

EXAMEN PRATIQUE DE PLONGÉE EN APNÉE

Nom : _____ Groupe: _____

1. Exécuter une longueur sous l'eau sans palme à partir du peu profond dans l'eau
2. Effectuer une entrée droite du tremplin de 1 mètre avec équipement en place et rendez-vous à l'échelle du centre de la piscine sans faire surface. Faire surface en vidant son tuba sous l'eau
3. Exécuter le sauvetage d'une victime de crampes
4. Réaliser une plongée apnée de 45 secondes en partie profonde de la piscine

1-Longueur sous l'eau

Points :	5	10	15	20	25	Détails
Longueur sous l'eau, sortie à :	55	60	65	70	75	

2-Entrée droite du tremplin de 1 mètre

Somme:

Points	1	2	3	4	5	Détails
Départ						
Pieds pointés						
Tenue des équipements						
Entrée perpendiculaire au plan d'eau						
Parcours sous l'eau						

3-Sauvetage

Somme:

Points	1	2	3	4	5	Détails
Position des bras						
Intensité verbale						
Saut d'arrêt						
Nage rapide / tête hors de l'eau						
Communication						
Délestage de la ceinture de plombs						
Premiers soins						
Remorquage						

4-Apnée de 45 secondes en partie profonde

Somme:

Points	0	25	Détails
45 secondes			

Total sur 100

Somme: