Niveau 3 | Grille d'évaluation des compétences pratiques

©imolino 2010

Utiliser son matériel	Sais utiliser son ordinateur de plongée : • le stocke et l'entretient de façon correcte • sais lorsque les batteries sont faibles ou lorsqu'il y a un problème • sais le paramétrer (nitrox, durcissement des conditions de plongée, altitude,...) • comprend tout ce qui est affiché durant la plongée			
	Sais utiliser un parachute de palier : • le place de façon correcte sur son équipement • le tient prêt à l'emploi durant la plongée • le prépare au bon moment et correctement • sais le maintenir durant son utilisation • n'est jamais entravé dans ses mouvements par son parachute			
	Sais mettre en place un bloc de palier			
	Sais mettre en place un pendeur			
	Sais mettre en place une ligne dérivante			
	Sais entretenir son matériel courant : • après la plongée • entre 2 plongées			
	Sais équiper un 1er étage de détendeur d'un flexible			
	Connais et sais réaliser le nœud de chaise / le tour mort et 2 demi clés			

Immersion et retour surface	Se met à l'eau sans perte de temps : • est prêt à se mettre à l'eau lorsqu'il doit l'être • adapte sa mise à l'eau aux conditions et/ou aux consignes			
	S'immerge sans perte de temps : • descend de quelques mètres rapidement après la mise à l'eau s'il le faut • Équilibre ses oreilles correctement pour ne pas gêner la cohésion de la palanquée • descend de façon rectiligne, sans rotation et en cohésion avec la palanquée • s'arrête juste avant le fond et s'équilibre rapidement			
	Maîtrise sa vitesse de remontée : • ne dépasse jamais la vitesse de remontée plafond • adapte sa vitesse pour rester en cohésion avec la palanquée			
	Maîtrise un palier : • le maintient dans toutes les circonstances (parachute, pleine eau, pendeur,...) • respecte strictement la profondeur plafond et ne tolère qu'une très faible variation (moins d'1 mètre en dessous)			

Maîtrise de la ventilation	Maîtrise dans l'espace lointain : • son équilibre • sa ventilation • sa propulsion *>> ne s'essouffle pas dans des conditions de plongée normales*			
	Sais lâcher et reprendre son détendeur à 40m (avec une expiration avant la reprise du détendeur)			
	Sais vider son masque à 40m (sur signe du moniteur et sans délai)			
	Sais s'équilibrer à 40m (avec le SSG et le poumon ballast)			

Réaction aux situations	Connais et exécute les signes normalisés de la FFESSM avec clarté à 40m (tout va bien, ça ne va pas, j'ai froid, montre ton mano, je suis sur réserve, j'ai peur)			
	Réagit de façon adéquate à la panne d'air à 40m : • réagit rapidement et de façon efficace • maîtrise parfaitement la vitesse de remontée du binôme			
	Réagit de façon adéquate à une situation nécessitant une assistance ou un sauvetage à 40m (essoufflement, narcose,...) : • réagit rapidement et de façon efficace • utilise obligatoirement son SSG (un faible palmage est autorisé) • maîtrise parfaitement la vitesse de remontée du binôme			

Autonomie	Vérifie et contrôle le matériel et les connaissances des autres plongeurs de sa palanquée *>> absence d'incident dû à l'équipement durant la plongée*			
	Est capable d'organiser et de conduire une palanquée : • respecte les consignes données par le DP (si présent) • planifie le profil de la plongée • planifie la gestion de l'air • planifie le retour • planifie la consécutive ou la successive éventuelle • sais s'adapter en cas d'imprévus *>> absence d'incident dûs à la gestion de l'air, au profil de plongée ou à une remontée rapide*			
	Sais s'orienter au cours de la plongée : • retourne à l'endroit prévu • dans le temps prévu			