

## **21. PROTOCOLES DES ÉPREUVES « PISCINE » DU MONITEUR CLUB (MC)**

### **21.1 PRÉCISIONS**

*L'examen se déroule en « Piscine » dont la profondeur doit t'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 ». Les candidats peuvent porter un vêtement isothermique (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 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.*

## **21.2 ORDRES DES ÉPREUVES**

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

### **21.3 EPREUVES DE L'EXAMEN PRATIQUE EN « PISCINE »**

#### **21.3.1 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  $\pm 50$  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'EVALUATION**

*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.*
- ✓ 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).*

### **21.3.2 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.*

#### **21.3.2.1 Position sur le fond :**

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

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

#### **21.3.2.3 Fermeture du robinet :**

*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.*

#### **21.3.2.4 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 :**

- ✓ 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.*

### **21.3.3 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 coucher 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 détenteur. 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 détenteur. 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 :

- ✓ 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 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.

### 21.3.4 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. 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'EVALUATION

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 ou position incorrects.
- ✓ 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.