

# Plongeur 3\*

## Protocoles d'exercices en EAR

---

Evaluation continue en EAR (profondeur maximale 5 m) :

### 3.5 Epreuves en Espace Aquatique Restreint

#### 3.5.1. Saut avant droit du bord, vidage de masque et parcours de 20 m en apnée

Le candidat, équipé de P.M.T.C., est debout au bord du bassin 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 de l'EAR, il est préférable de sauter d'un bloc de départ.

Il se place ensuite sur le fond de l'EAR, en position stable pour effectuer 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. Style et technique sont libres, mais le masque doit être entièrement vide.

A  $\pm$  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.

#### 3.5.2. Quarante-cinq secondes d'apnée immobile

Le candidat se laisse couler verticalement au fond de l'EAR 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. Ceci n'est pas coté.

#### 3.5.3. Déséquipement puis rééquipement

Le candidat, équipé de P.M.T.C., est debout au bord du bassin 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 de l'EAR, il est préférable de sauter d'un bloc de départ.

Au fond de l'EAR 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 et tuba et les dépose sur le fond.

Retour en surface à la nage, et sortie de l'eau. Ensuite, 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.

#### **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 de l'EAR. 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, reprendre la position initiale ; si 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. 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.

#### **3.5.5. Sauvetage d'un noyé**

Cette épreuve est réalisée en piscine. 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 vers la victime. Arrivé à son aplomb, il effectue un canard, il libère la ceinture de la victime, 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.

***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 éviter le sur- lestage afin d'obtenir des conditions de flottabilité optimales.

### **3.5.6. 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.

Parcours de 15 m en apnée : dès qu'il est immergé, le candidat enlève l'embout de la bouche et effectue un parcours de 15 m à + 50 cm du fond. Le détendeur reste en main pendant l'évolution.

Parcours de 15 m sans masque : 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 de l'EAR. Le candidat remet son masque et effectue un vidage de masque comme enseigné précédemment.

Décapelage sur le fond : Le candidat se met en position stable, à un ou deux genoux sur le fond. Il dépose doucement le bloc bouteille devant lui, 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.

### **3.5.7. Quatre parcours de 15 m en apnée**

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

## 6.3 Examen théorie - EAR.

### Note pour les clubs

Le responsable de l'enseignement du club est chargé de la composition du jury (moniteurs du club ou invités) à défaut, le responsable des brevets peut être sollicité pour désigner des moniteurs extérieurs.

Le club organisateur mettra à la disposition du jury les aides nécessaires pour que les équipements soient disposés au moment voulu, aux endroits habituels, de telle manière que le rythme du brevet puisse être maintenu.

Les brevetés **Plongeur 3\*** pouvant diriger et conduire des palanquées sont susceptibles, de ce fait, de devoir prendre leurs responsabilités en cas d'accident ou d'incident. Le président et le responsable de l'enseignement du club qui connaissent leurs candidats mieux que ne peut le faire le jury en quelques heures, doivent donc être bien conscients du fait qu'ils prennent une grande responsabilité en présentant des candidats «faibles» ou «peu sûrs».

Les candidats se présenteront aux sessions munis de leur carnet de certification et de leur(s) carnet(s) de plongée. Ils seront refoulés s'il s'avérait que les renseignements figurant sur la carte «Préparation au brevet **de Plongeur 3\***» ne correspondent pas à ceux repris dans leurs carnets.

### Note pour les jurys

#### Acquis théorique ou pratique

L'examen est présidé par un MN et un MF invités par le responsable de l'enseignement du club organisateur, ils veilleront au bon déroulement de l'examen. Les jurys (2 par candidat) seront désignés par le chef d'école du club demandeur. Le questionnaire devra évaluer équitablement (par un nombre égal de questions), les connaissances théoriques ainsi que l'expérience de plongée du candidat. Il est rappelé aux jurys qu'ils peuvent, bien entendu, en se basant sur le questionnaire, conduire l'entretien comme ils le désirent, en fonction des réponses et des connaissances du candidat.

Il y a lieu de juger de la compréhension et des connaissances du candidat et non de ses aptitudes à transmettre ses connaissances (il s'agit d'un brevet de plongeur et non de moniteur).

Tous les candidats participent aux examens de la théorie et de la pratique. Le jury délibère sur l'ensemble des deux épreuves.

En cas d'échec, le candidat sera invité à un débriefing afin de lui permettre de s'améliorer. Le candidat devra attendre un délai de trois mois avant de pouvoir se représenter. Les candidats présentés à la session et absents sans excuse valable devront également patienter trois mois avant de pouvoir se représenter.

En cas de réussite, les signatures des moniteurs et du président de la session figureront à la place prévue à cet effet sur la carte de «Préparation au brevet **de Plongeur 3\***».