

Salut,

Si tu lis ceci, c'est que tu adhères au club CHERBOURG NATATION PLONGEE et que tu pratiques l'Apnée au sein du club.

Cette fiche te permet d'évaluer ta progression.

Plusieurs onglets (feuilles) t'aident pour faire ton évaluation :

N°	Désignation	Définition
B	LISTE OBJECTIF SEANCE	C'est la compilation des séances pour l'enseignement du niveau. Pour chaque séance il y a un enseignement choisi dans la grille de compétence. L'objectif est de te faire progresser dans cette compétence
C	COMPETENCES APNEISTE CONFIRME PISCINE	Les compétences du niveau dans lequel tu es en apprentissage. La liste est recopiée du manuel de formation de ce niveau. Le tableau est un récapitulatif des compétences qui sont enseignées et que tu dois maîtriser pour être titulaire niveau.
D	NOM_PRENOM_APNEISTE_CONFIRME_PISCINE	C'est l'onglet que tu remplis au fur a mesure après la séance. Cet onglet est un modèle et est commun a tous. Pour individualiser, tu le dupliques et le renommes avec ton NOM et PRENOM. Pour chaque évaluation (chaque séance où tu es présent), tu copies/colles le cadre et tu remplis les champs. L'enregistrement est automatique après chaque frappe.

Bon apprentissage

Objectif de la séance		
✓	Date	Séance
<input checked="" type="checkbox"/>	04/08	test à la création
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

1/1 terminée(s)

Compétences	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Compétence n° 1 UTILISER SON MATERIEL			
	- Connaître le matériel courant : Palmes, masque, tuba, combinaison et ceinture de lest.	- L'Apnéiste Confirmé doit être capable d'optimiser son matériel en vue d'une performance	- Cette optimisation du matériel doit se faire de manière raisonnée et autonome.
Compétence n° 2a : CAPACITES TECHNIQUES EN SURFACE et MAÎTRISE DE LA VENTILATION			
	- Maîtriser la ventilation.	- L'Apnéiste Confirmé connaît les techniques de ventilation adaptées et efficaces, mais aussi les effets dangereux d'une ventilation inadaptée.	- Savoir utiliser les différents volumes pulmonaires. - Savoir prendre un volume d'air optimum avant une apnée. - Au cours des séances, l'Apnéiste Confirmé ne doit pas s'hyperventiler même de façon insidieuse.
	- Maîtriser la préparation à l'apnée.	- L'Apnéiste Confirmé doit connaître les méthodes de relaxation et de préparation mentale efficaces pour lui-même.	- L'Apnéiste Confirmé sait appliquer un protocole global de préparation avant l'apnée.
	- Avoir la maîtrise de son apnée.	- L'Apnéiste Confirmé doit parfaitement connaître ses limites par repères de sensations physiques et/ou mentales.	- Être capable de lister toutes les sensations internes induites lors d'une apnée et de les interpréter quant à l'évolution de celle-ci (zone de confort, zone de travail, zone de difficulté).
	- Savoir mettre en place une progression adaptée.	- L'Apnéiste Confirmé est capable de mettre en place une progression cohérente et maîtrisée en ayant validé chaque étape sur le plan technique, physique, tactique et mental.	- Être capable de déterminer, pour lui-même, un objectif de façon réaliste et de proposer une stratégie adéquate et adaptée avec des étapes intermédiaires
Compétence n° 2b : CAPACITES TECHNIQUES EN IMMERSION			

Compétences	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
	- Maîtriser l'hydrodynamisme : Avec et sans palmes.	- L'Apnéiste Confirmé doit maîtriser l'hydrodynamisme en apnée et savoir le mettre en pratique en toutes circonstances.	- Connaissance des différentes postures en fonction de la technique bipalmes et monopalme, des disciplines horizontale (avec et sans palme) et en fonction de la vitesse de nage.
	- Maîtriser la compensation.	- L'Apnéiste Confirmé doit maîtriser la compensation dans ses prérogatives (profondeur et disciplines).	- L'Apnéiste Confirmé sait travailler les différentes formes de compensations.
	- Savoir limiter son impact sur le milieu (dégradations mécaniques ...).	- Observer sans déranger ; limiter les contacts à ce qui peut être manipulé sans préjudice. - Respect des autres usagers, du milieu... - Mise en pratique des « Ecogestes ».	- Attitude et gestuelle à même de limiter les dégradations et gênes occasionnées par les évolutions en milieu naturel.
Compétence n° 3 : CAPACITES EN APNEE ET CONDITIONS PHYSIQUES			
	- Réaliser une apnée statique.	- Faire une apnée statique de 3 minutes.	- L'apnée doit être réalisée dans l'eau en surface avec une combinaison si nécessaire et sans lest. - L'apnée doit être réalisée avec maîtrise d'un protocole de sortie.
	- Réaliser une apnée dynamique.	- Faire une apnée dynamique de 75 m.	- L'apnée doit être réalisée en PM(T) avec une combinaison si besoin et un lest si nécessaire. - L'apnée doit être réalisée avec maîtrise d'un protocole de sortie.
	- Réaliser une série d'apnées.	- Faire une série d'apnées 4 x 50m départ toutes les 2min.	- L'apnée doit être réalisée en PM(T) avec une combinaison et un lest si nécessaire. - L'apnée doit être réalisée avec maîtrise d'un protocole de sortie.

Compétences	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Compétence n° 4 : REACTIONS AUX SITUATIONS ET AUTONOMIE			
	- Savoir organiser la sécurité.	- En toutes circonstances, l'Apnéiste Confirmé doit savoir organiser la sécurité des activités pratiquées.	- Sur des ateliers mis en place et gestion de la sécurité pour toutes les disciplines apnée rentrant dans le champ des prérogatives de l'Apnéiste Confirmé.
	- Savoir assister et pratiquer un sauvetage.	- L'Apnéiste Confirmé doit être capable d'assister ou de secourir son binôme en cas de besoin (dans chaque discipline : statique, dynamique horizontale, avec ou sans palme).	- Sauvetage d'un syncopé en piscine, en pleine eau et au fond. L'élève est évalué sur la rapidité d'intervention, la qualité de la prise au fond et l'alerte en surface.
	- Être autonome.	- L'Apnéiste Confirmé maîtrise la notion de responsabilité mutuelle de l'autonomie. - L'Apnéiste Confirmé sait mettre en œuvre son activité en respectant et protégeant l'environnement.	- Évaluations lors de mise en situation du comportement général en matière de prise en compte de la sécurité . - Prise en compte et de l'environnement, de la gestion des déchets.
Compétence n° 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES			
	- Avoir des connaissances en matière d'anatomie, physiologie et physique appliquées à la plongée libre.	- Connaissances nécessaires à la bonne compréhension des accidents.	- Évaluation par écrit ou oral au choix du jury
	- Connaître les causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour la totalité des accidents pouvant survenir en apnée.	- L'Apnéiste Confirmé doit avoir les connaissances nécessaires pour prévenir et faire face à tous types d'accidents.	

Compétences	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
	<ul style="list-style-type: none"> - Avoir des connaissances succinctes sur les structures clubs et fédérales. - Connaître les prérogatives et les responsabilités de l'Apnéiste Confirmé. 	<ul style="list-style-type: none"> - Seuls les éléments utiles à la bonne compréhension de la vie fédérale et la sensibilisation à celle-ci seront à connaître. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Avoir des bases en matière d'entraînement. 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaissances sur les méthodes d'entraînement à des fins personnelles. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir organiser la sécurité en apnée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dans le cadre des prérogatives et dans toutes les disciplines (apnée statique et dynamique, avec ou sans palmes). 	
	<p>Avoir des connaissances en matière :</p> <ul style="list-style-type: none"> - D'environnement. - De biologie. 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les principes des « Ecogestes » et savoir comment les mettre en oeuvre : Comportement, utilisation du matériel - Connaissances sur les espèces les plus communes, compréhension du vivant. 	

PRATIQUE DE L'APNEE

FICHE DE PROGRESSION :	NIVEAU APNEISTE CONFIRME PISCINE
ENREGISTREMENT DU CLASSEUR :	Pour individualiser, tu le dupliques et le renomes avec ton NOM et PRENOM. Pour chaque évaluation (chaque séance où tu es présent), tu copies/colles le cadre et tu remplis les champs. L'enregistrement est automatique après chaque frappe.

		SEANCE DU (JJ/MM/AA)	OBJECTIF DE LA SEANCE			
Ma Saisie						
			Ma Saisie		Ma Saisie	Ma Saisie
	ACTIVITES	STATIQUE (0/1) :		DYN + PALMES (0/1) :		DYN SS PALME (0/1) :
	TYPE	HYPERCAPNIE (0/1) :		HYPOXIE (0/1) :		HYPOXIE & HYPERCAPNIE (0/1) :
DETAIL	COMPETENCE N°	MISE EN OEUVRE EN SEANCE (0/1)	A AMELIORER (1)/ PARTIELLEMENT MAITRISE (2)/ MAITRISE (3)	COMMENTAIRES		
	1					
	2a					
	2b					
	3					
	4					
	5					
GLOBALE	MON RESENTI SUR :	NOTATION	POURQUOI ?			
	LA SEANCE :					
	UN EXO SPECIFIQUE :					

Echelle de notation : 1 = Très satisfait 2 = Satisfait 3 = Ni satisfait, ni insatisfait 4 = Peu satisfait 5 = Pas du tout satisfait

MODELE A COPIER/COLLER POUR CHAQUE SEANCE