

# PLONGÉE

## Réaliser un Projet de déplacement subaquatique en sécurité

### SAVOIR ÊTRE SOCIAL

Construire et effectuer son Projet de déplacement avec son binôme, son Guide et le Directeur de plongée.

Limiter au maximum son impact sur le milieu. Utiliser des techniques (palmage) non impactantes. Connaître et mettre en œuvre les règles de bonne pratique de préservation du milieu.

### SAVOIR PSYCHOLOGIQUE ET COGNITIF

Gérer ses émotions dans une situation inhabituelle.

Agir avec son binôme et un Guide de palanquée...

Mettre en œuvre des apports théoriques (prévention des barotraumatismes, législation, adaptation au milieu) pour réussir son déplacement en sécurité et respectant le milieu.

### FORMAT D'ÉVALUATION

Contrôle continu, chaque compétence identifiée est à valider deux fois en situation

### SAVOIR FAIRE PHYSIOLOGIQUE ET MOTEUR

Maîtriser la verticalité et les déplacements dans les trois dimensions. Réagir aux situations usuelles pour soi (stabilisation, LRE, VdM, ...) et pour les autres (Réactions aux signes, assistance). Appliquer les principes et procédures de décompression adaptées en gérant sa consommation.

### ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Niveau 1 : Réaliser une plongée guidée en s'adaptant à des situations planifiées.

Niveau 2 : Idem en autonomie ou plus grande profondeur et en s'adaptant à des situations imprévues.