

EXAMEN GUIDE DE PALANQUEE - N4

Grille d'évaluation de l'épreuve d'apnée à 10 M

Date :

V 2022.1.1

Candidat		Descente à 10M et retour en surface / 10 pts				Aisance a 10 m / 6 pts		Comportement à l'arrivé en surface / 4 pts			Perte contrôle moteur ou syncope	Evaluation
N°	Nom Prénom	Immersion	Descente	Atteinte des 10 m	Retour en surface	Stabilisation	Communication	Tuba retiré	Signe Ok	Aisance		TOTAL
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

Nom prénom signature évaluateur 1
(surface hors de l'eau)

Nom prénom signature évaluateur 2
(surface dans l'eau)

Nom prénom signature évaluateur 3
(plongeur)

Nom prénom signature président de jury

Pondération de l'épreuve d'apnée

Points	5	4	3	2	1	0	0/20 échec à l'épreuve
Immersion					<ul style="list-style-type: none"> - Les palmes sont verticales - Le palmage s'effectue une fois les palmes immergées 	<ul style="list-style-type: none"> - Les palmes basculent en arrière - Le candidat palme hors de l'eau 	
Descente				<ul style="list-style-type: none"> - La descente est rectiligne et droite ; - La Vitesse est contrôlée. 	<ul style="list-style-type: none"> - La descente n'est pas rectiligne ou vrille - La vitesse est tout de même maîtrisée 	<ul style="list-style-type: none"> - Descente oblique ou le candidat effectue une vrille ; - Le candidat arrive loin de l'évaluateur ; - Pas de maîtrise de la vitesse de descente. 	
Atteinte des 10 m	<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat dépasse les 10 m ; - Effectue une bascule parfaite ; - Remonte pour être face à l'évaluateur en position verticale. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat arrive à 10 m ; - Effectue une bascule parfaite ; - Se retrouve face à l'évaluateur en position verticale. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat arrive à 10 m ; - Effectue une vrille ; - A du mal à se placer face à l'évaluateur en position verticale. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat arrive à 10 m - Effectue une vrille - N'arrive pas à tenir la position verticale face à l'évaluateur 	<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat atteint à peine les 10 M ; - N'arrive pas à se placer face à l'évaluateur 		Le candidat n'atteint pas les 10 m
Retour en surface				<ul style="list-style-type: none"> - La remontée se fait à une vitesse < 15m/min ; - Maîtrise de la vitesse ; - Tour d'horizon en stabilisation. 	<ul style="list-style-type: none"> - La remontée se fait à une vitesse >15m/min - Ou la vitesse n'est pas maîtrisée - Ou le tour d'horizon n'est pas fait en stabilisation 	<ul style="list-style-type: none"> - La remontée se fait à une vitesse >15m/min - Et la vitesse n'est pas maîtrisée ; - Ou / et absence de tour d'horizon 	Perte moteur / syncope
Stabilisation			<ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise parfaite du niveau d'immersion 	<ul style="list-style-type: none"> - Arrive à se stabiliser 	<ul style="list-style-type: none"> Présente des difficultés à se stabiliser. 	<ul style="list-style-type: none"> N'arrive pas à se stabiliser 	
Communication			<ul style="list-style-type: none"> - Signe OK - Annonce son numéro - Remonte uniquement sur le signe de l'évaluateur 	<ul style="list-style-type: none"> - L'ensemble des signes sont présents mais fait dans la précipitation - Attend le signe de l'évaluateur pour remonter 	<ul style="list-style-type: none"> - Manque le numéro de candidat ; - Ou remonte sans attendre le signe de l'évaluateur. 	<ul style="list-style-type: none"> - Signe OK - Pas d'annonce du numéro de candidat - Remonte sans signe de l'évaluateur 	Pas de signe OK intervention de l'évaluateur
Tubas retiré					<ul style="list-style-type: none"> - Absence de tubas à la remontée 	<ul style="list-style-type: none"> - Tubas est en bouche 	
Signe OK					<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat effectue le signe Ok en surface immédiatement 	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat effectue le signe Ok en surface quelques secondes après son retour en surface (<5") 	Pas de signe Ok intervention sécurité
Aisance en surface				<ul style="list-style-type: none"> Le candidat est en mesure d'échanger immédiatement avec la sécurité surface et de se conformer aux directives 	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat est en mesure d'échanger avec la sécurité et de se conformer aux directives après un temps de récupération > a 5" et <10" 	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat est en mesure d'échanger avec la sécurité et de se conformer aux directives après un temps de récupération > 10" 	Perte moteur / syncope