :</b>			
<b>A Quai</b>				<b>Réalisé</b>
Choisir son équipement				
Gréer son scaphandre avec aide, contrôler son scaphandre				
Signes ok, ça ne va pas, équilibrer oreille, souffler nez, expirer..				
VDM (Vidage De Masque) - avec masque				
Se positionner (plongeur + matériel) sur le bateau				
<b>Mise à l'Eau</b>				<b>Réalisé</b>
A l'échelle en PMT				
<b>En Surface</b>				<b>Réalisé</b>
Palmage - en ventral, sur 50m, en PMT				
Palmage - en dorsal, sur 50m, en PMT				
Capeler				
VDM - avec masque sans eau				
S'immerger à l'aide de la purge lente				
<b>A la Descente</b>				<b>Réalisé</b>
Descendre à la vitesse du moniteur				
Equilibrer les oreilles, souffler par le nez				
<b>Zone 0 - 2 m</b>				<b>Réalisé</b>
VDM - avec appui, avec masque, sans eau				
<b>En immersion</b>				<b>Réalisé</b>
Communiquer				
Rester proche				
Evoluer à la même profondeur du moniteur				
Rester dans champ de vision moniteur, en cas d'intervention				
<b>A la Remontée</b>				<b>Réalisé</b>
Remonter à la vitesse du moniteur, tour horizon et signe OK				
<b>En Surface</b>				<b>Réalisé</b>
Gilet - gonfler le gilet				
Décapeler				
<b>A Quai</b>				<b>Réalisé</b>
Dégréer son scaphandre avec aide				
Rincer (procédure désinfection) et ranger son équipement				

### Plongeur Bronze - Séance 2

<b>Date :</b>	<b>Profondeur :</b>	<b>m</b>	<b>Durée :</b>	<b>mn</b>
<b>Site :</b>	<b>Moniteur :</b>			
<b>A Quai</b>				<b>Réalisé</b>
Gréer son scaphandre avec aide				
REC (Remontée sur Expiration Contrôlée)				
LRE (Lâcher Reprise d'Embout)				
<b>Mise à l'Eau</b>				<b>Réalisé</b>
Bascule arrière en PMT sans lestage				
<b>En Surface</b>				<b>Réalisé</b>
Immersion en PMT avec le PB sur expiration profonde				
Capeler				
Palmage - en ventral, sur 25m, en scaphandre				
Palmage - en dorsal, sur 25m, en scaphandre				
REC - en dé+A40placement				
LRE - statique				
Immersion en phoque				
<b>Zone 0 - 2 m</b>				<b>Réalisé</b>
REC - avec appui				
VDM - avec appui, avec masque, un peu d'eau				
VDM - avec appui, avec masque, à moitié rempli				
LRE - avec appui				
<b>Zone 3 - 6 m</b>				<b>Réalisé</b>
REC - déplacement, sans variation profondeur				
<b>En Surface</b>				<b>Réalisé</b>
Gilet - gonfler le gilet				
Décapeler				
<b>A Quai</b>				<b>Réalisé</b>
Dégréer son scaphandre avec aide				

#### Validation Séance 2

<b>Validation Séance 2</b>	<b>Validé</b>
Gréer et dégréer son scaphandre avec aide	
Capeler et Décapeler en surface	
Gilet - gonfler le gilet lors retour surface	

### Plongeur Bronze - Séance 3

<b>Date :</b>	<b>Profondeur :</b>	<b>m</b>	<b>Durée :</b>	<b>mn</b>
<b>Site :</b>	<b>Moniteur :</b>			
<b>A Quai</b>				<b>Réalisé</b>
Communication gestion d'air				
PB (Poumon Ballast)				
Gilet				
<b>Mise à l'Eau</b>				<b>Réalisé</b>
Saut droit en PMT, sans lestage				
<b>En Surface</b>				<b>Réalisé</b>
Immersion en phoque				
<b>Zone 3 - 6 m</b>				<b>Réalisé</b>
REC - déplacement, sans variation profondeur				
VDM - avec appui, avec masque, à moitié rempli				
LRE - déplacement, sans variation profondeur				
PB - allongé sur fond de 5m, pivot sur palme				
PB - changement position (dos, ventre), sans variation prof				
PB - déplacement, varier profondeur, inspiration expiration				
Gilet - gonfler gilet, purger avec purge rapide haute				
Gilet - gonfler gilet, purger avec purge rapide basse				
Gilet - ajuster sa flottabilité				
<b>En immersion</b>				<b>Réalisé</b>
Ajuster sa flottabilité avec le gilet et le poumon ballast				
Communiquer sur stock d'air (mi-pression et réserve)				

#### Validation Séance 3

<b>Validation Séance 3</b>	<b>Validé</b>
Bascule arrière en PMT	
Immersion en phoque	
VDM - Zone 3-6m, avec appui, avec masque, moitié rempli	
LRE - Zone 3-6m, déplacement, sans variation profondeur	