

# Plongeur 2\*

## Protocoles d'exercices en EAR

---

Evaluation continue en EAR (profondeur maximale 5 m) :

Afin de réduire la durée de l'épreuve pratique en EAR, les épreuves 2.4.1. et 2.4.2. peuvent être réalisées préalablement.

### **2.4 Epreuves en Espace Aquatique Restreint**

#### **2.4.1. Nager 200m sans équipement**

L'épreuve de natation, 200 m, est effectuée dans le style choisi par le candidat, ceci sans interruption, sans changement de style, sans limite de temps, sans matériel.

#### **2.4.2. Se maintenir en surface pendant 10 minutes, sans équipement et sans se déplacer (nage ou planche).**

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

Cette épreuve peut être dissociée des autres épreuves de l'examen en EAR et être réalisée à un autre moment.

#### **2.4.3. Saut avant droit du bord et parcours de 18 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.

A  $\pm$  50 cm du fond, il effectue un parcours de 18 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.

#### **2.4.4. 30 secondes d'apnée immobile.**

Le candidat se laisse couler verticalement au fond de l'EAR et se place en position stable 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.

#### **2.4.5. Canard et deux vidages de masque**

Le candidat, équipé de P.M.T.C., 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 (n'entamer le palmage que lorsque les palmes sont complètement immergées).

Il se place ensuite sur le fond de l'EAR, 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. Style et 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.

#### **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.

#### **2.4.6. Epreuve du combiné**

Après contrôle du matériel, le candidat, équipé de P.M.T., est debout au bord du bassin et regarde droit devant lui. Il assure le masque d'une main et au signal du moniteur, 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. A défaut, le saut avant droit peut être remplacé par un saut arrière.

Retour en surface et passage sur tuba.

Une personne au bord immerge le bloc bouteille équipé d'un système de stabilisation ainsi que sa ceinture de lestage et le présente au candidat. Le candidat s'équipe en surface et 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 lestage, puis son bloc bouteille équipé.

Pour hisser son bloc bouteille équipé sur le bord, le candidat le présente soit par la poignée de la bouteille, soit par le système de stabilisation.

#### **2.4.7. Quatre parcours de 10 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 en expirant embout en bouche, et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle.

#### **2.4.8. 30 m de parcours par paire**

Chaque candidat est équipé. 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 2 eaux. 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.