

PLONGEUR D'ARGENT

Compétence 1 : Utilisation de son matériel

Connaissance, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Gréer et dégréer son matériel, s'équiper et se déséquiper. Régler ses sangles, son gilet, son lest.	On recherchera l'autonomie par rapport à son matériel personnel. Une aide du moniteur est normale pour la manipulation de la bouteille, du lest ou le branchement de l'inflateur.	Autonomie au cours des séances de pratique.
Rassembler son matériel avant et après la plongée. Rinçage et rangement du matériel personnel.	Le rangement du matériel peut nécessiter l'assistance d'un adulte.	Prendre soin de son matériel, et ne pas en oublier.

Compétence 1b : Comportement en surface

Connaissance, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
En PMT : Se maintenir en surface. Se déplacer en surface. Utiliser le tuba et savoir le vider.	On travaillera l'efficacité du palmage sur environ 100 m sans pour cela rechercher la performance.	Pas d'essoufflement. Pas de temps minimum.
Mises à l'eau sans scaphandre. Mises à l'eau avec scaphandre si les conditions le permettent (ou dans le cadre des qualifications Bateaux).	Ne faire de mise à l'eau avec scaphandre qu'en l'absence d'appréhension.	Efficacité en toute sécurité.
Capeler et décapeler en surface.	Réalisé dans des conditions calmes et protégées.	Absence d'appréhension. Efficacité du capelage et du décapelage.
Avec scaphandre, se déplacer en surface.	Réalisé dans des conditions calmes et protégées sur une distance de 50 mètres environ.	Rejoindre un point d'appui en surface en ventilant sur détenteur. Rectitude.

Compétence 2 : Immersion et retour en surface

Connaissance, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
S'immerger en utilisant différentes techniques : phoque, canard, coulée.	Travailler sur un fond visible et limité à 6 m maximum.	Descendre sur un point fixe au fond ou le long du mouillage avec le moniteur.
Maîtrise d'une vitesse de remontée lente à très lente. Tour d'horizon à la remontée. Passage embout/tuba et vice-versa.	Vitesse d'apprentissage autour de 10 m/min. On peut aller jusqu'à 30 s pour 3 m.	Régularité, lenteur en approche surface, tour d'horizon, signe OK en surface.
Maintien d'un niveau d'immersion.	On peut le définir par rapport au fond (1 m au dessus) ou par rapport à la surface (2 m en dessous).	Faibles variations.
Utilisation du système gonflable de stabilisation pour s'équilibrer. Savoir purger rapidement en cas de besoin.	Limiter les quantités d'air dans le gilet par un lestage ajusté. Pas de remontée contrôlée sur gilet.	Manipulation du gilet réduite au minimum par une maîtrise du poumon ballast et une faible profondeur (0 - 6 m).

Compétence 3 : Maîtrise de la ventilation en plongée

Connaissance, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Ventilation, lâcher/ reprise d'embout	Apprendre les deux techniques de reprise d'embout.	Absence d'appréhension.
Réagir au remplissage total du masque.	Aller jusqu'à faire retirer le masque (conditions calmes, sur un fond).	Exercice réalisé dans le calme et en restant stable, plusieurs cycles ventilatoires avant de le remettre.
Se stabiliser à l'aide du poumon ballast.	Le moniteur gèrera le gilet dans un premier temps si nécessaire.	Gérer de faibles variations de profondeur à l'aide du poumon-ballast.
Réalisation d'apnée en déplacement à faible profondeur.	Possibilité d'apnées variées et ludiques (parcours, jeux,...) Sensibilisation au fait que l'on ne pratique pas d'apnée sans surveillance.	Aisance et calme plus que performance et durée de l'apnée.
Remonter en expiration, détendeur en bouche, gilet vide.	Apprentissage de l'automatisme expiratoire.	Remonter de -6 à -3 mètres, sans précipitation avec un rejet continu d'air.

Compétence 4 : Réactions aux situations usuelles

Connaissance, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Connaître les codes et les signes usuels en plongée y compris signe « je n'ai plus d'air ».	Réalisation d'abord en statique, puis en déplacement horizontal et vertical.	Savoir demander de l'air et respirer sur le deuxième détendeur du moniteur.
Connaissance des consignes d'évolution en palanquée.	A répéter à chaque séance ou plongée. En fin de formation, cette capacité pourra être évaluée dans des palanquées avec deux enfants.	Respect des règles dans les plongées ou les séances piscines.
Procédure de sécurité en cas de perte de l'encadrant.	Le jeune plongeur doit savoir que l'encadrant le cherchera en surface.	Vitesse de remontée contrôlée et lente.

Compétence 5 : Connaissances théoriques élémentaires

Connaissance, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Connaissance du milieu sous-marin. Respect et protection du milieu.	Le jeune plongeur doit pouvoir reporter sur son carnet ce qu'il a vu au cours de sa plongée.	Nommer les animaux les plus courants. Fait attention à son palmage, ne casse pas, ne touche pas.
Connaissance du contenu du carnet de plongée.	Le jeune plongeur demande ses paramètres au moniteur.	Remplit lui-même son carnet après chaque plongée.