Commission de l'Enseignement

Recueil des épreuves en EAR

lifras

Table des matières

GÉNÉRALITÉS 6

DÉFINITIONS 6

DÉROULEMENT GÉNÉRAL DES ÉPREUVES ET EXAMENS EN EAR 6

EPREUVES DE NATATION 7

TECHNIQUES DE MISE À L'EAU 7

SANS BOUTEILLE 7

SAUT DROIT 7

AVEC BOUTEILLE 7

SAUT ARRIÈRE 7

SAUT CUMULET (CULBUTE) 8

SAUT DROIT 8

DESCENTE SUR LE FOND (DU BASSIN) 8

CANARD 8

DESCENTE « PIED LOURD » OU DESCENTE DROITE 8

POSITION STATIQUE, (IMMOBILE), SUR LE FOND 8

APNÉE IMMOBILE 8

LARGAGE DE LA CEINTURE DE LEST 8

APNÉE IMMOBILE 8

PARCOURS EN APNÉE 9

DÉROULEMENT D'EXERCICE 9

PARCOURS EN APNÉE 9

VIDAGE DE MASQUE 9

DÉSÉQUIPEMENT 9

RÉÉQUIPEMENT 9

ETOILE 9

QUATRE PARCOURS D'APNÉE AVEC SCAPHANDRE 10

DÉCAPELAGE SUR LE FOND 10

CAPELAGE SUR LE FOND 10

PARCOURS À 2 PLONGEURS, PARCOURS PAR PAIRE 11

PROTOCOLES EAR PAR BREVET 12

CRITÈRES D'ÉVALUATION 12

1. PROTOCOLES EAR PLONGEUR 1* 13

1.4 EVALUATION EN EAR. (PROFONDEUR MAXIMALE 5 M) 13

1.4.1 NAGER 100 M SANS ÉQUIPEMENT 13

1.4.2 SE MAINTENIR EN SURFACE PENDANT 10 MINUTES, SANS ÉQUIPEMENT ET SANS SE DÉPLACER . 13

1.4.3 SAUT DROIT DU BORD ET 100 M P.M.T.C. 13

1.4.4 SAUT DROIT DU BORD ET 10 M D'APNÉE À L'HORIZONTALE P.M.T.C. 14

1.4.5 20 SECONDES D'APNÉE IMMOBILE 14

1.4.6 NOTIONS DE RÉANIMATION 15

1.4.7 MONTAGE DU SYSTÈME DE STABILISATION ET ÉQUIPEMENT DU SCAPHANDRE 15

1.4.8 PARCOURIR 50 M ENTRE DEUX EAUX 15

1.4.9 EPREUVE DU SYSTÈME DE STABILISATION 16

1.4.10 EPREUVE DU COMBINE 16

2. PROTOCOLES EAR PLONGEUR 2* 17

2.4 EVALUATION EN EAR. (PROFONDEUR MAXIMALE 5 M) 17

2.4.1 NAGER 200M SANS ÉQUIPEMENT 17

2.4.2 SE MAINTENIR EN SURFACE PENDANT 10 MINUTES, SANS ÉQUIPEMENT ET SANS SE DÉPLACER... 17

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

2.4.4 30 SECONDES D'APNÉE IMMOBILE 18

2.4.5 CANARD ET DEUX VIDAGES DE MASQUE 19

2.4.6 EPREUVE DU COMBINÉ 19

2.4.7 QUATRE PARCOURS DE 10 M EN APNÉE AVEC SCAPHANDRE 20

2.4.8 30 M DE PARCOURS PAR PAIRE 21

3. PROTOCOLES EAR PLONGEUR 3* 22

3.5 EVALUATION EN EAR. (PROFONDEUR MAXIMALE 5 M) 22

3.5.1 SAUT DROIT DU BORD, VIDAGE DE MASQUE ET PARCOURS DE 20 M EN APNÉE 22

3.5.2 45 SECONDES D'APNÉE IMMOBILE 22

3.5.3 DÉSÉQUIPEMENT PUIS RÉÉQUIPEMENT 23

3.5.4 ETOILE À CINQ PLONGEURS 24

3.5.5 SAUVETAGE D'UN NOYÉ 25

3.5.6 EPREUVE DU COMBINÉ 25
3.5.7 QUATRE PARCOURS DE 15 M EN APNÉE AVEC SCAPHANDRE 26

4.PROTOCOLES EN EAR DU MONITEUR CLUB 27

PRÉCISIONS 27

EPREUVES DE L'EXAMEN PRATIQUE EN EAR 28

MC.6 EVALUATION EN EAR. (PROFONDEUR MINIMALE 3 M) 28

MC.6.1. SAUT DROIT DU BORD, 30'' D'APNÉE IMMOBILE SUIVIS D'UN PARCOURS DE 25 M EN APNÉE... 28
MC.6.2. ETOILE À SIX PLONGEURS 29
MC.6.3. SAUT CUMULET (CULBUTE) ET DÉSÉQUIPEMENT À 3 M 30
MC.6.4. RÉÉQUIPEMENT (SAUT AU CHOIX) 30
MC.6.5. QUATRE PARCOURS DE 25 M EN APNÉE AVEC SCAPHANDRE 31

Couverture Recto : J-P. Richard
Couverture Verso : S. Godin

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 repris dans chaque niveau de brevet sont les minimums requis.

Bien évidement cette liste n'est pas exhaustive. Dès lors, le moniteur président du jury peut y déroger et l'étoffer s'il l'estime nécessaire.

GÉNÉRALITÉS

DÉFINITIONS

- **E**space **A**quatique **R**estreint – **EAR** :
  L'EAR est soit une piscine ayant une profondeur adaptée à l'activité, soit un plan d'eau présentant des conditions similaires à une piscine pour ce qui concerne la visibilité, la profondeur, l'état de la mer et l'accès. La profondeur maximale sera de 5m.
- Les épreuves en EAR doivent être réalisées dans des conditions (de visibilité, de luminosité, de confort thermique, de mouvement d'eau, d'accès et de secours disponibles, …) qui permettent d'en contrôler la réalisation correcte.
- La profondeur minimale pour l'organisation d'examen 3* et MC sera de 3m.[1]
- Les épreuves de plongée LIFRAS en EAR peuvent être contrôlées par les moniteurs NELOS. Les épreuves doivent être effectuées suivant les règles prescrites par l'enseignement LIFRAS.
- La validité des épreuves en EAR est de 3 ans au jour de l'homologation.
- 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, … exigés afin d'acquérir une ou plusieurs techniques et d'en démontrer la maitrise en autonomie. Il est le plus souvent basé sur la logique, l'expérience et la sécurité. Le protocole doit être réalisé avec aisance.

DÉROULEMENT GÉNÉRAL DES ÉPREUVES ET EXAMENS EN EAR

1. Détendeurs : les épreuves pratiques pour l'obtention des différents brevets sont exécutées avec les détendeurs à deux étages.
2. 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.
3. En cours d'examen, le lestage ne sera pas modifié. La flottabilité sera adaptée grâce au système de stabilisation, obligatoire pour chaque épreuve avec scaphandre.
4. 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. Expirer en remontant. Faire le signe « OK » une fois en surface.
5. L'ordre des différentes épreuves n'est réellement prescrit qu'à partir du plongeur 3*. Pour les plongeurs 2*, celui-ci est définit 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.

[1] Une dérogation peut être demandée au Directeur Technique Fédéral.

6. Le candidat veillera à ne pas avoir d'eau dans son masque.
7. 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 marchera à reculons. (Le fait d'enlever et de remettre ses palmes pour une distance insignifiante peut être jugé comme un essai intempestif d'allonger le temps de récupération.)
8. Le tuba sera emporté par le candidat tout au long des épreuves qu'il soit utilisé ou non. Le masque sera gardé sur le visage en permanence.
9. Avant de commencer l'examen, le candidat pourra se mouiller et / ou se mettre à l'eau.
10. On ne touchera pas à l'équipement du candidat pendant l'examen.
11. Une seule épreuve ratée pourra être représentée à l'issue d'un examen.
12. Le temps de récupération entre deux épreuves doit être adapté au niveau de brevet. Idéalement, il sera de l'ordre d'une minute entre chaque épreuve.

EPREUVES DE NATATION

Les épreuves de natations, 100 m ou 200 m sont effectuées dans le style choisi par le candidat, ceci sans interruption, sans changement de style, sans limite de temps et sans matériel.
Les épreuves de maintient en surface à la surface de l'eau, se font sans appui et sans toucher le bord. Il peut effectuer une nage de surface ou la planche, qui n'engendre pas de déplacement.

TECHNIQUES DE MISE À L'EAU

SANS BOUTEILLE

SAUT DROIT

Le candidat, équipé de P.M.T.C. (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.

AVEC BOUTEILLE

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 ca que le scaphandre touche l'eau horizontalement.

SAUT CUMULET (CULBUTE)

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 cumulé, de manière à ca que le scaphandre touche l'eau horizontalement.

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 (la voilure des palmes du candidat seront 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, tuyaux 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.

DESCENTE SUR LE FOND (DU BASSIN)

CANARD

Départ dans l'eau, le candidat effectue un canard. Equipé de P.M.T.C., 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 (n'entamer le palmage que lorsque les palmes sont complètement immergées).

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).

POSITION STATIQUE, (IMMOBILE), SUR LE FOND

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 coté 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.

LARGAGE DE LA CEINTURE DE LEST

APNÉE IMMOBILE

Au signal du moniteur, le candidat déboucle sa ceinture d'une main et la dépose devant lui, l'autre main faisant le signe ok. Il remonte ensuite calmement (voir point 3.3) La ceinture sera ensuite récupérée, et bouclée en surface

PARCOURS EN APNÉE

En fin de parcours, il se retourne, se place en position stable, déboucle sa ceinture d'une main et la dépose devant lui, l'autre main faisant le signe ok. Il remonte ensuite calmement (voir point 3.3). La ceinture sera ensuite récupérée, et bouclée en surface.

DÉROULEMENT D'EXERCICE

PARCOURS EN APNÉE

Départ, saut droit ou canard. A ± 50 cm du fond, le candidat effectue le parcours avec un palmage efficace sans aucune aide des bras. Ceux-ci sont allongés le long du corps ou tendus devant la tête.

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, signe « O.K. » du jury, réponse « OK » du candidat.

DÉSÉQUIPEMENT

Après avoir largué sa ceinture, le candidat retire palmes, masque, tuba et les ranges sur le fond. 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.

RÉÉQUIPEMENT

Le plongeur rejoint son matériel déposé sur le fond, par un saut de son choix. 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.

ETOILE

Le président du jury effectue le briefing de l'épreuve. Le départ des 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 posé au fond, dans la partie profonde du bassin. Les 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 et un peu écartées, bras croisés, coudes en appui sur le fond, palmes bien à plat sur le fond du bassin.

PRISE D'EMBOUT :

Prendre le premier étage et la robinetterie d'une main, mettre l'embout en bouche de l'autre 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, il reprend sa position initiale ; au 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 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 signe « OK » en surface.

QUATRE PARCOURS D'APNÉE AVEC SCAPHANDRE

Le candidat, équipé de son scaphandre, effectue un saut droit du côté de la grande profondeur, détendeur en bouche. Une fois immergé, 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.

Le jury comptera bien visiblement : pouce tendu = 5 secondes, index tendu = 10 secondes, majeur tendu = 15 secondes, après quoi le candidat peut 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.

DÉCAPELAGE SUR LE FOND

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 remonte calmement, en expirant et en regardant vers la surface, un bras tendu au dessus de la tête pour parer à tout obstacle.

CAPELAGE SUR LE FOND

Le plongeur assure une bonne stabilité sur le fond sans avoir tendance à émerger et sans devoir s'accrocher à la bouteille. Il pose un ou deux genoux au sol et enfile son scaphandre par la gauche, la droite ou par le dessus. Il ne doit pas y avoir de nœud ou torsade au niveau du tuyau de son détendeur.

PARCOURS À 2 PLONGEURS, PARCOURS PAR PAIRE

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 2 eaux. 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.

A mi-parcours, sans faire surface, les rôles sont inversés. 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. Faire le signe « OK » une fois en surface.
Le parcours sera effectué, si possible, à la grande profondeur. Le détendeur du receveur ne peut traîner sur le fond.

PROTOCOLES EAR PAR BREVET

CRITÈRES D'ÉVALUATION

- Chaque épreuve doit être réalisée avec succès.
- Un critère éliminatoire ou plus de trois critères engendrant des remarques entrainent l'échec de l'épreuve.
- En cas d'échec d'une épreuve, celle-ci pourra être recommencée sur décision du président du jury.
- 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 entrainent, à l'appréciation du président du jury, un échec à l'examen.

1. PROTOCOLES EAR PLONGEUR 1*

1.4 EVALUATION EN EAR. (PROFONDEUR MAXIMALE 5 M)

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

1.4.1 NAGER 100 M SANS ÉQUIPEMENT

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.

CRITÈRES 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

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

Départ dans l'eau, le candidat se maintient à la surface de l'eau pendant 10 minutes, sans appui et sans toucher le bord. Il peut effectuer la planche ou une nage de surface qui n'engendre pas de déplacement.

CRITÈRES 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

1.4.3 SAUT DROIT DU BORD ET 100 M P.M.T.C.

Le candidat équipé de P.M.T.C. 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.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

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

1.4.4 SAUT DROIT DU BORD ET 10 M D'APNÉE À L'HORIZONTALE P.M.T.C.

Le candidat équipé de P.M.T.C. fait un saut droit et se laisse couler verticalement au fond et effectue un parcours de 10 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 retourne, 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.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

CRITÈRES NÉCESSITANT UN NOUVEL ESSAI :

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

1.4.5 20 SECONDES D'APNÉE IMMOBILE

Départ dans l'eau, le candidat 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, 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, la tête en extension et en expirant.
Après une courte récupération, le candidat effectue un canard (non côté) et va récupérer sa ceinture qu'il ne remet qu'en surface.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

CRITÈRES NÉCESSITANT UN NOUVEL ESSAI :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve
- ✓ Ne pas ôter sa ceinture de lest
- ✓ Saut droit incorrect
- ✓ Une position instable sur le fond
- ✓ Eau dans le masque
- ✓ Remontée incorrecte
- ✓ Temps de récupération surface excessif
- ✓ Remettre sa ceinture de manière inadéquate

1.4.6 NOTIONS DE RÉANIMATION

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.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

CRITÈRES NÉCESSITANT UN NOUVEL ESSAI :

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

1.4.7 MONTAGE DU SYSTÈME DE STABILISATION ET ÉQUIPEMENT DU SCAPHANDRE

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

CRITÈRES D'ÉVALUATION

CRITÈRES NÉCESSITANT UN NOUVEL ESSAI :

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

1.4.8 PARCOURIR 50 M ENTRE DEUX EAUX

Après contrôle du matériel, le candidat, équipé de P.M.T., 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. 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.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

CRITÈRES NÉCESSITANT UN NOUVEL ESSAI :

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

1.4.9 EPREUVE DU SYSTÈME DE STABILISATION

Le candidat équipé 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.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

CRITÈRES NÉCESSITANT UN NOUVEL ESSAI :

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

1.4.10 EPREUVE DU COMBINE

Le candidat équipé P.M.T.C et de son scaphandre effectue un saut droit. De retour en surface il passe immédiatement sur son tuba et parcours 25 m. A la fin du parcours il se retourne, retire son tuba et fait le parcours inverse de 25 m 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 3 cycles respiratoires.

A la fin des 3 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.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

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

2. PROTOCOLES EAR PLONGEUR 2*

2.4 EVALUATION EN EAR. (PROFONDEUR MAXIMALE 5 M)

Afin de réduire la durée de l'épreuve pratique en EAR, les épreuves 2.4.1. et 2.4.2. peuvent être réalisées préalablement.

2.4.1 NAGER 200M SANS ÉQUIPEMENT

Le candidat effectue dans un seul style et sans interruption, 200 m de nage libre.
Le style est laissé au choix du candidat.
Cette épreuve peut être dissociée des autres épreuves de l'examen en EAR et être réalisée à un autre moment.

CRITÈRES 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

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

Le candidat se rend à l'endroit le plus profond de l'EAR. En pleine eau, il se maintient en surface durant 10 minutes sans se déplacer. Le candidat est libre de choisir la technique qui lui convient le mieux : soit il nage sur place soit il fait la planche.
Cette épreuve peut être dissociée des autres épreuves de l'examen en EAR et être réalisée à un autre moment.

CRITÈRES 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

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

Le candidat équipé de P.M.T.C. effectue un saut droit. Il se laisse couler verticalement au fond 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 retourne, dépose la ceinture et fait surface. Il récupère ensuite 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.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

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
- ✓ 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)

2.4.4 30 SECONDES D'APNÉE IMMOBILE

Départ dans l'eau, le candidat se laisse couler verticalement sur le fond 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 côté) et va récupérer sa ceinture qu'il ne remet qu'en surface.

CRITÈRES 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
- ✓ Ne regarde pas le moniteur
- ✓ Temps de récupération en surface excessif
- ✓ Remettre sa ceinture de manière inadéquate

2.4.5 CANARD ET DEUX VIDAGES DE MASQUE

Départ dans l'eau, le candidat équipé de P.M.T.C. 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.

CRITÈRES 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.

2.4.6 EPREUVE DU COMBINÉ

Après contrôle du matériel, le candidat, équipé de P.M.T. 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. 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.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

CRITÈRES ÉLIMINATOIRES :

- ✓ Abandon de l'épreuve ou incapacité de la réaliser entièrement

CRITÈRES ENGENDRANT DES REMARQUES :

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

2.4.7 QUATRE PARCOURS DE 10 M EN APNÉE AVEC SCAPHANDRE

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. 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 en expirant embout en bouche, en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

CRITÈRES ÉLIMINATOIRES :

- ✓ RESPIRER PENDANT LES PARCOURS
- ✓ RESPIRER HORS DELAI

CRITÈRES ENGENDRANT DES REMARQUES :

- ✓ Saut droit
- ✓ Palmage et position incorrects
- ✓ Eau dans le masque
- ✓ Remontée trop rapide en fin d'épreuve
- ✓ Ne pas remettre l'embout en bouche en fin d'épreuve

2.4.8 30 M DE PARCOURS PAR PAIRE

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 2 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.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

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

3. PROTOCOLES EAR PLONGEUR 3*

3.5 EVALUATION EN EAR. (PROFONDEUR MAXIMALE 5 M)

Toutes les épreuves pratiques en EAR pour ce niveau de brevet sont indissociables.

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

Le candidat, équipé de P.M.T.C. effectue un saut droit et se place ensuite sur le 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 retourne, largue 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.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

CRITÈRES ÉLIMINATOIRES :

- ✓ Vidage incorrect
- ✓ Abandon 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
- ✓ Eau dans le masque
- ✓ Retour sur le dos incorrect (pas de main derrière la tête, pas de main sur la boucle de la ceinture, mauvais palmage)

3.5.2 45 SECONDES D'APNÉE IMMOBILE

Départ dans l'eau, le candidat 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, 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 déboucle sa ceinture, la dépose sur le fond et remonte calmement et expirant et en regardant vers la surface, un bras tendu au dessus de la tête pour parer à tout obstacle. La ceinture sera ensuite récupérée. (Non coté)

CRITÈRES D'ÉVALUATION

CRITÈRES ÉLIMINATOIRES :

- ✓ Abandon 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
- ✓ Temps de récupération surface excessif
- ✓ Remettre sa ceinture de manière inadéquate

3.5.3 DÉSÉQUIPEMENT PUIS RÉÉQUIPEMENT

Le candidat, équipé de P.M.T.C. 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 palmes, masque, tuba et les dépose sur le fond. 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.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

CRITÈRES ÉLIMINATOIRES :

- ✓ Déséquipement ou rééquipement partiel ou abandon
- ✓ Séquence « palme/lestage » incorrect
- ✓ Eau dans le masque
- ✓ Remontée précipitée

CRITÈRES ENGENDRANT DES REMARQUES :

- ✓ Stabilité sur le fond
- ✓ Perte d'équipement
- ✓ Saut droit

3.5.4 ETOILE À CINQ PLONGEURS

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.

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, le candidat reprend sa position initiale ; au 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 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.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

CRITÈRES ÉLIMINATOIRES :

- ✓ Mauvaise position sur le fond
- ✓ Plus d'une inspiration
- ✓ Abandon en cours d'épreuve
- ✓ Se maintenir sur le fond en se tenant au scaphandre

CRITÈRES ENGENDRANT DES REMARQUES :

- ✓ Eau dans le masque
- ✓ Mauvais équilibrage
- ✓ Canard incorrect
- ✓ Ne présente pas correctement le scaphandre au candidat suivant
- ✓ Temps de respiration excessif

3.5.5 SAUVETAGE D'UN NOYÉ

Cette épreuve est réalisée en EAR. La victime (moniteur) équipée P.M.T.C. se couche à la profondeur de 3m (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.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

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 ÉQUIPÉ D'UN SYSTÈME 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.

3.5.6 EPREUVE DU COMBINÉ

Après contrôle du matériel, le candidat, équipé de P.M.T. 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 une 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.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

CRITÈRES ÉLIMINATOIRES :

- ✓ Abandon - Décapelage incorrect

CRITÈRES ENGENDRANT DES REMARQUES :

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

3.5.7 QUATRE PARCOURS DE 15 M EN APNÉE AVEC SCAPHANDRE

Le candidat équipé P.M.T.C. et de son scaphandre, effectue un saut droit. Arrivé sur le 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. 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.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

CRITÈRES ÉLIMINATOIRES :

- ✓ Respirer pendant les parcours
- ✓ Respirer hors délai

CRITÈRES ENGENDRANT DES REMARQUES :

- ✓ Saut droit incorrect
- ✓ Palmage et position incorrectes
- ✓ Eau dans le masque
- ✓ Remontée trop rapide en fin d'épreuve
- ✓ Ne pas remettre l'embout en bouche en fin d'épreuve

4. PROTOCOLES EN EAR DU MONITEUR CLUB

PRÉCISIONS

L'examen se déroule en piscine (EAR) dont la profondeur doit d'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 d'un manomètre

Les ports du maillot et du bonnet de bains 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. Au besoin, lors des épreuves réalisées avec scaphandre, l'équilibrage s'effectue grâce au système de stabilisation.
Les candidats peuvent porter un vêtement iso-thermique (type shorty, lycra ou autre). Ils ont également la possibilité de se mettre à l'eau brièvement avant le début de l'examen.
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.
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.

EPREUVES DE L'EXAMEN PRATIQUE EN EAR
MC.6 EVALUATION EN EAR. (PROFONDEUR MINIMALE 3 M)

Toutes les épreuves pratiques en EAR pour ce niveau de brevet sont indissociables.
Les épreuves de l'examen sont successivement

- MC.6.1. Saut droit du bord, 30 secs d'apnée immobile suivis d'un parcours de 25 m en apnée
- MC.6.2. Etoile à six plongeurs
- MC.6.3. Saut cumulet (culbute) et déséquipement à 3 m
- MC.6.4. Rééquipement (saut au choix)
- MC.6.5. Quatre parcours de 25 m en apnée

MC.6.1. SAUT 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. 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, 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 retourne, dépose la ceinture et fait surface. Il récupère ensuite 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 l'obstacle et une main sur la boucle de la ceinture.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

CRITÈRES ÉLIMINATOIRES :

- ✓ Remontée 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
- ✓ Retour sur le dos incorrect (pas de main derrière la tête, pas de main sur la boucle de la ceinture, mauvais palmage)

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 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.
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, il reprend sa position initiale ; au 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. 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.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

CRITÈRES ÉLIMINATOIRES :

- ✓ Remontée 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
- ✓ Présenter le scaphandre au candidat suivant de manière incorrecte
- ✓ 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.

MC.6.3. SAUT CUMULET (CULBUTE) ET DÉSÉQUIPEMENT À 3 M

Le candidat équipé P.M.T effectue un saut cumulet et pénètre dans l'eau, la bouteille la première à l'horizontale. Sur le fond, il prend une position stable et il enlève le scaphandre par la gauche, par la droite ou par le dessus et la dépose sur le fond.
Après avoir dégrafé sa ceinture, il retire palmes, masque et tuba et les dépose également, sur le fond. Retour en surface à la nage, et sortie de l'eau. Ensuite, le candidat dispose d'une minute de récupération.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

CRITÈRES ÉLIMINATOIRES :

- ✓ Remontée 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 de cou)
- ✓ Respirer plus de trois fois après avoir posé le scaphandre sur le fond lors du décapelage
- ✓ Respirer plus d'une fois lors de l'équipement en PMTC
- ✓ Ne pas expirer à la remontée

CRITÈRES ENGENDRANT DES REMARQUES :

- ✓ Saut cumulet incorrect
- ✓ 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

MC.6.4. RÉÉQUIPEMENT (SAUT AU CHOIX)

L'épreuve du rééquipement est 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 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 au scaphandre.
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.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

CRITÈRES ÉLIMINATOIRES :

- ✓ Remontée 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 de cou)
- ✓ Respirer plus de trois fois après avoir posé le scaphandre sur le fond lors du décapelage
- ✓ Respirer plus d'une fois lors de l'équipement en PMTC
- ✓ Ne pas expirer à la remontée

CRITÈRES ENGENDRANT DES REMARQUES :

- ✓ Saut cumulet incorrect
- ✓ 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

MC.6.5. QUATRE PARCOURS DE 25 M EN APNÉE AVEC SCAPHANDRE

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 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 » et 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 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.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

CRITÈRES ÉLIMINATOIRES :

- ✓ Remontée 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 incorrect
- ✓ Ne pas contrôler sa flottabilité
- ✓ Mauvaise position face au jury
- ✓ Eau dans le masque
- ✓ Remontée incorrecte

lifras
FEBRAS BEFOS
BELGIUM
CERTIFIED
EUF