Carnet de plongée

NOM : ….....

Prénom : ….....

Adresse : ….....

Ville : ….....

Pays : ….....

Téléphone : .../...../...../...../.....

Né(e) le : ...../...../..... à : ….....

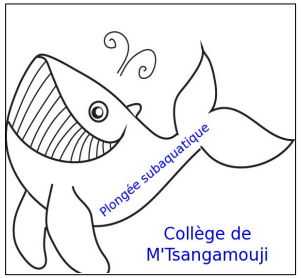
Personne à prévenir en cas d'accident

NOM : ….....

Prénom : ….....

Téléphone : .../...../...../...../.....

Téléphone : .../...../...../...../.....



Plongée n° : 1
Date : ...../...../20.....
Site : ….....

Cachet du moniteur

Température surface : …....°c
Profondeur max : ….....m
Immersion totale : ….....mn
Heure de sortie : …....h.....mn
Lestage : ….....kg
Technique O
A partir du bord O

Exploration O
Bateau O

Techniques et exercices	Environnement

Plongée subaquatique

Collège de M'Tsangamouji

Plongée n° : 2
Date : ……../……../20……
Site : ……

Cachet du moniteur

Température surface : ……°c
Profondeur max : ……m
Immersion totale : ……mn
Heure de sortie : ……h……mn
Lestage : ……kg
Technique O
A partir du bord O

Exploration O
Bateau O

Techniques et exercices	Environnement

Plongée subaquatique

Collège de M'Tsangamouji

Plongée n° : 3
Date : ……../……../20……
Site : ……

Cachet du moniteur

Température surface : ……°c
Profondeur max : ……m
Immersion totale : ……mn
Heure de sortie : ……h……mn
Lestage : ……kg
Technique O
A partir du bord O

Exploration O
Bateau O

Techniques et exercices	Environnement

Plongée subaquatique
Collège de M'Tsangamouji

Plongée n° : 4
Date : ……../……../20……
Site : ……

Cachet du moniteur

Température surface : ……°c
Profondeur max : ……m
Immersion totale : ……mn
Heure de sortie : ……h……mn
Lestage : ……kg
Technique O
A partir du bord O

Exploration O
Bateau O

Techniques et exercices	Environnement

Plongée subaquatique
Collège de M'Tsangamouji

Plongée n° : 5
Date : ……../……../20……
Site : ……

Cachet du moniteur

Température surface : ……°c
Profondeur max : ……m
Immersion totale : ……mn
Heure de sortie : ……h……mn
Lestage : ……kg
Technique O
A partir du bord O

Exploration O
Bateau O

Techniques et exercices	Environnement

Plongée subaquatique

Collège de M'Tsangamouji

Plongée n° : 6
Date : ……../……../20……
Site : ……

Cachet du moniteur

Température surface : ……°c
Profondeur max : ……m
Immersion totale : ……mn
Heure de sortie : ……h……mn
Lestage : ……kg
Technique O
A partir du bord O

Exploration O
Bateau O

Techniques et exercices	Environnement

Plongée subaquatique

Collège de M'Tsangamouji

Plongée n° : 7
Date : ……../……../20……
Site : ……

Cachet du moniteur

Température surface : ……°c
Profondeur max : ……m
Immersion totale : ……mn
Heure de sortie : ……h……mn
Lestage : ……kg
Technique O
A partir du bord O

Exploration O
Bateau O

Techniques et exercices	Environnement

Plongée subaquatique

Collège de M'Tsangamouji

Plongée n° : 8
Date : ……../……../20……
Site : ……

Cachet du moniteur

Température surface : ……°c
Profondeur max : ……m
Immersion totale : ……mn
Heure de sortie : ……h……mn
Lestage : ……kg
Technique O
A partir du bord O

Exploration O
Bateau O

Techniques et exercices	Environnement

Plongée subaquatique

Collège de M'Tsangamouji

Plongée n° : 9
Date : ……../……../20……
Site : ……

Cachet du moniteur

Température surface : ……°c
Profondeur max : ……m
Immersion totale : ……mn
Heure de sortie : ……h……mn
Lestage : ……kg
Technique O
A partir du bord O

Exploration O
Bateau O

Techniques et exercices	Environnement

Plongée n° : 10
Date : ……../……../20……
Site : ……

Cachet du moniteur

Température surface : ……..°c
Profondeur max : ……m
Immersion totale : ……mn
Heure de sortie : ……..h……..mn
Lestage : ……kg
Technique O
A partir du bord O

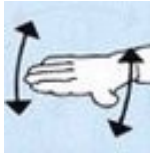
Exploration O
Bateau O

Techniques et exercices	Environnement

Signes

Tout va bien ?
Tout va bien !

Ca ne va pas !
(*en indiquant le lieu*)



On descend !

On remonte !

J'ai froid !

Maintiens-toi à
cette profondeur.

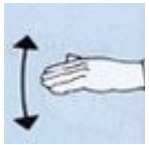
Souffle à fond :
Expire !

Je n'ai plus d'air !

Je suis essoufflé

Montre moi ton
manomètre

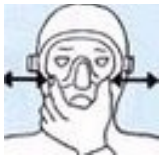
Doucement



Regarde

Equilibre
ton masque

Equilibre
tes oreilles



Fin d'exercice
ou de plongée