

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 PASS 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_PASS_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"/>		

Compétences	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Compétence n° 1 UTILISER SON MATERIEL			
	- Savoir choisir son petit matériel (palme, masque et tuba)	- Seule une connaissance élémentaire du petit matériel est demandée visant à ce que le Pass' plongeur libre puisse se procurer son équipement personnel	- Le Pass' apnéiste sait comment choisir son matériel de base
	- Savoir régler sa ceinture de lest, son masque et tuba. - Si milieu nature, mettre et enlever sa combinaison.	- Il s'agit pour le Pass' apnéiste d'acquérir une certaine autonomie par rapport à son matériel personnel.	- Au cours des séances de pratique le Pass' apnéiste doit savoir gérer son matériel personnel ; il doit savoir s'équiper et se déséquiper.
	- Connaître l'entretien courant du matériel personnel ; règles d'hygiène.	- Aucune connaissance technique. Aucun cours théorique sur le matériel.	- Savoir ranger, rincer et stocker son matériel en limitant sa consommation d'eau
Compétence n° 2a : CAPACITES TECHNIQUES EN SURFACE et MAÎTRISE DE LA VENTILATION			
	Etre capable de faire un: -palmage de sustentation -déplacement ventral -déplacement dorsal.	- Ne pas chercher de performance; utilisation correcte de palmes.	- Le Pass' apnéiste doit savoir évoluer en PMT sans prise d'appui et sans temps imposé sur un minimum de 200 mètres.
	Etre capable d'utiliser un tuba.	- Avoir les connaissances minimales pour utiliser confortablement un tuba.	- Savoir se ventiler, nager avec un tuba. - Savoir vider un tuba.
	Etre capable de faire une ventilation de préparation à l'apnée.	- Le Pass' apnéiste doit savoir renouveler son volume pulmonaire avant une apnée. - Le Pass' apnéiste doit savoir se ventiler sans hyperventilation.	- Savoir se ventiler et récupérer calmement. - Savoir se préparer, évoluer et récupérer avec ou sans tuba
Compétence n° 2b : CAPACITES TECHNIQUES EN IMMERSION			
	Savoir s'immerger.	- Aborder la technique du canard.	- S'immerger efficacement.

Compétences	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
	Savoir des notions sur la propulsion et l'hydrodynamisme.	Palmer en évitant les gestes parasites et inefficaces. - Savoir se déplacer avec ou sans lest en limitant les contacts avec le fond, les autres, les obstacles...	- Le Pass' apnéiste apprend à placer ses bras, sa tête et gérer sa vitesse de déplacement. - Le Pass' apnéiste sait effectuer un parcours subaquatique comprenant plusieurs changements de cap en maintenant un niveau constant.
	Savoir compenser.	- Compensation à la descente, tête en bas avec une de ces méthodes (dans l'ordre de préférence) : BTV, Frenzel ou Valsalva.	- Le Pass' apnéiste doit savoir compenser efficacement et fréquemment sans risquer de traumatiser ses tympans
Compétence n° 3 : CAPACITES EN APNEE ET CONDITIONS PHYSIQUES			
	Réaliser une apnée statique	- Faire une apnée statique d'1 minute.	- L'apnée doit être réalisée avec une combinaison si besoin. - L'apnée doit être réalisée avec une maîtrise d'un protocole de sortie.
	Réaliser une apnée dynamique	- Faire une apnée dynamique de 25 m.	- L'apnée doit être réalisée en PM(T) (avec une combinaison si besoin et lest si nécessaire). - L'apnée doit être réalisée avec une maîtrise d'un protocole de sortie.
	- Protocole de sortie recommandé : Sortir, prendre un point d'appui, ventiler, enlever son masque et dire « OK »		
Compétence n° 4 : REACTIONS AUX SITUATIONS ET AUTONOMIE			
	Aucune notion d'autonomie. Ce sont des séances systématiquement encadrées		
Compétence n° 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES			
	Connaître les principaux dangers de l'apnée et leur prévention	- Aucune analyse des mécanismes n'est exigible. La prévention est fondamentale.	- Réponses à des questions simples, soit sous forme de discussion informelle, soit sous forme de questionnaires de types QCM.

Compétences	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
	Avoir des notions de protection de l'environnement.	Sensibilisation à la protection du milieu : - Limiter sa consommation d'eau. - Eco-gestes	- Evaluation orale ayant pour objectif de savoir si le Pass' apnéiste a compris par quels gestes de base, il peut contribuer à la préservation de l'environnement.
	- 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.	
	- Avoir des connaissances succinctes sur les structures clubs et fédérales. - Connaître les prérogatives et les responsabilités de l'Apnéiste Confirmé.	- Seuls les éléments utiles à la bonne compréhension de la vie fédérale et la sensibilisation à celle-ci seront à connaître.	
	- Avoir des bases en matière d'entraînement.	- Connaissances sur les méthodes d'entraînement à des fins personnelles.	
	- Savoir organiser la sécurité en apnée.	- Dans le cadre des prérogatives et dans toutes les disciplines (apnée statique et dynamique, avec ou sans palmes).	
	Avoir des connaissances en matière : - D'environnement. - De biologie.	- 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.	- Expliquer sous forme de discussion les principes de prévention en matière d'environnement

PRATIQUE DE L'APNEE

FICHE DE PROGRESSION :	NIVEAU PASS 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 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