

18. PROTOCOLES DES ÉPREUVES « PISCINE » DU PLONGEUR 2*

18.1 ORDRES DES ÉPREUVES

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

18.2 EVALUATION EN « PISCINE »

18.2.1 NAGER 200 M 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.

CRITERES D'EVALUATION

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.*

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

Départ dans l'eau, le candidat se rend à l'endroit le plus profond de la « Piscine ». En pleine eau, il se maintient en surface durant 10 minutes, sans se déplacer, sans appui et sans toucher le bord. Le candidat est libre de choisir la technique qui lui convient le mieux : soit il nage sur place, soit il fait la planche.

CRITERES D'EVALUATION

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.*

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

Le candidat équipé de PMTC effectue un saut droit et se laisse couler verticalement au fond du bassin 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 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 :

✓ 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.

✓ 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).

18.2.4 30 SECONDES D'APNÉE IMMOBILE

Départ dans l'eau, le candidat se laisse couler verticalement sur le 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 pour parer à tout obstacle, la tête en extension et en expirant. Après une courte récupération, le candidat effectue un canard (non coté) et va récupérer sa ceinture qu'il ne remet qu'en surface.

CRITERES D'EVALUATION

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.*
- ✓ *Laisser son tuba sur le fond.*
- ✓ *Ne regarde pas le moniteur.*
- ✓ *Temps de récupération en surface excessif.*
- ✓ *Remettre sa ceinture de manière inadéquate.*

18.2.5 CANARD ET DEUX VIDAGES DE MASQUE

Départ dans l'eau, le candidat équipé de PMTC 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.

CRITERES D'EVALUATION

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 EQUIPE D'UN SYSTEME DE STABILISATION :

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

18.2.6 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 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.

CRITERES D'EVALUATION

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.

18.2.7 QUATRE PARCOURS DE 10 M EN APNÉE AVEC SCAPHANDRE

Le candidat, équipé (PMT + 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.*

18.2.8 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 deux 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.

CRITERES D'EVALUATION

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.**