

19. PROTOCOLES DES ÉPREUVES « PISCINE » DU PLONGEUR 3*

19.1 ORDRES DES ÉPREUVES

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

19.2 EVALUATION EN « PISCINE »

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

Le candidat, équipé de PMTC effectue un saut droit et se laisse couler verticalement au fond du bassin, en position stable pour réaliser un vidage de masque : il inonde son masque, soit en écartant la partie supérieure, soit en le détachant complètement du visage. Il remet son masque et le vide en soufflant par le nez. Le style et la technique sont libres, mais le masque doit être entièrement vide. A ± 50 cm du fond, il effectue un parcours de 20 m de palmage efficace, sans aucune aide des bras. Ceux-ci sont allongés le long du corps ou tendus devant la tête. En fin de parcours, il se place en position stable, un ou deux genoux au sol, dépose la ceinture et fait surface. Ensuite, il récupère immédiatement sa ceinture, la boucle en surface et revient à son point de départ en effectuant un palmage dorsal, un bras derrière la tête pour parer un éventuel obstacle et une main sur la boucle de la ceinture.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

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

19.2.2 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).

CRITERES D'EVALUATION

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.

✓ Laisser son tuba sur le fond.

✓ Temps de récupération surface excessif.

19.2.3 DÉSEQUIPEMENT PUIS RÉEQUIPEMENT

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

RÉEQUIPEMENT (SAUT AU CHOIX) EPREUVE IMMÉDIATEMENT CONSÉCUTIVE À LA PRÉCÉDENTE : *Le plongeur rejoint le matériel déposé sur le fond. Il ajustera ses palmes avant le bouclage de la ceinture. Celle-ci peut cependant être utilisée, sans bouclage effectif, pour assurer la stabilité du plongeur sur le fond. L'emplacement de la ceinture de lest ne peut entraver une remontée libre (un plongeur amené à devoir remonter doit pouvoir rejoindre la surface sans être retenu par le poids de sa ceinture de lest). Le plongeur assure une bonne stabilité sur le fond, sans avoir tendance à émerger. Une fois rééquipé, au signal du moniteur, il remonte calmement en expirant et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle et une main sur la boucle de la ceinture.*

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

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

Critères engendrant des remarques :

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

19.2.4 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.

19.2.4.1 Position sur le fond :

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

19.2.4.2 Prise d'embout :

Prendre le deuxième étage d'une main, mettre l'embout en bouche et expirer dans le détendeur. Il n'est autorisé qu'une inspiration par tour. La partie supérieure du corps peut éventuellement flotter légèrement lors de l'inspiration, mais les pieds doivent rester en contact avec le sol. Le scaphandre, qui n'est maintenu que par la personne qui y respire, est présenté au voisin en posant le deuxième étage sur le premier, il tourne dans le sens choisi par le président du jury. Après le passage du scaphandre, le candidat reprend sa position initiale ; au besoin expirer un peu. Après cinq minutes au maximum, le jury indique la fin de l'épreuve.

19.2.4.3 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.

19.2.4.4 Remontée :

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

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ 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.*

19.2.5 SAUVETAGE D'UN NOYÉ

La victime (moniteur) équipée PMTC se couche à la profondeur de 3 m (à défaut, à la profondeur maximale du bassin). Le candidat situé à une distance de 10 à 15 m effectue un saut de sauvetage (la tête ne peut pas s'immerger) en étant équipé de son masque, de ses palmes et de son tuba. Il nage rapidement en surface vers la victime. Arrivé à son aplomb, il effectue un canard, libère d'abord la victime de sa ceinture de lest, ensuite la remonte en surface par une prise de sauvetage et la remorque sur une distance de 10 à 15 m. Durant le remorquage, la tête de la victime doit être maintenue hors de l'eau.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

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

Critères engendrant des remarques :

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

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

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

19.2.6 EPREUVE DU COMBINÉ

Après contrôle du matériel, le candidat, équipé de PMT effectue un saut droit. Une personne au bord présente au candidat sa ceinture de lest qu'il boucle ainsi que son scaphandre. Le candidat s'équipe seul en surface, il enfle le système de stabilisation par une technique adaptée. Dès qu'il est immergé, le candidat enlève l'embout de la bouche et effectue un parcours en apnée de 15 m à ± 50 cm du fond. Le détendeur reste en main pendant l'évolution. Sans remonter en surface, le candidat remet l'embout en bouche, enlève son masque, le tient à la main et effectue un parcours de 15 m sous eau de manière à venir dans la partie profonde du bassin. Le candidat remet son masque et effectue un vidage de masque comme enseigné précédemment. Le candidat effectue un décapelage sur le fond. Il se met en position stable, à un ou deux genoux et dépose doucement le scaphandre sur le fond. Il enlève l'embout de la bouche, ferme le robinet, en contrôle la fermeture (purger) et dépose le deuxième étage avec précaution sur le fond. Il remonte calmement, en expirant et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ *Abandon – Décapelage incorrect.*

Critères engendrant des remarques :

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

19.2.7 QUATRE PARCOURS DE 15 M EN APNÉE AVEC SCAPHANDRE

Le candidat, équipé (PMTG + scaphandre) effectue un saut droit du côté de la grande profondeur. Une fois au fond, il enlève son embout et palme en apnée directement vers le jury opposé. Durant toute l'épreuve, le candidat conserve son détendeur en main. Le candidat se positionne face au jury, en position stable, un ou deux genoux au sol (si la profondeur du bassin ne le permet pas, il se place en position couchée sur le fond). Il fait le signe « je n'ai plus d'air » reçoit le détendeur du jury et expire. Le comptage des 20 secondes débute dès le moment où le candidat expire dans le détendeur. Dès l'instant où le candidat dispose du détendeur du jury, il est libre d'adopter une position idéale en fonction du matériel. Le jury comptera bien visiblement : pouce tendu = 5 secondes, index tendu = 10 secondes, majeur tendu = 15 secondes, après quoi le candidat pourra respirer encore une seule fois. Il retire l'embout de la bouche et le rend au jury. Il fait demi-tour, indifféremment par la gauche ou la droite et palme vers le jury opposé afin d'y effectuer une nouvelle série de cycles respiratoires. Le candidat effectue quatre parcours. Au terme de ceux-ci et au signal du moniteur il remonte calmement, embout en bouche, en expirant et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ 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.*