

ATTITUDES

Conscience de soi

Identifier ses émotions, impressions, sensations, réactions; être à l'écoute de soi-même pour être en mesure de s'ajuster adéquatement au milieu lorsque nécessaire.

Sens de l'observation

Identifier et distinguer les éléments du milieu et les agissements du copain qui peuvent influencer le bon fonctionnement de la plongée.

Jugement

Être en mesure de faire des choix pertinents.

Prudence

Connaître, évaluer et respecter ses limites, respecter les règles de pratique

Contrôle de soi

Être capable de s'ajuster calmement à une nouvelle situation.

Aisance

Être confortable avec l'équipement et dans ses déplacements, en confiance avec son copain, profiter du milieu

Efficacité

Contrôler ses déplacements, sa respiration, son équipement

Confiance en soi

Se sentir prêt, se sentir capable

Vigilance

Être à l'écoute du copain et du milieu

Discipline

Respecter ses limites et celles de son copain; assumer ses responsabilités, s'entraîner régulièrement, se tenir à jour.