



# **Moniteur Club (MC)**

**CMAS Instructeur 1\* / ADEPS Niv2**

**NBN EN 14413-2**

**STANDARDS**

**(Version 2012/01)**

# Contenu

1	Généralités .....	4
1.1	Définition .....	4
1.2	Prérogatives du moniteur club.....	4
1.3	Organisation générale .....	4
2	Pré requis à la formation.....	5
2.1	Conditions générales .....	5
2.2	Conditions particulières.....	5
2.2.1	Présentation à l'examen théorique.....	5
2.2.2	Présentation au stage pédagogique.....	5
2.3	Information préalables.....	6
3	Formation .....	6
3.1	Structure.....	6
3.2	Matières théoriques générales et spécifiques de l'assistant moniteur: .....	6
3.3	Matières théoriques spécifiques au moniteur club : .....	7
3.3.1	Protocoles et organisation d'épreuves en eaux libres .....	7
3.3.2	Gestion des activités d'un centre/école de plongée .....	7
3.4	Stage de formation à l'évaluation des épreuves en EAO .....	7
3.4.1	Objectif .....	7
3.4.2	Contenu .....	7
3.5	Evaluation.....	7
3.5.1	Epreuves en EAO .....	8
3.5.2	Evaluation théorique .....	8
3.5.3	Stage de formation à l'évaluation des épreuves en EAO .....	8
3.5.4	Epreuves en EAR.....	8
4	Homologation.....	9
5	Annexes .....	10

5.1	Epreuve en Espace Aquatique Ouvert.....	10
	MC.3.1. Organisation d'une plongée-club comprenant au moins 6 palanquées MN+ MF/C.....	10
	MC.3.2. Plongée à 40m avec un élève qui y descend pour la première fois MF/NC .....	10
	MC.3.3. Sauvetage d'un plongeur en difficulté de 40m à 15m MF/NC .....	10
	M.C.3.4. Deux directions d'un baptême de plongée MF/C.....	11
5.2	Epreuve théorique.....	12
	5.2.1 Nature et sujets de l'examen. ....	12
	5.2.2 Complément d'information relatif à l'examen de la théorie du Moniteur Club.....	12
	5.2.3 Composition du Jury : .....	13
	5.2.4 Durée de validité : .....	13
5.3	Pédagogie .....	13
	5.3.1 Formation théorique .....	13
	5.3.2 Stage de formation et évaluation à l'enseignement en EAR et en théorie.....	13
5.4	Pratique en EAR.....	14
	MC.6.1. Saut avant droit du bord, 30 secs d'apnée immobile suivis d'un parcours de 25 m en apnée	
	MC.6.2. Etoile à six plongeurs .....	15
	MC.6.3. Saut cumulet (culbute) et déséquipement à 3 m .....	16
	MC.6.4. Rééquipement (saut au choix) .....	16
	MC.6.5. Quatre parcours de 25 m en apnée .....	17

# 1 Généralités

## 1.1 Définition

Un moniteur club de plongée subaquatique, est un formateur de plongeur qui exerce au niveau d'un club ou centre de plongée. Il se consacre principalement à la formation et l'évaluation des brevets plongeurs et à l'organisation de sorties club.

## 1.2 Prérogatives du moniteur club

Au-delà des prérogatives de l'assistant moniteur, le moniteur club est formé, évalué et jugé qualifié pour :

- Surveiller toutes les épreuves des candidats plongeurs (1, 2 et 3\*) en EAO,
- diriger des plongeurs non homologués,
- effectuer toutes les tâches liées à l'organisation de la plongée,
- organiser les sessions de brevets plongeur 1\*et plongeur 2\*,
- fonctionner comme jury lors des passages de brevet plongeur 3\*,
- prendre en charge la formation et l'évaluation la spécialisation plongeur Nitrox Basic (pour autant qu'il dispose de la spécialisation instructeur Nitrox),

Sous la supervision directe d'un moniteur fédéral minimum (selon la législation locale) :

- Prendre en charge les plongées de formation prévues pour le brevet de spécialisation "plongée profonde à l'air".

## 1.3 Organisation générale

La formation est assurée au sein d'une école agréée par la LIFRAS.

- La formation s'effectue en classe (ou local adapté), en Espace Aquatique Restreint\*(EAR) et en Espace Aquatique Ouvert (EAO).
- Le responsable de la formation théorique et pratique est titulaire au minimum du brevet moniteur fédéral LIFRAS.
- Le responsable final de l'évaluation est titulaire au minimum du brevet moniteur national LIFRAS.

## 2 Pré requis à la formation

### 2.1 Conditions générales

- Etre âgé de 18 ans au moins.
- être détenteur du brevet Assistant Moniteur LIFRAS (ou d'un brevet équivalent reconnu par la LIFRAS).
- Etre membre d'un club affilié à la LIFRAS ayant statut d'école
- Etre en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.
- être en possession du Certificat Fédéral de Premiers Secours (C.F.P.S.) en ordre de recyclage.
- être en possession du brevet de spécialisation "plongée profonde à l'air"
- savoir parler, lire et écrire correctement le français (ou l'allemand – pour la communauté germanophone).

### 2.2 Conditions particulières

#### 2.2.1 Présentation à l'examen théorique

Avant la présentation aux épreuves de la théorie :

- avoir réussi les épreuves en eaux libres du brevet Moniteur Club.
  - avoir, depuis l'obtention du brevet d'Assistant Moniteur, dirigé au moins 20 plongées en eaux libres dont 10 en mer ou en Zélande.
  - avoir 200 plongées (avec un minimum de 60 h) dont au moins :
    - 25 plongées à 40 m.
    - 60 plongées en mer dont 50 à 30 m et 10 plongées à l'air à 50 m (sans tolérance)\*.
- \* Zélande non acceptée pour les plongées à 50 m.
- Avoir suivi les modules de formation théoriques spécifiques du moniteur club.

#### 2.2.2 Présentation au stage pédagogique

Avant la présentation des plongées de formation à l'évaluation des épreuves:

- avoir réussi l'examen de théorie du brevet Moniteur Club.
- avoir suivi la formation théorique à l'évaluation des épreuves en eaux libres

## 2.3 Information préalables

Préalablement au premier cours ou pendant celui-ci, les informations suivantes doivent être mises à la disposition des candidats :

- Pré requis à la formation
- Prérogatives du moniteur club
- Contenu et déroulement de la formation
- Coût, assurance et exigences administratives LIFRAS
- Exigences morales et de sécurité du moniteur
- Conditions d'homologation

## 3 Formation

### 3.1 Structure

Les candidats moniteurs club doivent non seulement avoir des connaissances théoriques élargies de l'assistant moniteur, mais aussi suffisamment de connaissances pour être capable d'assurer des cours théorique et pratiques, ainsi que les évaluations d'épreuves pour tous les niveaux de plongeur.

Ils doivent également connaître les exigences administratives, normatives et/ou légale en matière d'organisation de sortie club et de gestion d'une centre/club/école de plongée.

La formation se structure en 4 modules :

- Minimum 26 heures de cours portant sur les matières générales théoriques et les matières spécifique assistant moniteur \*
- Minimum 6 heures de cours portant sur les matières spécifique moniteur club
- Minimum 10 heures de formation pratique en eaux libres (belges)
- Minimum 10 heures de formation à la l'évaluation des épreuves en EAO

\* les candidats ayant réussi l'épreuve théorique assistant moniteur il y a moins de trois ans calendrier en sont dispensés.

### 3.2 Matières théoriques générales et spécifiques de l'assistant moniteur:

Voir chapitres 3.2 et 3.3 du standard Assistant Moniteur Lifras

### **3.3 Matières théoriques spécifiques au moniteur club :**

#### **3.3.1 Protocoles et organisation d'épreuves en eaux libres**

Avoir les connaissances élargies des protocoles d'épreuves en eaux libres pour l'obtention des brevets 1, 2 et 3 étoiles et pouvoir les décrire, les expliquer et les utiliser à bon escient.

Avoir les connaissances élargies et la rigueur pédagogique permettant l'évaluation des épreuves en eau libre

#### **3.3.2 Gestion des activités d'un centre/école de plongée**

Posséder les connaissances nécessaires à la gestion des activités de plongée et de formation dans un centre, un club, ou un organisme de plongée

### **3.4 Stage de formation à l'évaluation des épreuves en EAO**

#### **3.4.1 Objectif**

L'objectif de ce stage pédagogique est de préparer les futurs moniteurs club à la formation et l'évaluation de candidats plongeurs en eaux libres, en particulier à travers la réalisation d'épreuves techniques en EAO.

#### **3.4.2 Contenu**

- Les directives, les conseils, l'intérêt de l'exercice et la mise en confiance de l'élève lors du briefing.
- La connaissance et le bon usage des protocoles.
- La description de l'exercice et les critères de réussite et d'échec de l'exercice.
- Les consignes de sécurité.
- Le suivi sous eau.
- L'observation des difficultés physiques.
- Le débriefing avec le résultat de l'exercice et la motivation du résultat.
- La motivation pour continuer les entraînements.

### **3.5 Evaluation**

Vu la nature évolutive des techniques, normes et dispositions légales en matière de plongée subaquatique; les protocoles détaillés d'épreuves, d'examen et de stage font l'objet d'un document annexe.

### **3.5.1 Epreuves en Espace Aquatique Ouvert**

Les épreuves pratiques en EAO sont contrôlées par des moniteurs fédéraux et/ou nationaux LIFRAS soit lors d'un stage, soit tout le long de l'année. Elles consistent en épreuves techniques de plongée subaquatique et de mises en situation.

Les candidats doivent pouvoir démontrer qu'ils maîtrisent les compétences suivantes :

- Organisation de sortie club
- Plongée profonde avec un élève qui y descend pour la première fois
- Sauvetage d'un plongeur profond en difficulté
- Directions de baptême de plongée

### **3.5.2 Evaluation théorique**

L'épreuve théorique est organisée par le comité des examens de la commission de l'enseignement de la Lifras, soit lors d'un stage, soit une à deux fois par année (selon le nombre de candidats). Elle consiste en un examen écrit, avec un module de rattrapage oral optionnel, portant sur les matières définies aux chapitres 3.2 et 3.3.

L'épreuve théorique est contrôlée par des jurys composés chacun de moniteurs fédéraux et nationaux LIFRAS.

### **3.5.3 Stage de formation à l'évaluation des épreuves en EAO**

Les épreuves pédagogiques à l'évaluation des épreuves en EAO sont également organisées par le comité des examens, soit lors d'un stage, soit sur une période de trois mois à l'issue de l'évaluation théorique moniteur club.

Les candidats réaliseront trois plongées de formation en EAO ainsi que l'évaluation des compétences techniques d'un candidat 2 ou 3\*. Les épreuves relatives aux brevets de spécialisations ne seront pas abordées.

Le stage pédagogique est contrôlé par des jurys composés chacun de moniteurs fédéraux et nationaux LIFRAS.

### **3.5.4 Epreuves en Espace Aquatique Restreint**

Les épreuves de démonstration technique en EAR sont également organisées par le comité des examens, soit lors d'un stage, soit une à deux fois par année (selon le nombre de candidats) à l'issue du stage de formation à l'évaluation des épreuves en EAO.

Les candidats doivent pouvoir faire la preuve qu'ils maîtrisent et savent démontrer avec aisance les compétences suivantes :

- Techniques d'apnées statiques et dynamiques
- Techniques de palmage surface et en immersion



- Techniques de partage d'une source d'air immergée entre plusieurs plongeurs
- Techniques de mises à l'eau (sauts), remontée et sorties de l'eau
- Techniques de déséquipement et rééquipement en immersion
- Techniques de parcours en apnée entre deux sources d'air immergée
- Technique de communication sous l'eau

Ces épreuves en EAR sont contrôlées par des jurys composés de moniteurs nationaux LIFRAS.

## **4 Homologation**

Le candidat doit :

- Satisfaire aux prérequis de la formation
- Satisfaire aux exigences de l'évaluation des compétences pratiques en eau libre
- Avoir réussi les épreuves de la théorie, de pédagogie et de l'EAR

## 5 Annexes

### 5.1 Epreuve en Espace Aquatique Ouvert

Toutes les plongées exercices doivent se faire en EAO sauf si cela est précisé différemment dans le protocole.

#### **MC.3.1. Organisation d'une plongée-club comprenant au moins 6 palanquées MN+ MF/C**

Cette épreuve s'effectue en tous lieux

Le candidat doit faire partie d'une de ces palanquées.

Le contrôle doit se faire soit par deux moniteurs nationaux, soit par un moniteur national et un moniteur fédéral.

Le candidat doit prendre en charge :

- la vérification des carnets de certification des plongeurs
- la formation des palanquées, en fonction des règles LIFRAS
- la mise en place et l'organisation de la sécurité
- le briefing aux chefs de palanquée

Note impérative pour les moniteurs : La plongée se déroule normalement : pas de simulations d'incident.

#### **MC.3.2. Plongée à 40m avec un élève qui y descend pour la première fois MF/NC**

Cette épreuve s'effectue en EAO et doit se dérouler en tout début de plongée. La plongée doit s'inscrire dans la courbe de non palier et se terminer par un palier de sécurité. Un seul essai est autorisé par jour.

Le moniteur joue le rôle de l'élève et son jugement porte sur la préparation et la conduite d'une telle plongée qui se déroule dans des conditions normales et ne prend sous aucun prétexte l'allure d'une plongée à incidents multiples et répétés.

A 40 m le moniteur simule un incident à caractère technique qui nécessite une remontée contrôlée de maximum 10 m. Si, pour des raisons indépendantes de la volonté des plongeurs ces règles ont été outrepassées, les règles d'exception des tables LIFRAS sont d'application.

Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15 m.

La successive est autorisée (intervalle minimum: 3 heures).

Note impérative pour les moniteurs : un seul incident simulé, pas d'épreuves

#### **MC.3.3. Sauvetage d'un plongeur en difficulté de 40m à 15m MF/NC**

Cette épreuve s'effectue en EAO et doit se dérouler en tout début de plongée. La plongée doit s'inscrire dans la courbe de non palier et se terminer par un palier de sécurité. Un seul essai sera autorisé par jour.

Candidat et moniteur doivent exécuter cette épreuve en combinaison humide. Le candidat peut s'équilibrer à 40 m, tandis que le moniteur s'équilibre pour la profondeur de 15 m.

Candidat et moniteur descendent à 40 m. Le moniteur montre le signe O.K., l'épreuve commence lorsque le sauveteur a répondu O.K.

- le moniteur se place en position couchée sur le fond.
- le candidat simule le largage du système de lestage de la victime.
- prend la victime par une prise de sauvetage.
- remonte rapidement la victime jusqu'à 15 m en maintenant la tête de la victime droite ou en légère extension, avec l'embout dans la bouche.
- sans aide de la victime.
- sans gonfler manuellement les systèmes de stabilisation.
- en suivant la trajectoire la + verticale possible.
- en veillant à éviter les obstacles.
- Arrêt et stabilisation à 15m.
- ils attendent à cette profondeur l'expiration du temps qu'ils auraient dû mettre pour atteindre ce niveau s'ils étaient remontés à 10 m/min.
- une fois l'épreuve terminée, le candidat veille, avant de lâcher la victime, à ce que les systèmes de stabilisation soient vides ou équilibrés. Ensuite, chaque plongeur s'équilibre à sa convenance.

En cas d'abandon en cours de remontée, le moniteur reprend le contrôle de son propre équipement et la direction de la palanquée. L'épreuve s'arrête au signal du moniteur.

Si la profondeur de 15 m n'est pas atteinte ou dépassée (+ 2 m), l'épreuve n'est pas réussie.

Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15 m.

La successive est autorisée (intervalle minimum: 3 heures).

#### **M.C.3.4. Deux directions d'un baptême de plongée MF/C**

Cette épreuve s'effectue en tous lieux. La palanquée est composée de 2 plongeurs : le candidat et le moniteur vérificateur qui joue le rôle de l'élève.

Pour cette épreuve la palanquée peut également être composée de 3 plongeurs : le candidat, le moniteur et un plongeur non homologué. Le candidat devra s'occuper du plongeur non homologué qui jouera son propre rôle de débutant. Le moniteur se tiendra prêt à intervenir et à reprendre en main la direction de palanquée au moindre problème.

La plongée se déroule dans la courbe de non palier dont la profondeur maximale sera fonction des dispositions physiques et psychiques de l'élève, sans toutefois dépasser 15 m.

L'accent sera mis sur :

- les directives, les conseils et la mise en confiance de l'élève lors du briefing.
- la description de l'itinéraire sous l'eau.

- l'aide à l'équipement.
- les consignes de sécurité.
- le suivi sous eau : déplacement horizontal et surtout vertical.
- l'observation des difficultés physiques (équilibre, froid, essoufflement, lestage, plaquage de masque...) et de l'attitude du candidat (craintes de la profondeur, du noir, intervention, aisance et manipulation du matériel...).
- l'intérêt et l'observation du site parcouru.
- le débriefing à l'initiative du candidat (conseils pour les plongées futures).

La successive est autorisée.

## 5.2 Epreuve théorique

### 5.2.1 Nature et sujets de l'examen.

La convocation à l'examen théorique se fait sur base de la carte de préparation au brevet moniteur club dûment complétée et transmise au secrétariat LIFRAS.

La carte de préparation MC comporte 4 volets. Les 3 premiers volets doivent être complétés et envoyés au secrétariat pour l'inscription à l'examen théorique (l'ensemble des exigences et des épreuves en EAO doivent être réalisées pour le renvoi des 3 premiers volets). Le 4ième volet de la carte est conservé par le candidat jusqu'à la formation pédagogique.

Il s'agit d'un examen écrit, avec défense orale si nécessaire portant sur les matières des chapitres 3.2 et 3.3

### 5.2.2 Complément d'information relatif à l'examen de la théorie du Moniteur Club.

#### Repêchage :

Repêchage du candidat pour autant qu'il ait obtenu 50% de moyenne et compte un maximum de 3 échecs. Le repêchage se fera oralement et le jury pourra élargir les questions sur la matière concernée afin d'évaluer au mieux le niveau de connaissance du candidat.

#### Passerelle :

Les candidats MC qui ont bénéficié de la passerelle "plongeur 4\* - Assistant Moniteur" entre le premier janvier et le trente et un décembre 2009 doivent présenter l'examen théorique de l'Assistant Moniteur (voir AM.4). La réussite de cet examen est requise pour pouvoir participer à la formation complémentaire, pour effectuer les plongées de formation à l'évaluation des épreuves et pour présenter l'épreuve en EAR.

#### Dispense :

Les candidats moniteurs club ayant réussi il y a moins de 3 ans l'examen théorique portant sur les matières générales et spécifiques de l'assistant moniteur sont dispensés de ces matières.

Les candidats moniteurs club ayant réussi il y a plus de 3 ans l'examen théorique AM seront examinés sur les matières ayant changé entre temps.

### **5.2.3 Composition du Jury :**

- Un jury composé de minimum un moniteur national et un ou deux moniteurs fédéraux

### **5.2.4 Durée de validité :**

Après la réussite de l'examen, les candidats disposent de trois années consécutives pour présenter les épreuves pédagogiques (une présentation par an).

En cas d'absence à une session, celle-ci sera considérée comme présentée, mais non réussie.

Seules les absences dûment motivées pourront être prises en considération, et ces cas particuliers seront examinés par le bureau de la commission de l'Enseignement LIFRAS qui statuera sur chaque cas.

## **5.3 Pédagogie**

A l'issue de l'examen de la théorie, les candidats admis recevront dans les plus brefs délais les convocations à la « formation théorique à l'évaluation des épreuves en eaux libres » et au « stage d'évaluation des épreuves en eaux libres ». Le 4ème volet de la carte doit être signé par les orateurs de la formation pédagogique (attestation de présence) et renvoyé au secrétariat pour l'homologation.

### **5.3.1 Formation théorique**

Les candidats suivront une formation obligatoire d'une demi-journée portant sur le sujet suivant :

- Formation théorique à l'évaluation des épreuves en eaux libres.

Afin de permettre à tous les candidats de participer à cette formation, celle-ci sera donnée à deux dates différentes. Les candidats seront convoqués à une des deux dates. En cas d'indisponibilité, ils devront le signaler le plus rapidement possible au secrétariat LIFRAS afin d'être convoqué pour la seconde date.

### **5.3.2 Stage de formation et évaluation à l'enseignement en EAR et en théorie**

Afin de réaliser ces trois plongées, le candidat reçoit sa carte de préparation à l'évaluation des épreuves. Des fiches de suivi, semblables aux fiches de pédagogie, accompagneront la carte. Les jurys y indiqueront leurs remarques et commentaires.

#### Organisation pratique

2 plongées de formation suivies d'une plongée décisive.

Si la troisième plongée n'est pas satisfaisante, le candidat aura la possibilité de refaire une plongée supplémentaire avec un jury désigné par le Comité des Examens.

Il y a donc une progression, le candidat a la possibilité de s'améliorer en tenant compte des remarques des jurys.

#### Composition de la palanquée (pour chaque plongée)

- Le candidat MC
- Un moniteur National
- Un Moniteur Fédéral

#### Notes pour le jury

- Le candidat MC ne contrôle qu'un seul exercice par plongée de formation.
- Les exercices soumis aux candidats MC seront les exercices pour les passages de brevet 2\* et 3\* pouvant et devant être surveillé par un moniteur.
- Les MN et MF évaluateurs jouent le rôle de victime et élève mais les plongées ne peuvent en aucun cas ressembler à des plongées style stage de moniteur fédéral ou national.

L'accent sera mis sur :

- Les directives, les conseils, l'intérêt de l'exercice et la mise en confiance de l'élève lors du briefing.
- La connaissance et le bon usage des protocoles.
- La description de l'exercice et les critères de réussite et d'échec de l'exercice.
- Les consignes de sécurité.
- Le suivi sous eau.
- L'observation des difficultés physiques.
- Le débriefing avec le résultat de l'exercice et la motivation du résultat.
- La motivation pour continuer les entraînements.

Le Comité des examens désigne les jurys MN et MF pour ces plongées.

L'objectif essentiel de cette formation étant l'évaluation des épreuves en EAO, les plongées seront effectuées en EAO.

Les lieux et dates des leçons seront fixés de commun accord par le moniteur national désigné et le candidat (ce dernier étant chargé de prendre contact).

## **5.4 Pratique en EAR**

Toutes les épreuves pratiques en EAR doivent être réalisées avec aisance ! La réussite d'un exercice à l'arrachée ne sera pas tolérée dans le chef d'un candidat moniteur.

### **MC.6.1. Saut avant droit du bord, 30 secs d'apnée immobile suivis d'un parcours de 25 m en apnée**

Le candidat, équipé de P.M.T.C., est debout au bord du bassin 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 de l'EAR, il est préférable de sauter d'un bloc de départ.

Le candidat se laisse couler verticalement au fond de l'EAR 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 et au signe du moniteur il effectue un parcours de 25 m de palmage efficace, sans aucune aide des bras à + 50 cm du fond. Ceux-ci sont allongés le long du corps ou tendus devant la tête.

En fin de parcours, il se retourne, dépose la ceinture et fait surface. Il récupère ensuite sa ceinture et revient à son point de départ en effectuant un palmage dorsal, un bras derrière la tête pour parer l'obstacle et une main sur la boucle de la ceinture.

### **MC.6.2. 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 de l'EAR.

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.

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

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, reprendre la position initiale ; si besoin, expirer un peu.

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

Fermeture du robinet : soit par le candidat qui est descendu le premier, soit sur indication du jury. Après un dernier tour, il retire l'embout de la bouche, ferme le robinet et en contrôle la fermeture (purger). Il dépose le deuxième étage avec précaution sur le fond.

Remontée : le candidat ayant fermé la bouteille donne le signal de remontée. Ils 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 signe « OK » en surface.

#### Avec bloc bouteille équipé d'un système de stabilisation.

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

Il faut veiller à éviter le sur- lestage afin d'obtenir des conditions de flottabilité optimales.

#### **MC.6.3. Saut cumulet (culbute) et déséquipement à 3 m**

Saut du bord cumulet (culbute) :

Candidat complètement équipé, embout en bouche, Il maintient masque et détendeur d'une main. Par un saut roulé avant, il pénètre dans l'eau, la bouteille la première à l'horizontale.

Sur le fond, il décapelle la bouteille par la gauche ou la droite, la dépose sur le fond et en ferme le robinet. APRÈS avoir dégrafé sa ceinture, il retire palmes, masque et tuba et les dépose également.

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

#### **MC.6.4. 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.

Il ne sera permis d'effectuer qu'une seule inspiration sur la bouteille pendant que le candidat s'équipe de P.M.T.C. Le plongeur assure une bonne stabilité sur le fond sans avoir tendance à émerger et sans devoir s'accrocher à la bouteille.

Le candidat pose un ou deux genoux au sol et s'équipe de la bouteille par la gauche ou la droite. 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.



#### **MC.6.5. Quatre parcours de 25 m en apnée**

Le candidat, équipé effectue un saut droit du côté de la grande profondeur, 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 de l'EAR 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.

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 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.