

RECUEIL DES ÉPREUVES EN PISCINE



lifras
commission
enseignement

AVANT-PROPOS

Nous tenons à préciser que le présent recueil est un guide, une aide aux moniteurs et aux plongeurs.

Dans son travail de formateur, le moniteur veillera à mettre en application le plus fidèlement possible les protocoles standardisés repris dans ce recueil. Pour le plongeur qui se prépare à un brevet, c'est un document de référence dans lequel il trouvera les protocoles d'exercices détaillés qui lui seront demandés.

En ce qui concerne les examens, nous savons qu'il est impossible d'imaginer toutes les situations pouvant engendrer des critères éliminatoires ou des remarques lors d'un examen. C'est pourquoi les listes des critères d'évaluation reprises dans chaque niveau de brevet sont les minimums requis. Ces listes ne sont pas exhaustives. Dès lors, le moniteur président du jury peut les étoffer s'il l'estime nécessaire.

18. INFORMATIONS GÉNÉRALES EN « PISCINE »

18.1 GÉNÉRALITÉS EN « PISCINE »

- ◆ La « Piscine » doit répondre à la « définition des lieux » du Recueil du Plongeur au point 1.3. Pour rappel, la profondeur maximale est de 5 mètres.
- ◆ La profondeur minimale pour l'organisation d'examen 3★ et MC sera de 3 mètres. (Une dérogation peut être demandée au Directeur Technique Fédéral).
- ◆ Les épreuves en « Piscine » doivent être réalisées dans des conditions (de visibilité, de luminosité, de confort thermique, de mouvement d'eau, d'accès et de secours disponibles, etc.) qui permettent d'en contrôler la réalisation correcte.
- ◆ Toutes les épreuves Lifras peuvent être contrôlées par les moniteurs CMAS Belgium (Lifras et Nelos). Les épreuves doivent être effectuées suivant les règles prescrites par l'Enseignement Lifras.
- ◆ Pour l'homologation, la validité des épreuves prend fin au 31 décembre de la troisième année (N+3).
- ◆ Un « protocole » d'épreuve est une suite de gestes coordonnés, manipulations de l'équipement, exercices physiques, discipline mentale, gestion de soi, du groupe et/ou de l'espace, etc., exigés afin d'acquérir une ou plusieurs techniques et d'en démontrer la maîtrise en autonomie. Il est le plus souvent basé sur la logique, l'expérience et la sécurité. Le protocole doit être réalisé avec aisance. Dans le cadre de l'examen MC, le protocole doit être réalisé avec démonstration.

18.2 DÉROULEMENT GÉNÉRAL DES ÉPREUVES ET EXAMENS EN « PISCINE »

1. Bouteilles : les bouteilles utilisées seront des bouteilles « AIR », auront une capacité minimale de 10 litres et devront être gonflées à minimum 150 bars.
2. Détendeurs : les épreuves pratiques pour l'obtention des différents brevets sont exécutées avec des détendeurs à deux étages.
3. Gilets : l'utilisation du système de stabilisation est obligatoire pour toutes les épreuves avec scaphandre. Il faut veiller à vérifier le lestage afin d'obtenir des conditions de flottabilité optimales.
4. Ceinture : à aucun moment, le candidat ne peut se retrouver avec la ceinture bouclée sans palmes aux pieds sauf s'il est équipé d'un gilet fonctionnel.
5. En cours d'examen, le lestage peut être modifié une fois pour les épreuves avec scaphandre. Si après modification du lestage, le candidat n'a pas besoin de ceinture, il n'est pas nécessaire de lui faire porter une ceinture sans plombs. La flottabilité sera adaptée grâce au système de stabilisation, obligatoire pour chaque épreuve avec scaphandre.
6. A chaque remontée, en libre ou en scaphandre, il faut expirer et regarder vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle et une main prête sur le mécanisme du largage du lest. Une fois en surface, il faut faire le signe « OK ».
7. L'ordre des différentes épreuves n'est prescrit qu'à partir du plongeur 3★. Pour les plongeurs 2★, celui-ci est défini par le président du jury. L'ordre le plus généralement suivi pour les divers brevets est l'ordre logique basé non sur le degré de difficulté des épreuves ou sur les facultés de récupération des candidats, mais simplement sur l'équipement progressif des candidats.

8. Le candidat veille à ne pas avoir d'eau dans son masque. Les masques de type « miroir » sont proscrits.
9. Il est autorisé de remonter à l'échelle et de sortir du bassin palmes aux pieds. Ceci constitue un apprentissage de remontée à l'échelle d'un bateau. Par contre, il est exclu de parcourir de longues distances sur le bord sans se « déchausser ». Pour quelques pas, le candidat peut marcher à reculons. Le fait d'enlever et de remettre ses palmes pour une distance insignifiante peut être jugé comme une tentative d'allonger le temps de récupération.
10. Le tuba est emporté par le candidat tout au long des épreuves qu'il soit utilisé ou non. S'il est admis que le tuba puisse être fixé à une partie du matériel (gilet, ceinture, masque, etc.), il est emporté par le candidat durant chaque remontée suivant une apnée et déposé individuellement sur les palmes ainsi que le masque pour le déséquipement. Le tuba est ensuite remis dans son emplacement initial au moment du rééquipement. Le masque est gardé sur le visage en permanence pour les autres épreuves.
11. Avant de commencer l'examen, le candidat peut se mouiller et/ou se mettre à l'eau.
12. On ne touche pas à l'équipement du candidat pendant l'examen.
13. Le temps de récupération entre deux épreuves doit être adapté au niveau de brevet. Idéalement, il est de l'ordre d'une minute entre chaque épreuve.
14. Le candidat peut porter un vêtement isothermique (type shorty, lycra ou autre).

18.3 TECHNIQUES DE MISE À L'EAU

18.3.1 SANS BOUTEILLE

18.3.1.1 Saut droit

Le candidat, équipé de PMTC (Palme, Masque, Tuba, Ceinture), est debout au bord du bassin du côté de la plus grande profondeur et regarde droit devant lui. Il assure le masque d'une main et tient la ceinture de lestage de l'autre. Il fait un pas en avant et tombe verticalement, jambes jointes et tendues, l'extrémité des palmes légèrement relevée. Si l'eau se trouve au même niveau que le bord du bassin, il est préférable de sauter d'un bloc de départ ou d'effectuer une variante de saut adapté aux circonstances.

18.3.2 AVEC BOUTEILLE

18.3.2.1 Saut arrière

Le candidat complètement équipé, se tient debout dos tourné à l'eau, embout en bouche, talons joints et dépassant légèrement du bord. Il assure le masque et le deuxième étage du détendeur d'une main et maintient en place le système de stabilisation de l'autre. Il maintient par la même occasion, manomètre, tuyau d'inflateur, ou tout autre accessoire. Au signal, il effectue le saut arrière : il se laisse tomber à plat sur l'eau et redresse les jambes au moment de quitter le bord de manière à ce que le scaphandre touche l'eau horizontalement.

18.3.2.2 Saut cumulet (culbute avant)

Le candidat complètement équipé, se tient debout, face à l'eau, embout en bouche. Il assure le masque et le deuxième étage du détendeur d'une main et maintient le système de stabilisation de l'autre. Il maintient par la même occasion, manomètre, tuyau d'inflateur ou tout autre accessoire. Il effectue un saut cumulet, de manière à ce que le scaphandre touche l'eau horizontalement.

18.3.2.3 Saut droit

Le candidat complètement équipé, se tient debout, au bord du bassin, face à l'eau, embout en bouche, la voilure des palmes dépassant du bord (dans le « vide »). Il assure le masque et le deuxième étage du détendeur d'une main et maintient le système de stabilisation de l'autre. Il sécurise par la même occasion, manomètre, tuyau d'inflateur, ou tout autre accessoire. Au signal, il effectue un saut droit : il fait un grand pas en avant et pénètre dans l'eau verticalement, jambe jointes et tendues, l'extrémité des palmes légèrement relevée.

18.4 DESCENTE SUR LE FOND (DU BASSIN)

18.4.1 CANARD

Départ dans l'eau, le candidat effectue un canard. Equipé de PMTC, s'allonge à plat ventre sur l'eau, plie le buste à angle droit, relève les jambes jointes et tendues à la verticale dans le prolongement du corps, puis se laisse couler sans mouvement (principe d'Archimède), sans se renverser, sans aller en oblique. Les extrémités des palmes jointes disparaissent sans éclaboussures à la verticale du plongeur. Le candidat n'entame le palmage que lorsque ses palmes sont complètement immergées.

18.4.2 DESCENTE « PIED LOURD » OU DESCENTE DROITE

Le candidat s'immerge verticalement, palmes tendues vers le fond du bassin tout en expirant pour diminuer le volume pulmonaire (poumons ballast).

18.5 POSITION STATIQUE (IMMOBILE), SUR LE FOND

18.5.1 APNÉE IMMOBILE

Le candidat se met en position stable, un ou deux genoux au sol, sur le fond, sans s'appuyer à la paroi du bassin, sans basculer d'un côté ou l'autre, un bras levé et tendu en faisant le signe « OK » de la main. L'autre main est posée sur la boucle de la ceinture, prête à la larguer. Ces signes doivent être bien nets, ils sont les premiers indicateurs de la syncope. Le temps de l'apnée commence dès le moment où tous les plongeurs sont immergés.

18.6 LARGAGE DE LA CEINTURE DE LEST

18.6.1 APNÉE IMMOBILE

Au signal du moniteur, le candidat déboucle sa ceinture et la dépose devant lui, l'autre main faisant le signe « OK ». Il remonte ensuite calmement. La ceinture sera ensuite récupérée, et bouclée en surface.

18.6.2 PARCOURS EN APNÉE

En fin de parcours, le candidat se place en position stable, un ou deux genoux au sol, déboucle sa ceinture et la dépose devant lui, l'autre main faisant le signe « OK ». Si la profondeur de la « Piscine » ne le permet pas, il se retourne simplement sur le dos et déboucle sa ceinture. Il remonte ensuite calmement. La ceinture sera ensuite récupérée, et bouclée en surface.

18.7 DÉROULEMENT D'EXERCICE

18.7.1 PARCOURS EN APNÉE

Le candidat effectue le parcours à ± 50 cm du fond, avec un palmage efficace, sans aide des bras. Ceux-ci sont allongés le long du corps ou tendus devant la tête.

18.7.2 VIDAGE DE MASQUE

Sur le fond, en position stable et au signe « OK » du jury, il répond « OK » et effectue un vidage de masque : il inonde entièrement son masque, soit en écartant la partie supérieure de celui-ci, soit en le détachant complètement du visage. Il remet ensuite son masque et le vide complètement en expirant lentement par le nez. Après chaque vidage, au signe « OK » du jury, le candidat répond « OK ».

18.8 CRITÈRES D'ÉVALUATION DES ÉPREUVES « PISCINE »

- ◆ Chaque épreuve doit être réalisée avec succès.
- ◆ Un critère éliminatoire ou plus de trois critères engendrant des remarques entraînent l'échec de l'épreuve.
- ◆ En cas d'échec d'une épreuve, celle-ci peut être recommencée sur décision du président du jury (excepté pour l'examen MC).
- ◆ Si l'éventuel second essai n'est pas réussi ou si une autre épreuve est ratée, il y a échec direct à l'examen.
- ◆ Un trop grand nombre de remarques réparties sur plusieurs épreuves entraînent, à l'appréciation du président du jury, un échec à l'examen.

19. PROTOCOLES DES ÉPREUVES « PISCINE » DU PLONGEUR 1★

19.1 ORDRE DES ÉPREUVES

Dans le cadre de cette évaluation, toutes les épreuves peuvent être réalisées séparément.

19.2 ÉVALUATION EN « PISCINE »

19.2.1 NAGER 100 M SANS ÉQUIPEMENT

P1.NA

Départ dans l'eau, le candidat effectue dans un seul style et sans interruption, 100 m de nage libre. Le style est laissé au choix du candidat.

CRITERES D'ÉVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

- ✓ Changement de style pendant l'épreuve.
- ✓ Interruption de la nage pendant l'épreuve.
- ✓ Lenteur excessive pendant le déroulement de l'épreuve.
- ✓ Difficulté ostensible à nager.

19.2.2 SE MAINTENIR EN SURFACE PENDANT 10 MINUTES, SANS ÉQUIPEMENT ET SANS SE DÉPLACER

P1.SU

Départ dans l'eau, le candidat se rend à l'endroit le plus profond de la piscine. En pleine eau, il se maintient en surface durant 10 minutes, sans se déplacer, sans appui et sans toucher le bord. Le candidat est libre de choisir la technique qui lui convient le mieux : soit il nage sur place, soit il fait la planche.

CRITERES D'ÉVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

- ✓ L'impossibilité d'effectuer les 10 minutes.
- ✓ Une difficulté manifeste à se maintenir en surface.
- ✓ Un appui ou une aide matérielle quelconque.
- ✓ Une nage de déplacement

19.2.3 SAUT DROIT DU BORD ET 100 M PMTC

P1.PA

Le candidat équipé de PMTC fait un saut droit. De retour en surface, il met son tuba et effectue un parcours de 100 m en palmant. Les bras sont tendus devant lui ou placés le long du corps.

CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

- ✓ L'impossibilité d'effectuer les 100 m.
- ✓ L'interruption du palmage pendant l'épreuve.
- ✓ Saut droit incorrect.
- ✓ L'utilisation des bras pendant l'épreuve.
- ✓ Un palmage inadéquat ou peu efficace.

19.2.4 SAUT DROIT DU BORD ET PARCOURS DE 10M EN APNÉE

P1.AD

Le candidat équipé de PMTC effectue un saut droit et se laisse couler verticalement au fond du bassin et effectue un parcours de 10m de palmage efficace, à ± 50 cm du fond, sans aide des bras. Ceux-ci sont allongés le long du corps ou tendus devant la tête. En fin de parcours, il se place en position stable, un ou deux genoux au sol dépose la ceinture et fait surface. Ensuite, il récupère immédiatement sa ceinture, la boucle en surface et revient à son point de départ en effectuant un palmage dorsal, un bras derrière la tête pour parer un éventuel obstacle et une main sur la boucle de la ceinture.

CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Ne pas ôter sa ceinture de lest.
- ✓ Laisser son tuba sur le fond.
- ✓ Saut droit incorrect.
- ✓ Palmage incorrect.
- ✓ Ne pas se retourner vers le jury en fin de parcours.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Remettre sa ceinture de manière inadéquate.
- ✓ Retour sur le dos incorrect (pas de main derrière la tête, pas de main sur la boucle de la ceinture, mauvais palmage).

19.2.5 20 SECONDES D'APNÉE IMMOBILE

P1.AI

Départ dans l'eau, le candidat se laisse couler verticalement sur le fond du bassin et se place en position stable, un ou deux genoux au sol, sans s'appuyer à la paroi du bassin. Un bras levé, l'autre main sur la boucle de la ceinture, prêt à larguer il regarde le moniteur. En fin d'apnée, au signe du moniteur, il enlève sa ceinture, la dépose devant lui sur le sol et entame la remontée, un bras tendu vers le haut pour parer à tout obstacle, la tête en extension et en expirant. Après une courte récupération, le candidat effectue un canard (non coté) et va récupérer sa ceinture qu'il ne remet qu'en surface.

CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Ne pas ôter sa ceinture de lest.
- ✓ Laisser son tuba sur le fond.
- ✓ Une position instable sur le fond.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Temps de récupération surface excessif (entre l'apnée et la récupération de la ceinture).
- ✓ Remettre sa ceinture de manière inadéquate.

19.2.6 NOTIONS DE RÉANIMATION

P1.REA

Après avoir assisté au cours de réanimation, donné par le moniteur, le candidat reproduit les gestes d'une RCP avec administration d'oxygène et appel des secours.

Le moniteur doit être en ordre de recyclage du CFPS.

CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

- ✓ Méconnaissance des rythmes et séquences de la RCP.
- ✓ Oubli de l'appel des secours.
- ✓ Oubli de l'oxygène.

19.2.7 MONTAGE DU SYSTÈME DE STABILISATION ET ÉQUIPEMENT DU SCAPHANDRE

P1.EQ

Le candidat démontre son aptitude à équiper son scaphandre par étapes successives et à vérifier la pression de la bouteille.

CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

- ✓ Oubli d'une des étapes.
- ✓ Mauvaise mise en œuvre.

19.2.8 PARCOURIR 50 M ENTRE DEUX EAUX

P1.PE

Après contrôle du matériel, le candidat, équipé de PMT, effectue un saut droit. Une personne au bord présente au candidat sa ceinture de lest qu'il boucle ainsi que son scaphandre. Le candidat s'équipe seul en surface, il enfle le système de stabilisation par une technique adaptée. Il se laisse couler et s'équilibre entre deux eaux. Il entame ensuite un parcours de 50 m de palmage. A l'issue du parcours et au signe du moniteur, il remonte en surface à vitesse contrôlée et en se concentrant sur son expiration.

CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

- ✓ Mauvais contrôle de l'équilibrage.
- ✓ Se traîne sur le fond.
- ✓ Saut droit incorrect.
- ✓ Palmage incorrect.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée trop rapide en fin d'épreuve.
- ✓ Technique pour enfile le scaphandre.

19.2.9 EPREUVE DU SYSTÈME DE STABILISATION

P1.ST

Le candidat équipé (PMTc + scaphandre) effectue un saut droit du côté de la grande profondeur et se laisse couler sur le fond. Au signal du moniteur, il gonfle son système de stabilisation et sans l'aide des jambes, il contrôle sa remontée afin de venir se stabiliser sous la surface, sans percer celle-ci. Après quelques secondes d'immobilisation et toujours au signal du moniteur, il dégonfle son système de stabilisation pour redescendre jusqu'au fond, sans pour autant toucher celui-ci. Au signal du moniteur il recommence encore deux fois de suite ce « yo-yo » entre deux eaux. A la fin de l'épreuve, le candidat remonte en surface et rejoint le bord.

CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

- ✓ Pas de stabilisation.
- ✓ Utilisation des jambes.
- ✓ Saut droit incorrect.

19.2.10 EPREUVE DU COMBINÉ

P1.CO

Le candidat équipé (PMTc + scaphandre) effectue un saut droit. De retour en surface il passe immédiatement sur son tuba et parcourt 25 m. A la fin du parcours, il se retourne, retire son tuba et fait le parcours inverse de 25m, en surface, sur son détendeur. Arrivé à la grande profondeur il se laisse couler et se place sur le fond, en position stable puis effectue un vidage de masque : il inonde son masque, soit en écartant la partie supérieure, soit en le détachant complètement du visage.

Il remet son masque et le vide en soufflant par le nez. Le style et la technique sont libres, mais le masque doit être entièrement vide. Dans la foulée, il lâche son détendeur, fait le signe « panne d'air », reçoit de l'air de la part du moniteur et effectue trois cycles respiratoires.

À la fin des trois cycles, au signal du moniteur, il remonte en surface en conservant en bouche le détendeur secondaire du moniteur. En surface, il reprend son embout en bouche, s'approche du bord du bassin et sans prendre appui, passe dans l'ordre, à quelqu'un qui se trouve sur le bord, sa ceinture de lest, puis son scaphandre. Pour hisser son scaphandre sur le bord, le candidat le présente soit par la poignée, soit par le système de stabilisation.

CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

- ✓ Parcours interrompu.
- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Position incorrecte sur le fond.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Remontée sans signal du moniteur.

20. PROTOCOLES DES ÉPREUVES « PISCINE » DU PLONGEUR 2★

20.1 ORDRE DES ÉPREUVES

Dans le cadre de cette évaluation, toutes les épreuves peuvent être réalisées séparément.

20.2 EVALUATION EN « PISCINE »

20.2.1 NAGER 200 M SANS ÉQUIPEMENT

P2.NA

Le candidat effectue dans un seul style et sans interruption, 200 m de nage libre.

Le style est laissé au choix du candidat.

CRITERES D'ÉVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Changement de style pendant l'épreuve.
- ✓ Interruption de la nage pendant l'épreuve.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Lenteur excessive pendant le déroulement de l'épreuve.
- ✓ Difficulté ostensible à nager.

20.2.2 SE MAINTENIR EN SURFACE PENDANT 10 MINUTES, SANS ÉQUIPEMENT ET SANS SE DÉPLACER

P2.SU

Départ dans l'eau, le candidat se rend à l'endroit le plus profond de la « Piscine ». En pleine eau, il se maintient en surface durant 10 minutes, sans se déplacer, sans appui et sans toucher le bord. Le candidat est libre de choisir la technique qui lui convient le mieux : soit il nage sur place, soit il fait la planche.

CRITERES D'ÉVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ L'impossibilité d'effectuer les 10 minutes.
- ✓ Une nage de déplacement.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Une difficulté manifeste à se maintenir en surface.
- ✓ Un appui ou une aide matérielle quelconque.

20.2.3 SAUT DROIT DU BORD ET PARCOURS DE 18 M EN APNÉE

P2.AD

Le candidat équipé de PMTC effectue un saut droit et se laisse couler verticalement au fond du bassin et effectue un parcours de 18 m de palmage efficace, à ±50 cm du fond, sans aide des bras. Ceux-ci sont allongés le long du corps ou tendus devant la tête. En fin de parcours, il se place en position stable, un ou deux genoux au sol, dépose la ceinture et fait surface.

Ensuite, il récupère immédiatement sa ceinture, la boucle en surface et revient à son point de départ en effectuant un palmage dorsal, un bras derrière la tête pour parer un éventuel obstacle et une main sur la boucle de la ceinture.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Ne pas ôter sa ceinture de lest.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Saut droit incorrect.
- ✓ Palmage incorrect.
- ✓ Ne pas se retourner vers le jury en fin de parcours.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Laisser son tuba sur le fond.
- ✓ Remettre sa ceinture de manière inadéquate.
- ✓ Retour sur le dos incorrect (pas de main derrière la tête, pas de main sur la boucle de la ceinture, mauvais palmage).

20.2.4 30 SECONDES D'APNÉE IMMOBILE

P2.AI

Départ dans l'eau, le candidat se laisse couler verticalement sur le fond du bassin et se place en position stable, un ou deux genoux au sol, sans s'appuyer à la paroi du bassin. Un bras levé, l'autre main sur la boucle de la ceinture, prêt à la larguer il regarde le moniteur. En fin d'apnée, au signe du moniteur, il enlève sa ceinture, la dépose devant lui sur le sol et entame la remontée, un bras tendu vers le haut pour parer à tout obstacle, la tête en extension et en expirant. Après une courte récupération, le candidat effectue un canard (non coté) et va récupérer sa ceinture qu'il ne remet qu'en surface.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Ne pas ôter sa ceinture de lest.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Position incorrecte sur le fond.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Laisser son tuba sur le fond.
- ✓ Ne regarde pas le moniteur.
- ✓ Temps de récupération en surface excessif (entre l'apnée et la récupération de la ceinture).
- ✓ Remettre sa ceinture de manière inadéquate.

20.2.5 CANARD ET DEUX VIDAGES DE MASQUE

P2.CV

Départ dans l'eau, le candidat équipé de PMTC effectue un canard. Il se place ensuite sur le fond, en position stable pour effectuer deux vidages de masque : il inonde son masque, soit en écartant la partie supérieure, soit en le détachant complètement du visage. Il remet son masque et le vide en soufflant par le nez. Le style et la technique sont libres, mais le masque doit être entièrement vide.

Au signal du moniteur, il remonte calmement en expirant et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle et une main sur la boucle de la ceinture.

CRITERES D'ÉVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ N'effectue pas les vidages requis.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Ne pas adopter une position correcte sur le fond.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Canard incorrect.

EPREUVES AVEC BLOC BOUTEILLE ÉQUIPÉ D'UN SYSTÈME DE STABILISATION :

L'utilisation du système de stabilisation est obligatoire pour toutes les épreuves qui suivent.

20.2.6 EPREUVE DU COMBINÉ

P2.CO

Après contrôle du matériel, le candidat, équipé de PMT, effectue un saut droit. Une personne au bord présente au candidat sa ceinture de lest qu'il boucle ainsi que son scaphandre. Le candidat s'équipe seul en surface, il enfle le système de stabilisation par une technique adaptée. Il effectue ensuite, sans interruption, un parcours de 50 m de palmage en surface en conservant le détendeur en main. Au-dessus de la grande profondeur, il passe sur détendeur, effectue un canard et se met en position stable sur le fond. Il enlève le masque et effectue trois cycles respiratoires. Ensuite, il remet le masque et effectue trois vidages de masque consécutifs (il peut respirer entre les vidages). Au signe du jury « je n'ai plus d'air », il effectue trois passages d'embout avec le moniteur. Au signal donné, il remonte calmement en expirant embout en bouche, et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle.

Il effectue encore 25 m de parcours en surface, embout en bouche, de manière à s'approcher du bord du bassin et sans prendre appui, passe dans l'ordre, à quelqu'un qui se trouve sur le bord, sa ceinture de lest, puis son scaphandre. Pour hisser son bloc bouteille équipé sur le bord, le candidat le présente soit par la poignée, soit par le système de stabilisation.

CRITERES D'ÉVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Parcours interrompu.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Eau dans masque.
- ✓ Canard incorrect.
- ✓ Mauvaise position sur le fond.

20.2.7 QUATRE PARCOURS DE 10 M EN APNÉE AVEC SCAPHANDRE **P2.4P**

Le candidat, équipé (PMTTC + scaphandre), effectue un saut droit du côté de la grande profondeur. Une fois au fond, il enlève son embout et palme en apnée directement vers le jury opposé. Durant toute l'épreuve, le candidat conserve son détendeur en main.

Le candidat se positionne face au jury, en position stable, un ou deux genoux au sol (si la profondeur du bassin ne le permet pas, il se place en position couchée sur le fond). Il fait le signe «je n'ai plus d'air» reçoit le détendeur du jury et expire. Le comptage des 20 secondes débute dès le moment où le candidat expire dans le détendeur.

Dès l'instant où le candidat dispose du détendeur du jury, il est libre d'adopter une position idéale en fonction du matériel. Le jury comptera bien visiblement : pouce tendu = 5 secondes, index tendu = 10 secondes, majeur tendu = 15 secondes, après quoi le candidat pourra respirer encore une seule fois. Il retire l'embout de la bouche et le rend au jury. Il fait demi-tour, indifféremment par la gauche ou la droite et palme vers le jury opposé afin d'y effectuer une nouvelle série de cycles respiratoires.

Le candidat effectue quatre parcours. Au terme de ceux-ci et au signal du moniteur il remonte calmement, embout en bouche, en expirant et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Respirer deux fois après le signe « 15 secondes » donné par le moniteur.
- ✓ Respirer en cours de parcours.
- ✓ Ne pas faire le signe « panne d'air » au jury.
- ✓ Ne pas se présenter devant le bon jury, perturbant ainsi la réalisation de l'épreuve d'un autre candidat.
- ✓ Ne pas expirer à la remontée.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Saut droit incorrect.
- ✓ Palmage ou position incorrecte.
- ✓ Ne pas contrôler sa flottabilité.
- ✓ Mauvaise position face au jury.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée incorrecte (trop rapide...)
- ✓ Ne pas remettre l'embout en bouche en fin d'épreuve.

20.2.8 30 M DE PARCOURS PAR PAIRE **P2.PP**

Chaque candidat est équipé de son scaphandre. Après un saut arrière avec retour en surface, les deux candidats s'immergent ensemble.

Le plongeur « A » fait le signe « je n'ai plus d'air ». Aussitôt, le plongeur « B » le saisit par le bras. Il doit utiliser la main du côté opposé au tuyau de son détendeur, afin de laisser l'autre libre pour passer l'embout. Le plongeur « B », de la main restée libre, présente son embout bien visiblement. Le receveur met lui-même l'embout en bouche et respire trois fois au maximum. Ensuite, il le repasse à son compagnon qui agit de même. Ils évoluent côte à côte, horizontalement, entre deux eaux. Une expiration et une inspiration est tolérée pendant la

progression. Un détendeur équipé d'un déflecteur d'expiration (la « moustache » du détendeur) orienté vers le bas ne peut évidemment jamais être présenté déflecteur tourné vers le haut.

Après 15 mètres de parcours en échanges d'embout, sans faire surface, les rôles sont inversés pour les 15 autres mètres. A la fin du parcours, chaque plongeur reprend son embout et ils remontent ensemble, calmement en expirant embout en bouche, et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle. Le parcours sera effectué, si possible, à la grande profondeur. Le détendeur du receveur ne peut traîner sur le fond.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Abandon.
- ✓ Plus de trois respirations en progression.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Progression inefficace.
- ✓ Arrêt du palmage pendant la respiration.
- ✓ Perte d'embout.
- ✓ Saut arrière incorrect.
- ✓ Le détendeur traîne sur le fond.

21. PROTOCOLES DES ÉPREUVES « PISCINE » DU PLONGEUR 3★

21.1 ORDRE DES ÉPREUVES

Toutes les épreuves pratiques en « Piscine » pour ce niveau de brevet sont indissociables et à réaliser dans l'ordre prévu.

21.2 EVALUATION EN « PISCINE »

21.2.1 SAUT DROIT DU BORD, VIDAGE DE MASQUE ET PARCOURS DE 20 M EN APNÉE

P3.AD

Le candidat, équipé de PMTC effectue un saut droit et se laisse couler verticalement au fond du bassin, en position stable pour réaliser un vidage de masque : il inonde son masque, soit en écartant la partie supérieure, soit en le détachant complètement du visage. Il remet son masque et le vide en soufflant par le nez. Le style et la technique sont libres, mais le masque doit être entièrement vide.

A ±50 cm du fond, il effectue un parcours de 20 m de palmage efficace, sans aucune aide des bras. Ceux-ci sont allongés le long du corps ou tendus devant la tête.

En fin de parcours, il se place en position stable, un ou deux genoux au sol, dépose la ceinture et fait surface. Ensuite, il récupère immédiatement sa ceinture, la boucle en surface et revient à son point de départ en effectuant un palmage dorsal, un bras derrière la tête pour parer un éventuel obstacle et une main sur la boucle de la ceinture.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Vidage incorrect.
- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Ne pas ôter sa ceinture de lest.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Saut droit incorrect.
- ✓ Palmage en apnée incorrect.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Laisser son tuba sur le fond.
- ✓ Remettre sa ceinture de manière inadéquate.
- ✓ Retour sur le dos incorrect (pas de main derrière la tête, pas de main sur la boucle de la ceinture, mauvais palmage).

21.2.2 45 SECONDES D'APNÉE IMMOBILE

P3.AI

Départ dans l'eau, le candidat se laisse couler verticalement sur le fond du bassin et se place en position stable, un ou deux genoux au sol, sans s'appuyer à la paroi du bassin. Un bras levé, l'autre main sur la boucle de la ceinture, prêt à la larguer il regarde le moniteur. En fin d'apnée, au signe du moniteur, il enlève sa ceinture, la dépose devant lui sur le sol et entame la remontée, un bras tendu vers le haut pour parer à tout obstacle, la tête en extension et en expirant. Après une courte récupération, le candidat effectue un canard (non coté) et va récupérer sa ceinture qu'il ne remet qu'en surface.

CRITERES D'ÉVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Ne pas ôter sa ceinture de lest.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Position incorrecte sur le fond.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Laisser son tuba sur le fond.
- ✓ Ne regarde pas le moniteur.
- ✓ Temps de récupération surface excessif (entre l'apnée et la récupération de la ceinture).
- ✓ Remettre sa ceinture de manière inadéquate.

21.2.3 DÉSÉQUIPEMENT PUIS RÉÉQUIPEMENT

P3.DR

DÉSÉQUIPEMENT :

Le candidat, équipé de PMTC effectue un saut droit, arrivé au fond du bassin, le candidat se place en position stable, un ou deux genoux au sol, sans s'appuyer à la paroi du bassin. Après avoir dégrafé sa ceinture, il retire ses palmes et les dépose sur le fond. Il enlève ensuite le masque et le tuba et les range individuellement sur les palmes. La ceinture peut être utilisée, posée sur un genou, sans bouclage effectif, pour assurer la stabilité du plongeur sur le fond, elle ne peut pas être placée autour du cou. Il est recommandé d'assurer la cohésion du matériel en plaçant la ceinture au-dessus des palmes.

Ensuite, retour en surface à la nage et sortie de l'eau. Le candidat dispose d'une minute de récupération.

RÉÉQUIPEMENT (SAUT AU CHOIX) EPREUVE IMMÉDIATEMENT CONSÉCUTIVE À LA PRÉCÉDENTE :

Le plongeur rejoint le matériel déposé sur le fond. Il ajustera ses palmes avant le bouclage de la ceinture.

Celle-ci peut cependant être utilisée, sans bouclage effectif, pour assurer la stabilité du plongeur sur le fond. L'emplacement de la ceinture de lest ne peut entraver une remontée libre (un plongeur amené à devoir remonter doit pouvoir rejoindre la surface sans être retenu par le poids de sa ceinture de lest).

Le plongeur assure une bonne stabilité sur le fond, sans avoir tendance à émerger.

Une fois rééquipé, au signal du moniteur, il remonte calmement en expirant et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle et une main sur la boucle de la ceinture.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Ne pas expirer à la remontée.
- ✓ Se retrouver avec la ceinture bouclée sans palmes aux pieds.
- ✓ Placement inapproprié de la ceinture ne permettant pas un retour en surface (par exemple : autour du cou).

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Position instable sur le fond (aisance et efficacité insuffisantes)
- ✓ Perte d'équipement.
- ✓ Saut droit incorrect.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Eau dans le masque.

21.2.4 ETOILE À CINQ PLONGEURS

P3.ET

Le président du jury effectue le briefing de l'épreuve.

Le départ des cinq candidats s'effectue dans l'eau à partir d'un mur.

Un des participants (désigné par le jury) effectue un canard et se dirige vers le scaphandre déposé au fond, dans la partie profonde du bassin. Les quatre autres candidats se placent, en cercle, à l'aplomb du scaphandre. L'apparition des premières bulles en surface est le signal de descente pour les autres candidats. Ceux-ci s'immergent ensemble par un canard.

21.2.4.1 Position sur le fond :

Couché à plat, jambes tendues, un peu écartées, bras croisés, coudes en appui sur le fond.

21.2.4.2 Prise d'embout :

Prendre le deuxième étage d'une main, mettre l'embout en bouche et expirer dans le détendeur. Il n'est autorisé qu'une inspiration par tour. La partie supérieure du corps peut éventuellement flotter légèrement lors de l'inspiration, mais les pieds doivent rester en contact avec le sol.

Le scaphandre, qui n'est maintenu que par la personne qui y respire, est présenté au voisin en posant le deuxième étage sur le premier, il tourne dans le sens choisi par le président du jury. Après le passage du scaphandre, le candidat reprend sa position initiale ; au besoin expirer un peu.

21.2.4.3 Fermeture du robinet :

Après cinq minutes au maximum, le jury indique la fin de l'épreuve.

Le candidat qui est descendu en premier est chargé de fermer la bouteille. Au signal du jury, il respire une dernière fois et passe la bouteille pour 1 dernier tour. Il récupère ensuite la bouteille et sans respirer ferme le robinet et en contrôle la fermeture (purger). Il dépose le deuxième étage avec précaution sur le premier étage.

21.2.4.4 Remontée :

Le candidat ayant fermé le scaphandre donne le signal de remontée. Ils remontent ensemble en surface, en regardant vers le haut, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle et une main à la boucle de la ceinture. Expirer en remontant. Faire le signe « OK » une fois en surface.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Respirer deux fois consécutivement sur le scaphandre.
- ✓ Ne pas expirer à la remontée.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Canard incorrect.
- ✓ Position sur le fond incorrecte.
- ✓ Tenir le scaphandre alors que l'on n'y respire pas.
- ✓ Ne pas présenter correctement le deuxième étage lors du passage du scaphandre au candidat suivant.
- ✓ Perte de contact avec le fond alors que l'on ne respire pas sur le scaphandre.
- ✓ Retarder le déroulement de l'étoile en expirant et inspirant ostensiblement lentement.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Remonter sans fermer la robinetterie du scaphandre et/ou sans le vérifier.

21.2.5 SAUVETAGE D'UN NOYÉ

P3.SAU

La victime (moniteur) équipée PMTC se couche à la profondeur de 3 m (à défaut, à la profondeur maximale du bassin). Le candidat situé à une distance de 10 à 15 m effectue un saut de sauvetage (la tête ne peut pas s'immerger) en étant équipé de son masque, de ses palmes et de son tuba.

Il nage rapidement en surface vers la victime. Arrivé à son aplomb, il effectue un canard, libère d'abord la victime de sa ceinture de lest, ensuite la remonte en surface par une prise de sauvetage et la remorque sur une distance de 10 à 15 m. Durant le remorquage, la tête de la victime doit être maintenue hors de l'eau.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Ne parvient pas à remonter la victime.
- ✓ Oublie de larguer la ceinture.
- ✓ Tête de la victime sous l'eau.
- ✓ Prise de sauvetage incorrecte.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Remorquage inefficace ou trop lent.
- ✓ Canard incorrect.

EPREUVES AVEC BLOC BOUTEILLE EQUIPE D'UN SYSTEME DE STABILISATION :

L'utilisation du système de stabilisation est obligatoire pour toutes les épreuves qui suivent.
Il faut veiller à vérifier le lestage afin d'obtenir des conditions de flottabilité optimales.

21.2.6 EPREUVE DU COMBINÉ

P3.CO

Après contrôle du matériel, le candidat, équipé de PMT effectue un saut droit.

Une personne au bord présente au candidat sa ceinture de lest qu'il boucle ainsi que son scaphandre. Le candidat s'équipe seul en surface, il enfile le système de stabilisation par une technique adaptée.

Dès qu'il est immergé, le candidat enlève l'embout de la bouche et effectue un parcours en apnée de 15 m à ± 50 cm du fond. Le détendeur reste en main pendant l'évolution.

Sans remonter en surface, le candidat remet l'embout en bouche, enlève son masque, le tient à la main et effectue un parcours de 15 m sous eau de manière à venir dans la partie profonde du bassin.

Le candidat remet son masque et effectue un vidage de masque comme enseigné précédemment.

Le candidat effectue un décapelage sur le fond. Il se met en position stable, à un ou deux genoux et dépose doucement le scaphandre sur le fond. Il enlève l'embout de la bouche, ferme le robinet, en contrôle la fermeture (purger) et dépose le deuxième étage avec précaution sur le fond. Il remonte calmement, en expirant et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Parcours interrompu.
- ✓ Décapelage incorrect.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Progression inefficace.
- ✓ Perte d'embout.
- ✓ Eau dans le masque.

21.2.7 QUATRE PARCOURS DE 15 M EN APNÉE AVEC SCAPHANDRE **P3.4P**

Le candidat, équipé (PMT + scaphandre) effectue un saut droit du côté de la grande profondeur. Une fois au fond, il enlève son embout et palme en apnée directement vers le jury opposé. Durant toute l'épreuve, le candidat conserve son détendeur en main.

Le candidat se positionne face au jury, en position stable, un ou deux genoux au sol (si la profondeur du bassin ne le permet pas, il se place en position couchée sur le fond). Il fait le signe «je n'ai plus d'air» reçoit le détendeur du jury et expire. Le comptage des 20 secondes débute dès le moment où le candidat expire dans le détendeur.

Dès l'instant où le candidat dispose du détendeur du jury, il est libre d'adopter une position idéale en fonction du matériel. Le jury comptera bien visiblement : pouce tendu = 5 secondes, index tendu = 10 secondes, majeur tendu = 15 secondes, après quoi le candidat pourra respirer encore une seule fois. Il retire l'embout de la bouche et le rend au jury. Il fait demi-tour, indifféremment par la gauche ou la droite et palme vers le jury opposé afin d'y effectuer une nouvelle série de cycles respiratoires.

Le candidat effectue quatre parcours. Au terme de ceux-ci et au signal du moniteur il remonte calmement, embout en bouche, en expirant et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Respirer deux fois après le signe « 15 secondes » donné par le moniteur.
- ✓ Respirer en cours de parcours.
- ✓ Ne pas faire le signe « panne d'air » au jury.
- ✓ Ne pas se présenter devant le bon jury, perturbant ainsi la réalisation de l'épreuve d'un autre candidat.
- ✓ Ne pas expirer à la remontée.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Saut droit incorrect.
- ✓ Palmage ou position incorrecte.
- ✓ Ne pas contrôler sa flottabilité.
- ✓ Mauvaise position face au jury.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée incorrecte (trop rapide...)
- ✓ Ne pas remettre l'embout en bouche en fin d'épreuve.

22. PROTOCOLE DES ÉPREUVES « PISCINE » DE L'ASSISTANT MONITEUR (AM)

22.1 EVALUATION EN « PISCINE »

22.1.1 SAUVETAGE D'UN NOYÉ

AM.REA

Epreuve à valider sur la carte de préparation de l'Assistant Moniteur, sous la supervision d'un MF minimum.

Le moniteur doit être en ordre de recyclage du CFPS.

Un moniteur complètement équipé (PMTc + scaphandre) simule une syncope à la profondeur de 3 m.

Si la « Piscine » ne dispose pas de cette profondeur, le moniteur se place à l'endroit le plus profond.

Le sauveteur (le candidat), situé à une distance de 15 mètres du moniteur, effectue un saut de sauvetage (la tête ne peut pas s'immerger) et doit, à la nage, avec ou sans masque et palmes (aucune autre pièce d'équipement n'étant admise), atteindre la victime dans les plus brefs délais.

Le sauveteur enlève la ceinture et la bouteille de la victime.

Il la remorque en veillant à ce que la tête reste constamment hors de l'eau, la distance de remorquage étant de 15 mètres.

Le sauveteur organise le retrait de la victime hors de l'eau. Il peut se faire aider.

La victime sera retirée de l'eau face au bord, vu le danger pour la colonne vertébrale de la victime si on la retire dos contre le bord.

L'exécution de cette épreuve durera au maximum 1 minute 30 secondes. Il est rappelé que cette durée est le temps écoulé entre la perte de connaissance de la victime et le moment où elle repose sur le bord du bassin et que le candidat est prêt à entreprendre la réanimation.

Le but recherché dans cet exercice est la rapidité et l'efficacité et non la force.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Ne parvient pas à remonter la victime.
- ✓ Oublie de larguer la ceinture.
- ✓ Tête de la victime sous l'eau.
- ✓ Prise de sauvetage incorrecte.
- ✓ Sortir la victime de l'eau sur le dos.
- ✓ Délai de l'exercice dépassé.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Saut incorrect, la tête est immergée.
- ✓ Canard incorrect.
- ✓ Remorquage trop lent ou non rectiligne.

23. PROTOCOLES DES ÉPREUVES « PISCINE » DU MONITEUR CLUB (MC)

23.1 PRÉCISIONS

L'examen se déroule en « Piscine » dont la profondeur doit être au moins de 3 mètres. Une tolérance de 10 % pourra être admise si aucune « Piscine » n'est disponible pour l'organisation de cet examen.

Le départ de toutes les épreuves se fait à l'aplomb de la grande profondeur du bassin. Si l'eau se trouve au même niveau que le bord de la « Piscine », les départs s'effectuent depuis un bloc de départ.

Les candidats sont responsables de leur propre matériel, qui doit être composé de :

- ◆ Un masque.
- ◆ Des palmes.
- ◆ Un tuba.
- ◆ Une ceinture de lest.
- ◆ Une bouteille de plongée d'une capacité de 10 litres minimum gonflée à une pression de minimum 150 bars.
- ◆ Un gilet de stabilisation.
- ◆ Un détendeur deux étages complet avec un tuyau de moyenne pression raccordé sur le système de stabilisation et un manomètre.

Les ports du maillot et du bonnet de bain se font en conformité avec le règlement de la « Piscine » où se déroule l'examen. Les candidats s'assurent avant le début de l'examen que leur matériel personnel est prêt à l'emploi, réglé et en ordre de marche. Ils disposent celui-ci de manière à ne pas gêner le déroulement de l'examen. Les éventuels problèmes techniques dus au matériel personnel du candidat ne seront pas pris en considération par le président du jury.

Les candidats ne peuvent modifier leur lestage lors de l'examen, à l'exception de l'épreuve « Quatre parcours de 20 mètres en apnée avec scaphandre ».

L'examen se déroule sans discontinuer, le temps de récupération entre chaque épreuve doit rester au plus près de la minute. Toutefois, s'il s'avère qu'un candidat tente de prolonger le temps de récupération, il sera rappelé à l'ordre par le président du jury et si nécessaire, disqualifié.

Les candidats sont invités à utiliser les échelles pour sortir de l'eau entre deux épreuves. Ils veillent, si nécessaire, à retirer leurs palmes, sans que cela ne puisse toutefois retarder le déroulement de l'examen.

Toutes les épreuves pratiques « Piscine » doivent être réalisées avec aisance et démonstration.

La réussite d'une épreuve « à l'arraché » ne sera pas tolérée dans le chef d'un candidat moniteur.

Lors des évolutions pendant les épreuves, les candidats ne sont pas tenus de rester sur une même ligne. Chaque candidat peut donc évoluer à son rythme pour autant qu'il le fasse avec aisance.

Si un problème technique survient au matériel mis à disposition ou si un problème d'organisation cause l'échec d'un candidat pendant une épreuve, une réclamation peut être déposée par celui-ci au Président du jury de l'épreuve ratée. Le candidat continue alors l'examen.

A l'issue de l'examen, l'ensemble des présidents de jury se réunissent et décident de manière souveraine si la réclamation est prise en compte ou non.

Si celle-ci est acceptée, le candidat représente l'ensemble de l'examen.

23.2 ORDRE DES ÉPREUVES

Toutes les épreuves pratiques en « Piscine » pour ce niveau de brevet sont indissociables et à réaliser dans l'ordre prévu.

23.3 EPREUVES DE L'EXAMEN PRATIQUE EN « PISCINE »

23.3.1 SAUT DROIT DU BORD, 30 SECONDES D'APNÉE IMMOBILE SUIVIS D'UN PARCOURS DE 25 M EN APNÉE

Le candidat, équipé de PMTC effectue un saut droit, se laisse couler verticalement au fond du bassin et se place en position stable, un ou deux genoux au sol, sans s'appuyer à la paroi du bassin. Un bras levé et tendu faisant le signe « OK », l'autre main sur la boucle de la ceinture, prêt à la larguer, il regarde le moniteur.

En fin d'apnée et au signe du moniteur il effectue un parcours de 25 m de palmage efficace, à ± 50 cm du fond, sans aucune aide des bras. Ceux-ci sont allongés le long du corps ou tendus devant la tête.

En fin de parcours, il se place en position stable, un ou deux genoux au sol, dépose la ceinture et fait surface. Ensuite, il récupère immédiatement sa ceinture, la boucle en surface et se dirige vers l'endroit indiqué par le jury en effectuant un palmage dorsal, un bras derrière la tête pour parer un éventuel obstacle et une main sur la boucle de la ceinture.

CRITERES D'ÉVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Ne pas ôter sa ceinture de lest en fin de parcours.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Saut droit incorrect.
- ✓ Position statique incorrecte – Appui contre la paroi du bassin.
- ✓ Palmage incorrect.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Laisser son tuba sur le fond.
- ✓ Retour sur le dos incorrect (pas de main derrière la tête, pas de main sur la boucle de la ceinture, mauvais palmage).

23.3.2 ETOILE À SIX PLONGEURS

Le président du jury effectue le briefing de l'épreuve.

Le départ des six candidats s'effectue dans l'eau à partir d'un mur.

Un des participants (désigné par le jury) effectue un canard et se dirige vers le scaphandre déposé au fond, dans la partie profonde du bassin.

Les cinq autres candidats se placent en cercle, à l'aplomb du scaphandre. L'apparition des premières bulles en surface est le signal de descente pour les autres candidats. Ceux-ci s'immergent ensemble par un canard.

23.3.2.1 Position sur le fond :

Couché à plat, jambes tendues, un peu écartées, bras croisés, coudes en appui sur le fond.

23.3.2.2 Prise d'embout :

Prendre le deuxième étage d'une main, mettre l'embout en bouche et expirer dans le détendeur.

Il n'est autorisé qu'une inspiration par tour. La partie supérieure du corps peut éventuellement flotter légèrement lors de l'inspiration, mais les pieds doivent rester en contact avec le sol.

Le scaphandre, qui n'est maintenu que par la personne qui y respire, est présenté au voisin en posant le deuxième étage sur le premier, il tourne dans le sens choisi par le président du jury. Après le passage du scaphandre, le candidat reprend sa position initiale ; au besoin, il expire un peu.

23.3.2.3 Fermeture du robinet :

Après cinq minutes au maximum, le jury indique la fin de l'épreuve.

Le candidat qui est descendu en premier est chargé de fermer la bouteille. Au signal du jury, il respire une dernière fois et passe la bouteille pour 1 dernier tour. Il récupère ensuite la bouteille et sans respirer ferme le robinet et en contrôle la fermeture (purger). Il dépose le deuxième étage avec précaution sur le premier étage.

23.3.2.4 Remontée :

Le candidat ayant fermé la bouteille donne le signal de remontée. Tous les candidats remontent ensemble en surface, en regardant vers le haut, une main à la boucle de la ceinture et l'autre bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle. Expirer en remontant. Faire le signe « OK » une fois en surface.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Respirer deux fois consécutivement sur le scaphandre.
- ✓ Ne pas expirer à la remontée.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Canard incorrect.
- ✓ Position sur le fond incorrecte.
- ✓ Tenir le scaphandre alors que l'on n'y respire pas.
- ✓ Ne pas présenter correctement le deuxième étage lors du passage du scaphandre au candidat suivant.
- ✓ Perte de contact avec le fond alors que l'on ne respire pas sur le scaphandre.
- ✓ Retarder le déroulement de l'étoile en expirant et inspirant ostensiblement lentement.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Remonter sans fermer la robinetterie du scaphandre et/ou sans le vérifier.

23.3.3 DÉSÉQUIPEMENT PUIS RÉÉQUIPEMENT

DÉSÉQUIPEMENT : SAUT CUMULET (CULBUTE) ET DÉSÉQUIPEMENT À 3 M

Le candidat équipé PMTC effectue un saut cumulet et pénètre dans l'eau, la bouteille la première à l'horizontale. Le candidat se met en position stable, un ou deux genoux sur le fond. Il enlève son scaphandre par la gauche, la droite ou par le dessus, le dépose doucement devant lui sur le fond et se positionne, couché à plat, face à la bouteille. Il enlève l'embout de la bouche, ferme le robinet, en contrôle la fermeture (purger) et dépose le deuxième étage avec précaution sur le fond. Il continue son déséquipement PMTC. Après avoir dégrafé sa ceinture, il retire ses palmes et les dépose sur le fond. Il enlève ensuite le masque et le tuba et les range individuellement sur les palmes. La ceinture peut être utilisée, posée sur un genou, sans bouclage effectif, pour assurer la stabilité du plongeur sur le fond, elle ne peut pas être placée autour du cou. Il est recommandé d'assurer la cohésion du matériel en plaçant la ceinture au-dessus des palmes.

Ensuite, le candidat remonte calmement, en expirant et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle et sort de l'eau.

Le candidat dispose d'une minute de récupération.

RÉÉQUIPEMENT (SAUT AU CHOIX) :

L'épreuve du rééquipement est immédiatement consécutive à la précédente.

Le candidat rejoint le matériel déposé sur le fond. Il ajustera ses palmes avant le bouclage de la ceinture. Celle-ci peut cependant être utilisée, posée sur un genou, sans bouclage effectif pour assurer la stabilité du plongeur sur le fond. L'emplacement de la ceinture de lest ne peut entraver une remontée libre (un plongeur amené à devoir remonter doit pouvoir rejoindre la surface sans être retenu par le poids de sa ceinture de lest). Le plongeur assure une bonne stabilité sur le fond sans avoir tendance à émerger et sans devoir s'accrocher au scaphandre.

Pendant le rééquipement du petit matériel (PMTc), s'il le juge nécessaire, le candidat peut ouvrir sa bouteille, y respirer une fois maximum, la refermer et purger le détendeur.

Le candidat pose un ou deux genoux au sol et s'équipe du scaphandre par la gauche, la droite ou par le dessus. Il ne doit pas y avoir de nœud ou torsade au niveau du tuyau moyenne pression de son détendeur.

Au signal du moniteur il remonte calmement embout en bouche, en expirant et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle et une main sur la boucle de la ceinture.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Se retrouver avec la ceinture bouclée sans palmes aux pieds.
- ✓ Placement inapproprié de la ceinture ne permettant pas un retour en surface (par exemple : autour du cou).
- ✓ Respirer plus d'une fois lors de l'équipement en PMTC.
- ✓ Ne pas expirer à la remontée.
- ✓ Dans le déséquipement : respirer plus de trois fois après avoir posé le scaphandre sur le fond lors du décapelage.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Position instable sur le fond (aisance et efficacité insuffisantes)
- ✓ Nœud ou torsade au niveau du tuyau de moyenne pression du détendeur.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Saut cumulet incorrect.

23.3.4 QUATRE PARCOURS DE 20 M EN APNÉE AVEC SCAPHANDRE

Pour cette épreuve avec scaphandre, une adaptation du lestage est autorisée. Cette modification ne doit pas allonger le temps de récupération.

Le candidat, équipé effectue un saut droit du côté de la grande profondeur. Une fois au fond, il enlève son embout et palme en apnée directement vers le jury opposé positionné à une distance de 20 mètres. Durant toute l'épreuve, le candidat conserve son détendeur en main devant lui (pas sous son torse).

Le candidat se positionne face au jury, en position stable, un ou deux genoux au sol (si la profondeur de la « Piscine » ne le permet pas, il se place en position couchée sur le fond).

Il fait le signe « je n'ai plus d'air », reçoit le détendeur du jury et expire. Le comptage des 20 secondes débute dès le moment où le candidat expire dans le détendeur.

Dès l'instant où le candidat dispose du détendeur du jury, il est libre d'adopter une position idéale en fonction du matériel.

Le jury comptera bien visiblement : pouce tendu = 5 secondes, index tendu = 10 secondes, majeur tendu = 15 secondes, après quoi le candidat pourra respirer encore une seule fois. Il retire l'embout de la bouche et le rend au jury. Il fait demi-tour, indifféremment par la gauche ou la droite et palme vers le jury opposé afin d'y effectuer une nouvelle série de cycles respiratoires.

Le candidat effectue quatre parcours. Au terme de ceux-ci et au signal du moniteur il remonte calmement, embout en bouche, en expirant et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle.

CRITERES D'ÉVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Respirer deux fois après le signe « 15 secondes » donné par le moniteur.
- ✓ Respirer en cours de parcours.
- ✓ Ne pas faire le signe « panne d'air » au jury.
- ✓ Ne pas se présenter devant le bon jury, perturbant ainsi la réalisation de l'épreuve d'un autre candidat.
- ✓ Ne pas expirer à la remontée.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Saut droit incorrect.
- ✓ Palmage ou position incorrecte.
- ✓ Ne pas contrôler sa flottabilité.
- ✓ Mauvaise position face au jury.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée incorrecte (trop rapide...)
- ✓ Ne pas remettre l'embout en bouche en fin d'épreuve.