

16. INFORMATIONS GÉNÉRALES EN PISCINE

16.1 GÉNÉRALITÉS EN « PISCINE »

- *La « Piscine » doit répondre à la « définition des lieux » du chapitre Recueil du plongeur. Pour rappel, la profondeur maximale est de 5 mètres.*
- *La profondeur minimale pour l'organisation d'examen 3* et MC sera de 3 mètres. (Une dérogation peut être demandée au Directeur Technique Fédéral).*
- *Les épreuves en « Piscine » doivent être réalisées dans des conditions (de visibilité, de luminosité, de confort thermique, de mouvement d'eau, d'accès et de secours disponibles...) qui permettent d'en contrôler la réalisation correcte.*
- *Toutes les épreuves de plongée Lifras peuvent être contrôlées par les moniteurs FEBRAS (Lifras et Nelos). Les épreuves doivent être effectuées suivant les règles prescrites par l'Enseignement Lifras.*
- *La validité des épreuves 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 maîtrise en autonomie. Il est le plus souvent basé sur la logique, l'expérience et la sécurité. Le protocole doit être réalisé avec aisance. Dans le cadre de l'examen MC, le protocole doit être réalisé avec démonstration.*

16.2 DÉROULEMENT GÉNÉRAL DES ÉPREUVES ET EXAMENS EN « PISCINE »

1. Bouteilles : *les bouteilles utilisées seront des bouteilles « AIR », auront une capacité minimale de 10 litres et devront être gonflées à minimum 150 bars.*

2. Détendeurs : *les épreuves pratiques pour l'obtention des différents brevets sont exécutées avec des détendeurs à deux étages.*

3. Gilets : *l'utilisation du système de stabilisation est obligatoire pour toutes les épreuves avec scaphandre. Il faut veiller à vérifier le lestage afin d'obtenir des conditions de flottabilité optimales.*

4. *En cours d'examen, le lestage peut être modifié une fois pour les épreuves avec scaphandre. Si après modification du lestage, le candidat n'a pas besoin de ceinture, il n'est pas nécessaire de lui faire porter une ceinture sans plombs. La flottabilité sera adaptée grâce au système de stabilisation, obligatoire pour chaque épreuve avec scaphandre.*

5. *A chaque remontée, en libre ou en scaphandre, il faut expirer et regarder vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle et une main prête sur le mécanisme du largage du lest. Une fois en surface, il faut faire le signe « OK ».*

6. *L'ordre des différentes épreuves n'est prescrit qu'à partir du plongeur 3*. Pour les plongeurs 2*, celui-ci est défini par le président du jury. L'ordre le plus généralement suivi pour les divers brevets*

est l'ordre logique basé non sur le degré de difficulté des épreuves ou sur les facultés de récupération des candidats, mais simplement sur l'équipement progressif des candidats.

7. Le candidat veille à ne pas avoir d'eau dans son masque. Les masques de type « miroir » sont proscrits. 8. Il est autorisé de remonter à l'échelle et de sortir du bassin palmés aux pieds. Ceci constitue un apprentissage de remontée à l'échelle d'un bateau. Par contre, il est exclu de parcourir de longues distances sur le bord sans se « déchausser ». Pour quelques pas, le candidat peut marcher à reculons. Le fait d'enlever et de remettre ses palmes pour une distance insignifiante peut être jugé comme une tentative d'allonger le temps de récupération.

9. Le tuba est emporté par le candidat tout au long des épreuves qu'il soit utilisé ou non. S'il est admis que le tuba puisse être fixé à une partie du matériel (gilet, ceinture, masque...), il est emporté par le candidat durant chaque remontée suivant une apnée et déposé individuellement sur les palmes ainsi que le masque pour le déséquipement. Le tuba est ensuite remis dans son emplacement initial au moment du rééquipement. Le masque est gardé sur le visage en permanence pour les autres épreuves.

10. Avant de commencer l'examen, le candidat peut se mouiller et/ou se mettre à l'eau.

11. On ne touche pas à l'équipement du candidat pendant l'examen.

12. Le temps de récupération entre deux épreuves doit être adapté au niveau de brevet. Idéalement, il est de l'ordre d'une minute entre chaque épreuve.

16.3 TECHNIQUES DE MISE À L'EAU

16.3.1 SANS BOUTEILLE

16.3.1.1 Saut droit

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

16.3.2 AVEC BOUTEILLE

16.3.1.2 Saut arrière

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

16.3.1.3 Saut cumulet (culbute avant)

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

16.3.1.4 Saut droit

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

16.4 DESCENTE SUR LE FOND (DU BASSIN)

16.4.1 CANARD

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

16.4.2 DESCENTE « PIED LOURD » OU DESCENTE DROITE

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

16.5 POSITION STATIQUE (IMMOBILE), SUR LE FOND

16.5.1 APNÉE IMMOBILE

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

16.6 LARGAGE DE LA CEINTURE DE LEST

16.6.1 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. La ceinture sera ensuite récupérée, et bouclée en surface.

16.6.2 PARCOURS EN APNÉE

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

16.7 DÉROULEMENT D'EXERCICE

16.7.1 PARCOURS EN APNÉE

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

16.7.2 VIDAGE DE MASQUE

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

16.8 CRITÈRES D'ÉVALUATION DES ÉPREUVES « PISCINE »

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