

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 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_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"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

1/1 terminée(s)

Objectif de la séance			1/1 terminée(s)
✓	Date	Séance	
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

Compétences	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Compétence n° 1 UTILISER SON MATERIEL			
	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître le matériel courant. - Palmes, masque, tuba, combinaison et ceinture. 	<ul style="list-style-type: none"> - L'Apnéiste doit connaître les produits particulièrement adaptés à l'apnée. - L'Apnéiste doit savoir se servir des PMT efficacement et en autonomie. 	<ul style="list-style-type: none"> - Matériel personnel adapté à la pratique de l'apnée. - L'Apnéiste doit savoir parfaitement comment se servir de son matériel personnel et dans n'importe quelles conditions.
	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir régler son lest. 	<ul style="list-style-type: none"> - L'Apnéiste doit savoir régler son lest en fonction de la discipline pratiquée et de sa combinaison s'il en porte une. 	<ul style="list-style-type: none"> - Au cours des séances, l'élève doit savoir régler son lestage sans avoir besoin d'aide. - L'Apnéiste doit savoir maîtriser son niveau d'immersion afin de limiter les contacts avec le fond.
Compétence n° 2a : CAPACITES TECHNIQUES EN SURFACE et MAÎTRISE DE LA VENTILATION			
	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir utiliser la ventilation. 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaissances des effets de la ventilation sur l'apnée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir effectuer une ventilation abdominale et/ou thoracique.
	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir prendre un volume d'air optimal avant une apnée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Au cours des séances, l'Apnéiste ne doit pas s'hyperventiler même de façon insidieuse. - Savoir se préparer à l'apnée. 	<ul style="list-style-type: none"> - L'Apnéiste doit connaître les bases des méthodes de décontraction efficaces pour lui-même. - L'Apnéiste sait appliquer un protocole de préparation avant l'apnée
Compétence n° 2b : CAPACITES TECHNIQUES EN IMMERSION			
	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir s'immerger. 	<ul style="list-style-type: none"> - L'Apnéiste doit maîtriser le canard (à une ou deux palmes). 	<ul style="list-style-type: none"> - L'immersion doit être efficace et adaptée aux exercices demandés.

Compétences	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
	_ Savoir optimiser la propulsion et l'hydrodynamisme : Avec et sans palme.	-L'Apnéiste maîtrise les différentes techniques de nage : bi-palmes, ondulation et sans palme. - Gestion de la vitesse de nage et du relâchement. - Savoir se déplacer avec ou sans lest en limitant les contacts avec le fond, les autres, les obstacles ...	- Savoir alterner les différentes techniques de nage. - Quelle que soit la technique de nage adoptée, l'hydrodynamisme doit être optimisé. - L'Apnéiste a conscience de son encombrement corporel modifié (palmes...).
	_ Savoir compenser.	- Compensation à la descente, tête en bas avec une de ces méthodes (dans l'ordre de préférence) : BTV, Frenzel ou Valsalva.	- L'Apnéiste doit savoir compenser efficacement sans risque de barotraumatisme.
Compétence n° 3 : CAPACITES EN APNEE ET CONDITIONS PHYSIQUES			
	- Réaliser une apnée statique.	- Faire une apnée statique de 2 minutes.	- L'apnée doit être réalisée dans l'eau en surface avec une combinaison si besoin et sans lest. - L'apnée doit être réalisée avec maîtrise d'un protocole de sortie.
	- Réaliser une apnée dynamique.	- Faire une apnée dynamique de 50 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 4x25m départ toutes les 1' 15".	- 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.
Compétence n° 4 : REACTIONS AUX SITUATIONS ET AUTONOMIE			

Compétences	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
	- Savoir déceler une syncope ou Perte de Contrôle Moteur (P.C.M).	- L'Apnéiste doit savoir reconnaître les symptômes d'une PCM ou d'une syncope sur son binôme et sur lui-même. - L'Apnéiste doit connaître les situations et comportements favorisant ces malaises.	- Test de connaissances des signes pré-syncopaux et syncopaux lors de simulations pratiques.
	- Savoir assister et pratiquer un sauvetage.	- L'Apnéiste doit être capable d'assister ou de secourir son binôme en cas de besoin dans chaque discipline : statique, dynamique ...	- Sauvetage sur syncopé. L'élève est évalué sur la rapidité d'intervention, la qualité des gestes de sauvetage, l'alerte en surface et la mise en sécurité du syncopé.
	- Être autonome.	- L'Apnéiste doit comprendre la notion de responsabilité mutuelle de l'autonomie. Il doit savoir assurer la sécurité de son binôme dans le cadre de ses prérogatives (statique, dynamique...) - Il doit savoir mettre en place l'organisation matérielle adaptée à ses prérogatives et au contexte de la pratique.	- L'Apnéiste doit mettre en place avec son binôme, une procédure de sécurité adaptée aux exercices pratiqués.
Compétence n° 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES			
	- Avoir des notions de physiques simples permettant de comprendre les effets du milieu et les accidents.	- Rester à des problèmes correspondant à une pratique d'Apnéiste.	- Évaluation par écrit ou oral au choix du jury

Compétences	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
	- Connaître les causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour les accidents pouvant survenir dans le cadre des prérogatives (barotraumatismes, syncope, PCM, OAP).	- L'Apnéiste n'a pas à connaître les mécanismes fins ni les traitements qui suivront. Une information sur les actes de secourisme peut lui permettre d'aider ou du moins de ne pas gêner l'intervention.	
	- Connaître la réglementation concernant les prérogatives et les responsabilités de l'Apnéiste.	- Les prérogatives de l'Apnéiste	
	- Savoir organiser la sécurité en apnée.	- En apnée statique et apnée dynamique.	
	- Avoir des notions en matière de compétition.	- Informations sur le fonctionnement et les règlements des compétitions apnée.	- Évaluation par écrit ou oral au choix du jury
	- Avoir des notions de protection de l'environnement.	- Discussion sur l'impact d'un apnéiste sur l'environnement : Pourquoi limiter consommation d'eau.	- Évaluation orale ayant pour objectif de savoir si l'Apnéiste a compris que par son comportement il peut contribuer à préserver l'environnement.

PRATIQUE DE L'APNEE

FICHE DE PROGRESSION :	NIVEAU APNEISTE 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) VALEUR 1 OU 2 OU 3	COMMENTAIRES		
	1					
	2a					
	2b					
	3					
	4					
	5					
GLOBALE	MON RESSENTI 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