

### 3.1 PROTOCOLES EAR PLONGEUR 1\*

#### 3.1.1 NAGER 100 M SANS ÉQUIPEMENT

Départ dans l'eau, le candidat effectue dans un seul style et sans interruption, 100 m de nage libre. Le style est laissé au choix du candidat.

**CRITÈRES D'ÉVALUATION :** CRITÈRES NÉCESSITANT UN NOUVEL ESSAI :

- ✓ *Changement de style pendant l'épreuve*
  - ✓ *Interruption de la nage pendant l'épreuve*
  - ✓ *Lenteur excessive pendant le déroulement de l'épreuve*
  - ✓ *Difficulté ostensible à nager*
- 

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

Départ dans l'eau, le candidat se maintient à la surface de l'eau pendant 10 minutes, sans appui et sans toucher le bord. Il peut effectuer la planche ou une nage de surface qui n'engendre pas de déplacement.

**CRITÈRES D'ÉVALUATION :** CRITÈRES NÉCESSITANT UN NOUVEL ESSAI :

- ✓ *L'impossibilité d'effectuer les 10 minutes*
  - ✓ *Une difficulté manifeste à se maintenir en surface*
  - ✓ *Un appui ou une aide matérielle quelconque*
  - ✓ *Une nage de déplacement*
- 

#### 3.1.3 SAUT DROIT DU BORD ET 100 M P.M.T.C.

Le candidat équipé de P.M.T.C. fait un saut droit. De retour en surface, il met son tuba et effectue un parcours de 100 m en palmant. Les bras sont tendus devant lui ou placés le long du corps.

**CRITÈRES D'ÉVALUATION :** CRITÈRES NÉCESSITANT UN NOUVEL ESSAI :

- ✓ *L'impossibilité d'effectuer les 100 m*
  - ✓ *L'interruption du palmage pendant l'épreuve*
  - ✓ *Saut droit incorrect*
  - ✓ *L'utilisation des bras pendant l'épreuve*
  - ✓ *Un palmage inadéquat ou peu efficace*
- 

#### 3.1.4 SAUT DROIT DU BORD ET 10 M D'APNÉE À L'HORIZONTALE P.M.T.C.

Le candidat équipé de P.M.T.C. fait un saut droit et se laisse couler verticalement au fond et effectue un parcours de 10 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.

**CRITÈRES D'ÉVALUATION :** CRITÈRES NÉCESSITANT UN NOUVEL ESSAI :

- ✓ *Remonter en surface en cours d'épreuve*
  - ✓ *Ne pas ôter sa ceinture de lest*
  - ✓ *Laisser son tuba sur le fond*
  - ✓ *Saut droit incorrect*
  - ✓ *Palmage incorrect*
  - ✓ *Ne pas se retourner vers le jury en fin de parcours*
  - ✓ *Eau dans le masque*
  - ✓ *Remontée incorrecte*
  - ✓ *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)*
- 

#### 3.1.5 20 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, 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, la tête en extension et en expirant.

Après une courte récupération, le candidat effectue un canard (non côté) et va récupérer sa ceinture qu'il ne remet qu'en surface.

**CRITÈRES D'ÉVALUATION :** CRITÈRES NÉCESSITANT UN NOUVEL ESSAI :

- ✓ *Remonter en surface en cours d'épreuve*
- ✓ *Ne pas ôter sa ceinture de lest*
- ✓ *Laisser son tuba sur le fond*
- ✓ *Saut droit incorrect*
- ✓ *Une position instable sur le fond*
- ✓ *Eau dans le masque*
- ✓ *Remontée incorrecte*
- ✓ *Temps de récupération surface excessif*
- ✓ *Remettre sa ceinture de manière inadéquate*

### 3.1.6 NOTIONS DE RÉANIMATION

Après avoir assisté au cours de réanimation, donné par le moniteur, le candidat reproduit les gestes d'une RCP avec administration d'oxygène et appel des secours.

**CRITÈRES D'ÉVALUATION :** CRITÈRES NÉCESSITANT UN NOUVEL ESSAI :

- ✓ *Méconnaissance des rythmes et séquences de la RCP*
  - ✓ *Oubli de l'appel des secours*
  - ✓ *Oubli de l'oxygène*
- 

### 3.1.7 MONTAGE DU SYSTÈME DE STABILISATION ET ÉQUIPEMENT DU SCAPHANDRE

Le candidat démontre son aptitude à équiper son scaphandre par étapes successives et à vérifier la pression de la bouteille.

**CRITÈRES D'ÉVALUATION :** CRITÈRES NÉCESSITANT UN NOUVEL ESSAI :

- ✓ *Oubli d'une des étapes*
  - ✓ *Mauvaise mise en œuvre*
- 

### 3.1.8 PARCOURIR 50 M ENTRE DEUX EAUX

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 enfle le système de stabilisation par une technique adaptée. Il se laisse couler et s'équilibre entre deux eaux. Il entame ensuite un parcours de 50 m de palmage. A l'issue du parcours et au signe du moniteur, il remonte en surface à vitesse contrôlée et en se concentrant sur son expiration.

**CRITÈRES D'ÉVALUATION :** CRITÈRES NÉCESSITANT UN NOUVEL ESSAI :

- ✓ *Mauvais contrôle de l'équilibrage*
  - ✓ *Se traîne sur le fond*
  - ✓ *Saut droit*
  - ✓ *Palmage*
  - ✓ *Eau dans le masque*
  - ✓ *Remontée trop rapide en fin d'épreuve*
  - ✓ *Technique pour enfiler le scaphandre*
- 

### 3.1.9 EPREUVE DU SYSTÈME DE STABILISATION

Le candidat équipé effectue un saut droit du côté de la grande profondeur et se laisse couler sur le fond. Au signal du moniteur, il gonfle son système de stabilisation et sans l'aide des jambes il contrôle sa remontée afin de venir se stabiliser sous la surface, sans percer celle-ci. Après quelques secondes d'immobilisation et toujours au signal du moniteur, il dégonfle son système de stabilisation pour redescendre jusqu'au fond, sans pour autant toucher celui-ci. Au signal du moniteur il recommence encore deux fois de suite ce «yo-yo» entre deux eaux. A la fin de l'épreuve le candidat remonte en surface et rejoint le bord.

**CRITÈRES D'ÉVALUATION :** CRITÈRES NÉCESSITANT UN NOUVEL ESSAI :

- ✓ *Pas de stabilisation*
  - ✓ *Utilisation des jambes*
  - ✓ *Saut droit*
- 

### 3.1.10 EPREUVE DU COMBINE

Le candidat équipé P.M.T.C et de son scaphandre effectue un saut droit. De retour en surface il passe immédiatement sur son tuba et parcourt 25 m. A la fin du parcours il se retourne, retire son tuba et fait le parcours inverse de 25 m en surface sur son détendeur.

Arrivé à la grande profondeur il se laisse couler et se place sur le fond, en position stable puis effectue 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. Dans la foulée, il lâche son détendeur, fait le signe "panne d'air", reçoit de l'air de la part du moniteur et effectue 3 cycles respiratoires.

A la fin des 3 cycles, au signal du moniteur, il remonte en surface en conservant en bouche le détendeur secondaire du moniteur. En surface, il reprend son embout en bouche, s'approche 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 scaphandre sur le bord, le candidat le présente soit par la poignée, soit par le système de stabilisation.

**CRITÈRES D'ÉVALUATION :** CRITÈRES NÉCESSITANT UN NOUVEL ESSAI :

- ✓ *Parcours interrompu*
- ✓ *Remonter en surface en cours d'épreuve*
- ✓ *Eau dans le masque*
- ✓ *Position incorrecte sur le fond*
- ✓ *Remontée incorrecte*
- ✓ *Remontée sans signal du moniteur*