

## FICHE DE SUIVI PÉDAGOGIQUE

Exercice : <b>DIRECTION DE PALANQUEE 3 ★</b>	Candidat :
Moniteur :	Date : <span style="float: right;">Finalité travaillée : n°</span>

*Note pour les moniteurs : la plongée se déroule normalement : ni simulation d'incident, ni épreuve. Le candidat ne doit pas satisfaire à tous les points pour réussir l'épreuve.*

PRISE DE CONTACT :	Commentaires
Le candidat rassemble les membres de sa palanquée et fait les présentations.	
<b>A l'initiative du candidat, renseignements mutuels sur :</b>	
Obligations administratives : brevets, cotisations / assurances, visites médicales, ECG.	
Expérience générale et expérience particulière au type de plongée envisagée.	
La fréquence et la date des dernières plongées.	
Le matériel : en ordre et complet, bouteille gonflée et de capacité suffisante...	
Les moyens de décompression primaire et backup.	
Recherche d'éventuels problèmes spécifiques (soucis physiques, d'oreilles, consommation...)	
<b>PLANIFICATION ET BRIEFING :</b>	
Le candidat donne une brève description du site de plongée (attraits, particularités, dangers...)	
Il présente l'organisation de la sécurité sur le site.	
Il établit un profil (et un parcours) en fonction des objectifs, des desiderata et prérogatives des plongeurs.	
Il planifie la déco en fonction des moyens de décompression de la palanquée ; il propose un palier de sécurité.	
Il définit des paramètres de plongée : tps fond / tps total, prof. et décompression maximales.	
Il fixe le mode de mise à l'eau, de descente et de remontée.	
Il donne des consignes adaptées au site et à la plongée (perte de compagnon, givrage...)	
Il fixe et justifie les causes de fin de plongée (stops).	
Il désigne un serre-file et lui donne ses instructions.	
<b>PLONGEE :</b>	
Le candidat s'assure avec l'aide du serre-file que le matériel complet de chacun a été présenté.	
Il signale son départ à l'organisateur (ou à la palanquée de sécurité).	
Il se met à l'eau en premier et en sort en dernier.	
Il conduit la palanquée en veillant pendant toute la plongée sur chacun de ses membres.	
Il s'inquiète régulièrement de la consommation et des éventuels paliers de ses compagnons.	
Il respecte sa planification (temps, profondeur, décompression).	
Il respecte le parcours qu'il a proposé au briefing.	
Il maîtrise les signes de communication traditionnels et ceux, spécifiques, liés à la décompression.	
Il regroupe sa palanquée en fin de plongée et gère les paliers (obligatoires / de sécurité).	
Il signale son retour et donne ses paramètres à l'organisateur, reprend la sécurité.	
<b>DEBRIEFING :</b>	
Le candidat complète le carnet de plongée et donne les paramètres de plongée.	
Il peut décrire le parcours réalisé et expliquer les éventuels événements qui se sont produits.	
Il peut justifier d'éventuelles adaptations entre le briefing et la plongée réalisée.	
Il échange des impressions sur ce qu'il a vu.	
Il donne des conseils pour les plongées futures lors du débriefing.	
<b>COMMENTAIRES et CONSEILS :</b>	

Suite de l'exercice au verso.

Commission de l'Enseignement – LIFRAS – Edition 2021-01

**Finalité de la D.P. n° 1 : ACCOMPAGNEMENT D'UN PLONGEUR 1 ★**

**Prise de contact + planification et briefing :**

Le candidat met en confiance le plongeur 1 ★.
Il donne les consignes de sécurité (équilibre oreilles, plaquage du masque, remontée lente...)
Il décrit clairement le déroulement de la plongée et un itinéraire adapté au plongeur 1 ★.
Il prête assistance au débutant lors de l'équipement.

**Plongée**

Le candidat sécurise la mise à l'eau du plongeur 1 ★ (conseils, rappels).
Il assiste le plongeur 1 ★ dans sa progression horizontale, et surtout verticale, et se tient prêt à intervenir à tout moment (équilibre, aisance et manipulation du matériel...)
Il observe les difficultés physiques (équilibre, plaquage de masque, froid, essoufflement...) et l'attitude du plongeur 1 ★ (craintes de la profondeur, du noir...)
Il réalise un parcours intéressant, adapté au niveau et respecte les prérogatives plongeur 1 ★.

**Finalité de la D.P. n°2 : PARCOURS D'ORIENTATION**

Le candidat relève lui-même un cap, en surface, vers une cible désignée par le moniteur.
En se guidant à l'aide du compas, il réalise un parcours de 100m à une profondeur à laquelle il n'existe aucun point de repère. Tolérance à l'arrivée : maximum 10% de la distance réalisée.
Il se maintient avec aisance à cette profondeur pendant toute la durée du parcours.
Il palme à un rythme adapté à la palanquée et s'assure régulièrement que les autres membres le suivent.

**Finalité de la D.P. n°3 : UTILISATION DU PARACHUTE** *A réaliser lors d'une plongée sans palier et préalablement aux D.P. 4&5.*

**Planification et briefing :**

Le candidat est capable d'expliquer, au cours de son briefing, l'utilisation et l'utilité du parachute de palier.
Plongée
Le candidat gère la remontée en pleine eau depuis une profondeur de minimum 15 mètres.
Il démontre son habileté à déployer son parachute en fin de plongée ; il ne dépasse pas la profondeur de 5m et ne redescend pas de plus de 1m.
Il se maintient avec aisance à la profondeur de 5 mètres et maintient la palanquée à sa hauteur.
Il vérifie la durée du palier, fait le signe de remonter après 5 minutes, et émerge avec sa palanquée en respectant la vitesse de remontée sur les derniers mètres.

**Finalité des D.P. n°4 et n°5 : GESTION DE LA DECOMPRESSION** *A réaliser après la D.P. Parachute.*

Le candidat inspire confiance lors de la gestion d'une plongée à une profondeur minimale de 30 mètres.
Il donne un briefing adapté à ce type de plongée.
Il met en évidence les risques accentués par ce type de plongée : narcose, consommation, essoufflement...
Il tient compte de la présence dans sa palanquée d'un plongeur en situation de plongée successive.
Il tient compte de la quantité d'air en présence pour pouvoir réaliser la plongée envisagée et disposer d'une réserve suffisante.
Il gère la décompression de l'ensemble des membres de la palanquée en interrogeant ses partenaires sur la décompression indiquée par leurs moyens de décompression et en prenant des décisions adaptées.
Il démontre son habileté à utiliser son parachute de palier.

**COMMENTAIRES et CONSEILS relatifs au complément réalisé :**