

# Moniteur Club

## Epreuve en EAR

---

Toutes les épreuves pratiques en EAR doivent être réalisées avec aisance ! La réussite d'un exercice à l'arrachée ne sera pas tolérée dans le chef d'un candidat moniteur.

### **MC.6.1. Saut avant droit du bord, 30 secs d'apnée immobile suivis d'un parcours de 25 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.

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 effectue un parcours de 25 m de palmage efficace, sans aucune aide des bras à + 50 cm du fond. Ceux-ci sont allongés le long du corps ou tendus devant la tête.

En fin de parcours, il se retourne, dépose 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.

### **MC.6.2. 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 de l'EAR.

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.

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, 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 signe « OK » en surface.

#### 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.

#### **MC.6.3. Saut cumulet (culbute) et déséquipement à 3 m**

Saut du bord cumulet (culbute) :

Candidat complètement équipé, embout en bouche, Il maintient masque et détendeur d'une main. Par un saut roulé avant, il pénètre dans l'eau, la bouteille la première à l'horizontale.

Sur le fond, il décapelle la bouteille par la gauche ou la droite, la dépose sur le fond et en ferme le robinet. APRÈS avoir dégrafé sa ceinture, il retire palmes, masque et tuba et les dépose également.

Retour en surface à la nage, et sortie de l'eau. Ensuite, le candidat dispose d'une minute de récupération.

#### **MC.6.4. 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.

Il ne sera permis d'effectuer qu'une seule inspiration sur la bouteille pendant que le candidat s'équipe de P.M.T.C. Le plongeur assure une bonne stabilité sur le fond sans avoir tendance à émerger et sans devoir s'accrocher à la bouteille.

Le candidat pose un ou deux genoux au sol et s'équipe de la bouteille par la gauche ou la droite. Il ne doit pas y avoir de nœud ou torsade au niveau du tuyau moyenne pression de son détendeur.

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.

### **MC.6.5. Quatre parcours de 20 m en apnée**

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, 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 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.