

Niveau 1 - Séance 8	Stagiaire			
	1	2	3	4
En Immersion	Réalisé			
Arriver au fond équilibré				
Evoluer stabilisé				
Assistance - déplacement sans variation profondeur				
Evoluer en toute sécurité				
Zone 0 - 6 m	Réalisé			
Evoluer gilet vide				
Zone 3 m	Réalisé			
Maintenir un palier, stabilisé, sans variation profondeur				
A la Remontée	Réalisé			
Remonter à la vitesse du moniteur, tour horizon et signe OK				

Validation Séance 8	Validé			
Arriver au fond équilibré				
Evoluer stabilisé				
Evoluer en toute sécurité				
Maintenir un palier à 3m, stabilisé, sans variation profondeur				
Remonter à la vitesse du moniteur, tour horizon et signe OK				

Niveau 1 - Séance 1	Stagiaire			
	1	2	3	4
A Quai	Réalisé			
Choisir son équipement				
Gréer son scaphandre				
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				
Mise à l'Eau	Réalisé			
A l'échelle en PMT				
En Surface	Réalisé			
Capeler				
VDM - avec masque sans eau				
S'immerger à l'aide de la purge lente				
A la Descente	Réalisé			
Descendre à la vitesse du moniteur				
Equilibrer les oreilles, souffler par le nez				
Zone 0 - 2 m	Réalisé			
VDM - avec appui, avec masque, sans eau				
En Immersion	Réalisé			
Communiquer				
Rester proche				
Evoluer à la même profondeur du moniteur				
Rester dans champ de vision moniteur, en cas d'intervention				
A la Remontée	Réalisé			
Remonter à la vitesse du moniteur, tour horizon et signe OK				
En Surface	Réalisé			
Gilet - gonfler le gilet				
Décapeler				
A Quai	Réalisé			
Dégréer son scaphandre				
Rincer son équipement, appliquer procédure désinfection				
Ranger son équipement				

Niveau 1 - Séance 2	Stagiaire			
	1	2	3	4
A Quai	Réalisé			
REC (Remontée sur Expiration Contrôlée)				
LRE (Lâcher Reprise d'Embout)				
Mise à l'Eau	Réalisé			
Bascule arrière en PMT sans lestage				
En Surface	Réalisé			
Palmage de sustentation				
Immersion en phoque PMT avec expiration profonde				
Capeler				
REC - en déplacement				
LRE - statique				
Immersion en phoque				
Zone 0 - 2 m	Réalisé			
REC - avec appui				
VDM - avec appui, avec masque sans eau				
VDM - avec appui, avec masque, un peu d'eau				
LRE - avec appui				
Zone 3 - 6 m	Réalisé			
REC - déplacement, sans variation profondeur				
REC - de 6 à 3m, remonter à la palme, gilet vide				
En Surface	Réalisé			
Gilet - gonfler le gilet				
Décapeler				

Validation Séance 2	Validé			
Capeler en surface				
Décapeler en surface				
Gilet - gonfler le gilet lors retour surface				

Niveau 1 - Séance 7	Stagiaire			
	1	2	3	4
A Quai	Réalisé			
Assistance panne air, essoufflement, ça ne va pas ...				
Mise à l'Eau	Réalisé			
Immersion en coulée expiratoire				
A la Descente	Réalisé			
Descendre à la vitesse du moniteur				
En Immersion	Réalisé			
Arriver au fond équilibré				
Assistance - déplacement sans variation profondeur				
Communiquer				
Rester proche				
Evoluer à la même profondeur du moniteur				
Rester dans champ de vision moniteur, en cas d'intervention				
Evoluer en toute sécurité				
A la Remontée	Réalisé			
Evoluer même profondeur moniteur lors remontée				
Zone 0 - 6 m	Réalisé			
Evoluer gilet vide dans la zone 0-6m				
Zone 3 m	Réalisé			
Maintenir un palier, stabilisé, sans variation profondeur				
A la Remontée	Réalisé			
Remonter à la vitesse du moniteur, tour horizon et signe OK				

Validation Séance 7	Validé			
Communiquer				
Evoluer même profondeur moniteur à la descente				
Evoluer même profondeur moniteur en immersion				
Evoluer même profondeur moniteur à la remontée				
Rester proche				
Rester dans champ de vision moniteur, en cas d'intervention				

Niveau 1 - Séance 6	Stagiaire			
	1	2	3	4
A Quai	Réalisé			
Panne air - recevoir air, respirer à 2 sur 1 détenteur				
Panne air - fournir air, respirer à 2 sur 1 détenteur				
Assistance essoufflement				
Assistance ça ne va pas, crampe ...				
Mise à l'Eau	Réalisé			
Saut droit en PMT sans lestage				
Immersion	Réalisé			
Immersion en canard en PMT				
Zone 3 - 6 m	Réalisé			
Panne air - recevoir air à 2 sur 1 détenteur, avec appui				
Panne air - fournir air à 2 sur 1 détenteur, avec appui				
Panne air - recevoir air avec octopus, mvt, sans variation prof				
Panne air - fournir air avec octopus, mvt, sans variation prof				
Panne air - recevoir air à 2 sur 1 détenteur, mvt, pas prof				
Panne air - fournir air à 2 sur 1 détenteur, mvt, pas prof				
Essoufflement - tenir, stopper effort, com expirer, attendre GP				
Ca ne va pas, crampe ... - tenir, communiquer, attendre GP				

Validation Séance 6	Validé			
Panne air - recevoir air avec octopus, mvt, sans variation prof				
Panne air - fournir air avec octopus, mvt, sans variation prof				

Niveau 1 - Séance 3	Stagiaire			
	1	2	3	4
A Quai	Réalisé			
Gréer son scaphandre				
Communication gestion d'air				
PB (Poumon Ballast)				
Gilet				
Mise à l'Eau	Réalisé			
Bascule arrière en scaphandre				
En Surface	Réalisé			
Palmage - en ventral sur 25m, en scaphandre				
Palmage - en dorsal sur 25m, en scaphandre				
Zone 0 - 2 m	Réalisé			
VDM - avec appui, avec masque, un peu d'eau				
VDM - avec appui, avec masque, moitié rempli				
Zone 3 - 6 m	Réalisé			
REC - déplacement, sans variation profondeur				
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				
En immersion	Réalisé			
Communiquer sur stock d'air (mi-pression et réserve)				
Supprimer les gestes inutiles				
A Quai	Réalisé			
Dégréer son scaphandre				

Validation Séance 3	Validé			
Gréer son scaphandre				
Dégréer son scaphandre				

Niveau 1 - Séance 4	Stagiaire			
	1	2	3	4
A Quai	Réalisé			
DBN (Dissociation Bucco Nasale)				
Mise à l'Eau	Réalisé			
Bascule arrière en scaphandre				
En Surface	Réalisé			
DBN - statique, sans masque				
DBN - en déplacement, sans masque				
Immersion en phoque				
Zone 3 - 6 m	Réalisé			
REC - de 6m à 0m, remonter à la palme, gilet vide				
VDM - avec appui, avec masque, moitié rempli				
VDM - avec appui, avec masque, rempli en entier				
LRE - déplacement, sans variation profondeur				
En immersion	Réalisé			
PB - déplacement, varier profondeur, inspiration expiration				
Gilet - ajuster sa flottabilité				

Niveau 1 - Séance 5	Stagiaire			
	1	2	3	4
A Quai	Réalisé			
Reprise détendeur principal				
Passage sur son octopus				
Panne air - recevoir air avec octopus				
Panne air - fournir air avec octopus				
Zone 3 - 6 m	Réalisé			
VDM - avec appui, avec retrait masque				
Reprise détendeur principal, avec appui				
Passage sur son octopus, avec appui				
Panne air - recevoir air avec octopus, avec appui				
Panne air - fournir air avec octopus, avec appui				
Reprise détendeur principal, mvt, sans variation profondeur				
Passage sur son octopus, mvt, sans variation profondeur				
Panne air - recevoir air avec octopus, mvt, sans variation prof				
Panne air - fournir air avec octopus, mvt, sans variation prof				
Panne air - recevoir air avec octopus, remonter de 6 à 3m				
En immersion	Réalisé			
Ajuster sa flottabilité avec le gilet et le poumon ballast				
Communication stock d'air (mi-pression et réserve)				

Validation Séance 4	Validé			
Bascule arrière en scaphandre				
Immersion en phoque				
REC - de 6m à 0m remonter à la palme, gilet vide				
LRE - Zone 3-6m, déplacement, sans variation profondeur				

Validation Séance 5	Validé			
VDM - Zone 3-6m, avec appui, avec retrait masque				
Communication stock d'air (mi-pression et réserve)				