

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 RIFAA PRATIQUE	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_RIFAA_PRATIQUE	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"/>		

Compétences	Actions du Sauveteur	Commentaires et limites
Compétence n° 1 : Le sauvetage en immersion		
	Rejoindre la victime. La stabiliser. Larguer le lest de l'apnéiste.	Eviter que la victime ne coule
	Assurer l'obstruction des voies aériennes.	Eviter l'inhalation d'eau
	Entamer la remonté.	Placer l'apnéiste en difficulté en position légèrement surélevée, afin de faciliter le palmage lors de la remontée
Compétence n° 2 : Le sauvetage en surface		
	Maintenir les voies aériennes de la victime hors de l'eau. Lui ôter son masque.	
	S'assurer de son état (ventilation, conscience) Le stimuler par le contact physique et la parole. Donner l'alerte	Si la victime ne ventile pas : Basculer la tête en arrière pour dégager les voies aériennes Obturer la bouche de la victime avec une main. Pratiquer une à deux insufflations vigoureuses en bouche à nez
		Si le syncopé ne ventile toujours pas, on peut considérer que l'air insufflé n'a pas atteint les poumons Plusieurs raisons possibles : - Mauvaise étanchéité au niveau du nez ou de la bouche. - Insufflation manquant de vigueur
	<i>Systématiquement après une syncope la victime sera placée une dizaine de minutes sous oxygène. En cas de toux persistante ou de doute sur une possibilité d'inhalation d'eau, la médicalisation de la victime est nécessaire</i>	
Compétence n° 3 : Le tractage de la victime vers le bord du bassin		
1-Tractage par prise costale	Une main sous le cou de la victime. Maintenir les voies aériennes hors de l'eau.	
	Se positionner à coté de la victime, légèrement décalé.	

Compétences		Actions du Sauveteur	Commentaires et limites
		Nager avec une propulsion costale	Evite de se prendre les palmes dans celles de la victime, permet de se diriger et de présenter la victime directement à l'échelle.
	2-Tractage à l'aide d'une prise arrière	Saisir la victime sous son bras. Mettre la tête de la victime sur son épaule. Sa bouche plus haute que la votre.	
		Nage avec une propulsion dorsale	Cette prise permet un bon maintien des voies aériennes hors de l'eau mais pénalise la rapidité, l'orientation et la présentation de la victime vers l'échelle

PRATIQUE DE L'APNEE

FICHE DE PROGRESSION :	CAPACITE RIFAA PRATIQUE
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					
	2					
	3_01					
	3_02					
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