



Livret Formation

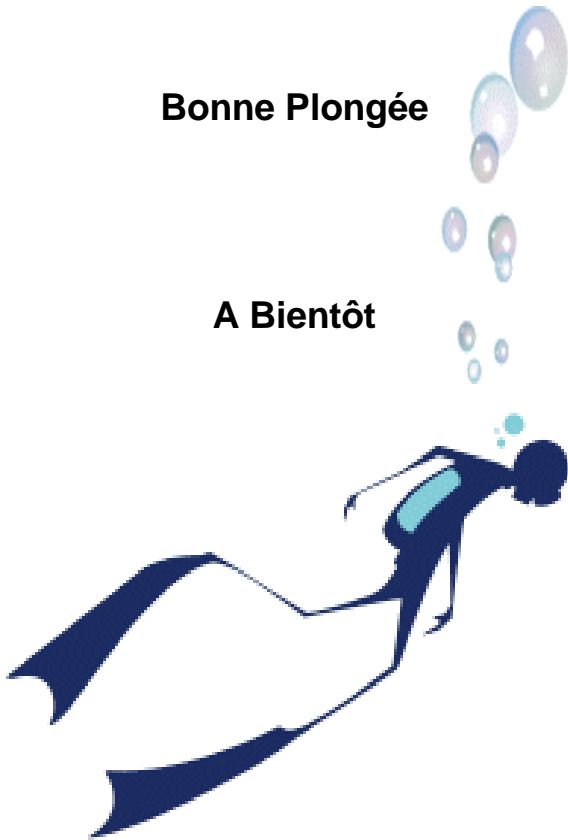
Plongeur PE40



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 PE40

Date :

Moniteur :



| PE40 - Séance 8 | | | |
|---|--------------|---|------------|
| Date : | Profondeur : | m | Durée : mn |
| Site : | Moniteur : | | |
| A Quai | | | Réalisé |
| Procédure décompression simple, successive si plongée 2 | | | |
| A la Descente | | | Réalisé |
| En pleine eau, maîtrise sa vitesse en suivant le GP | | | |
| Zone 40 m | | | Réalisé |
| Arriver au fond équilibré | | | |
| Evoluer stabilisé | | | |
| Evoluer en toute sécurité | | | |
| Remontée individuelle gilet 40 à 5m en 2mn20 + tour horizon | | | |
| Zone Mi-Profondeur | | | Réalisé |
| Maintenir du palier de 5mn, stabilisé, sans variation prof | | | |
| Calcul procédure décompression | | | |
| Zone Palier | | | Réalisé |
| Maintenir un palier, stabilisé, sans variation prof, gilet vide | | | |
| Sortir parachute | | | |

| PE40 - Séance 1 | | | |
|---|--------------|---|------------|
| Date : | Profondeur : | m | Durée : mn |
| Site : | Moniteur : | | |
| A Quai | | | Réalisé |
| Choisir son équipement, gréer et contrôler son scaphandre | | | |
| Communication signes et stock air | | | |
| REC (Remontée sur Expiration Contrôlée) | | | |
| LRE (Lâcher Reprise d'Embout) | | | |
| VDM (Vidage De Masque) | | | |
| Stabilisation avec PB (Poumon-Ballast) et gilet | | | |
| Se positionner (plongeur + matériel) sur le bateau | | | |
| Mise à l'Eau | | | Réalisé |
| Bascule arrière en scaphandre | | | |
| En Surface | | | Réalisé |
| Immersion en phoque | | | |
| A la Descente | | | Réalisé |
| Descendre à la vitesse du moniteur | | | |
| Equilibrer les oreilles, souffler par le nez | | | |
| En Immersion | | | Réalisé |
| REC - de 6m à 0m, remonter à la palme, gilet vide | | | |
| LRE - zone 3 - 6m, déplacement sans variation profondeur | | | |
| VDM - zone 3 - 6m, stabilisé, avec retrait masque | | | |
| Communiquer | | | |
| Evoluer stabiliser avec PB (Poumon-Ballast) et gilet | | | |
| Evoluer en toute sécurité | | | |
| Rester proche | | | |
| Evoluer à la même profondeur du moniteur | | | |
| Rester dans champ de vision moniteur, en cas d'intervention | | | |
| Zone 3 m | | | Réalisé |
| Maintenir un palier, stabilisé, sans variation prof, gilet vide | | | |
| A la Remontée | | | Réalisé |
| Remonter à la vitesse du moniteur, tour horizon et signe OK | | | |
| A Quai | | | Réalisé |
| Dégréer, rincer (désinfecter) et ranger son équipement | | | |

| PE40 - Séance 2 | | | |
|---|--------------|---------|------------|
| Date : | Profondeur : | m | Durée : mn |
| Site : | Moniteur : | | |
| A Quai | | Réalisé | |
| Communication assistance et paliers | | | |
| Panne air - fournir air avec octopus | | | |
| Panne air - fournir air, respirer à 2 sur 1 détendeur | | | |
| Assistance essoufflement sur signe | | | |
| Assistance ça ne va pas sur signe | | | |
| Remontée individuelle gilet | | | |
| Parachute | | | |
| Procédure décompression simple, successive si plongée 2 | | | |
| Procédure décompression anormale remontée rapide | | | |
| Zone 20 m | | Réalisé | |
| Panne air - fournir air avec octopus, sans variation prof | | | |
| Panne air - fournir air, respirer à 2 sur 1 détendeur, pas prof | | | |
| Assistance essoufflement sur signe, statique | | | |
| Assistance ça ne va pas sur signe, statique | | | |
| Remontée individuelle gilet de 20 à 15m en 20s | | | |
| Remontée individuelle gilet de 15 à 10m en 20s | | | |
| Remontée individuelle gilet de 10 à 5m en 20s + tour horizon | | | |
| Zone Mi-Profondeur | | Réalisé | |
| Maintenir du palier de 5mn, stabilisé, sans variation prof | | | |
| Calcul procédure décompression | | | |
| Zone Palier | | Réalisé | |
| Maintenir un palier, stabilisé, sans variation prof, gilet vide | | | |
| Sortir parachute après fin de paliers | | | |

| PE40 - Séance 7 | | | |
|---|--------------|---------|------------|
| Date : | Profondeur : | m | Durée : mn |
| Site : | Moniteur : | | |
| A Quai | | Réalisé | |
| Communication assistance et paliers | | | |
| Assistance essoufflement sur signe ou comportement | | | |
| Assistance narcose sur signe ou comportement | | | |
| Assistance malaise sur signe ou comportement | | | |
| Procédure décompression simple, successive si plongée 2 | | | |
| A la Descente | | Réalisé | |
| En pleine eau, maîtrise sa vitesse en suivant le GP | | | |
| Zone 40m | | Réalisé | |
| Assistance essoufflement, prise évolutive | | | |
| Assistance narcose, prise évolutive | | | |
| Assistance malaise, prise évolutive | | | |
| Remontée individuelle gilet 40 à 5m en 2mn20 + tour horizon | | | |
| Zone Mi-Profondeur | | Réalisé | |
| Maintenir du palier de 5mn, stabilisé, sans variation prof | | | |
| Calcul procédure décompression | | | |
| Zone Palier | | Réalisé | |
| Maintenir un palier, stabilisé, sans variation prof, gilet vide | | | |
| Sortir parachute | | | |

| Validation Séance 7 | | Validé |
|--|--|--------|
| Assistance essoufflement, prise évolutive | | |
| Assistance narcose, prise évolutive | | |
| Assistance malaise, prise évolutive | | |
| Remontée individuelle gilet 40 à 10m en 2mn + tour horizon | | |

| PE40 - Séance 6 | | | |
|---|--------------|---------|------------|
| Date : | Profondeur : | m | Durée : mn |
| Site : | Moniteur : | | |
| A Quai | | Réalisé | |
| Communication assistance et paliers | | | |
| Panne air - fournir air avec octopus puis à 2 sur 1 détendeur | | | |
| Assistance essoufflement sur signe ou comportement | | | |
| Assistance ça ne va pas sur signe ou comportement | | | |
| Assistance narcose sur signe ou comportement | | | |
| Assistance malaise sur signe ou comportement | | | |
| Procédure décompression simple, successive si plongée 2 | | | |
| A la Descente | | Réalisé | |
| En pleine eau, maîtrise sa vitesse en suivant le GP | | | |
| Zone 30 m | | Réalisé | |
| Panne air - fournir air avec octopus, prise évolutive | | | |
| Assistance essoufflement, prise évolutive | | | |
| Assistance ça ne va pas, prise évolutive | | | |
| Assistance narcose, prise évolutive | | | |
| Assistance malaise, prise évolutive | | | |
| Remontée individuelle gilet 30 à 5m 1mn40 + tour horizon | | | |
| Zone Mi-Profondeur | | Réalisé | |
| Maintenir du palier de 5mn, stabilisé, sans variation prof | | | |
| Calcul procédure décompression | | | |
| Zone Palier | | Réalisé | |
| Maintenir un palier, stabilisé, sans variation prof, gilet vide | | | |
| Sortir parachute | | | |

| PE40 - Séance 3 | | | |
|---|--------------|---------|------------|
| Date : | Profondeur : | m | Durée : mn |
| Site : | Moniteur : | | |
| A Quai | | Réalisé | |
| Communication assistance et paliers | | | |
| Panne air - fournir air avec octopus puis à 2 sur 1 détendeur | | | |
| Assistance essoufflement sur signe | | | |
| Assistance ça ne va pas sur signe | | | |
| Remontée individuelle gilet | | | |
| Procédure décompression simple, successive si plongée 2 | | | |
| Procédure décompression anormale remontée rapide | | | |
| Zone 20 m | | Réalisé | |
| Panne air - fournir air avec octopus puis à 2 sur 1 détendeur | | | |
| Assistance essoufflement sur signe, statique | | | |
| Assistance ça ne va pas sur signe, statique | | | |
| Remontée individuelle gilet de 20 à 10m en 40s | | | |
| Remontée individuelle gilet de 10 à 5m en 20s +tour horizon | | | |
| Zone Mi-Profondeur | | Réalisé | |
| Maintenir du palier de 5mn, stabilisé, sans variation prof | | | |
| Calcul procédure décompression | | | |
| Zone Palier | | Réalisé | |
| Maintenir un palier, stabilisé, sans variation prof, gilet vide | | | |
| Sortir parachute après fin de paliers | | | |

| Validation Séance 6 | | Validé |
|---|--|--------|
| Panne air - fournir air avec octopus, prise évolutive | | |
| Assistance ça ne va pas, prise évolutive | | |

| PE40 - Séance 4 | | | |
|---|--------------|---------|------------|
| Date : | Profondeur : | m | Durée : mn |
| Site : | Moniteur : | | |
| A Quai | | Réalisé | |
| Communication assistance et paliers | | | |
| Panne air - fournir air avec octopus puis à 2 sur 1 détendeur | | | |
| Assistance essoufflement sur signe | | | |
| Assistance ça ne va pas sur signe | | | |
| Remontée individuelle gilet | | | |
| Procédure décompression simple, successive si plongée 2 | | | |
| Procédure décompression anormale remontée rapide | | | |
| Zone 20 m | | Réalisé | |
| Panne air - fournir air avec octopus en déplacement | | | |
| Assistance essoufflement sur signe, statique + déplacement | | | |
| Assistance ça ne va pas sur signe, statique + déplacement | | | |
| Remontée individuelle gilet 20 à 5m en 1mn + tour horizon | | | |
| Zone Mi-Profondeur | | Réalisé | |
| Maintenir du palier de 5mn, stabilisé, sans variation prof | | | |
| Calcul procédure décompression | | | |
| Zone Palier | | Réalisé | |
| Maintenir un palier, stabilisé, sans variation prof, gilet vide | | | |
| Sortir parachute après fin de paliers | | | |

| PE40 - Séance 5 | | | |
|---|--------------|---------|------------|
| Date : | Profondeur : | m | Durée : mn |
| Site : | Moniteur : | | |
| A Quai | | Réalisé | |
| Communication assistance et paliers | | | |
| Panne air - fournir air avec octopus puis à 2 sur 1 détendeur | | | |
| Assistance essoufflement sur signe ou comportement | | | |
| Assistance ça ne va pas sur signe ou comportement | | | |
| Assistance narcose sur signe ou comportement | | | |
| Assistance malaise sur signe ou comportement | | | |
| Procédure décompression simple, successive si plongée 2 | | | |
| A la Descente | | Réalisé | |
| En pleine eau, maîtrise sa vitesse en suivant le GP | | | |
| Zone 30 m | | Réalisé | |
| Panne air - fournir air avec octopus, prise évolutive | | | |
| Assistance essoufflement, prise évolutive | | | |
| Assistance ça ne va pas, prise évolutive | | | |
| Assistance narcose, prise évolutive | | | |
| Assistance malaise, prise évolutive | | | |
| Remontée individuelle gilet 30 à 5m 1mn40 + tour horizon | | | |
| Zone Mi-Profondeur | | Réalisé | |
| Maintenir du palier de 5mn, stabilisé, sans variation prof | | | |
| Calcul procédure décompression | | | |
| Zone Palier | | Réalisé | |
| Maintenir un palier, stabilisé, sans variation prof, gilet vide | | | |
| Sortir parachute après fin de paliers | | | |

| Validation Séance 5 | | Validé |
|--|--|--------|
| Procédure décompression anormale remontée rapide | | |
| Parachute, zone paliers | | |