

# 10. PROTOCOLES DES ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DU PLONGEUR 2★

## 10.1 PRÉREQUIS

- ◆ Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- ◆ Être âgé de 15 ans au moins avant la présentation aux épreuves de remontée en « Milieu Naturel ».
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut d'école.
- ◆ Être détenteur du brevet plongeur 1★ Lifras.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée ~~et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux~~ en ordre de validité.

Avant de présenter les épreuves de remontée de 20 m, il faut :

- ◆ Compter 10 plongées à 20 m (dans « Nos Eaux », une tolérance de profondeur de 10 % maximum est admise pour les plongées réalisées, c'est-à-dire minimum 18 m et maximum 20 m).

## 10.2 ORDRES DES ÉPREUVES THÉORIQUES ET PRATIQUES

Le candidat peut présenter les épreuves en « Milieu Naturel » avant ou après avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des connaissances théoriques et des compétences pratiques en « Piscine ». Les réussites à ces évaluations peuvent être dissociées.

## 10.3 CONDITIONS DE PLONGÉE LORS DES ÉPREUVES

Les conditions de plongée en formation sont :

- ◆ Une profondeur de 20 mètres maximum.
- ◆ Dans la courbe sans palier (No Deco).
- ◆ À tout moment, un retour vertical direct en surface.

## 10.4 ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

### 10.4.1 500 M TUBA TOUT ÉQUIPÉ : AM

**P2.SU1**

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel » (piscine pas acceptée).

Le plongeur a préparé son équipement en fonction de la température de l'eau. Une personne au bord présente au candidat son système de lestage puis, immerge le bloc bouteille équipé d'un système de stabilisation légèrement gonflé (pour qu'il ne coule pas). Le candidat s'équipe en surface et effectue ensuite son parcours d'une distance de 500 mètres. Le palmage débute avec un passage du détendeur au tuba. La poursuite du parcours en surface se fait au tuba.

Il n'y a pas de limite de temps, bien qu'un certain rythme doive être maintenu (pas d'arrêt car supposition d'un courant).

Ce rythme est toutefois celui du candidat et non celui du moniteur. Le moniteur veillera surtout à ce que le candidat soit, à l'arrivée, dans un état physique lui permettant de plonger.

L'utilisation du système de stabilisation est laissée au libre choix du candidat (il faut lui rappeler qu'un système de stabilisation trop gonflé peut créer une résistance à la progression).

En fin de parcours, le candidat s'approche du bord, et, sans prendre appui, passe, dans l'ordre, à quelqu'un qui se trouve sur le bord, son système de lestage, puis son bloc bouteille équipé.

Cette épreuve peut être suivie de l'épreuve P2.SU2 et/ou d'une plongée.

Si l'épreuve n'est pas suivie d'une plongée, il faut faire exécuter une immersion entre 3 et 5 mètres pour s'assurer que le lestage n'a pas été allégé pour la circonstance et permet d'effectuer une plongée.

*La successive est autorisée.*

#### **10.4.2 100 M SUR LE DOS TOUT ÉQUIPÉ ET CYCLES RESPIRATOIRES SANS MASQUE : AM**

**P2.SU2**

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel » (piscine pas acceptée) et peut être effectuée directement après l'épreuve P2.SU1. Le plongeur est complètement équipé en fonction de la température de l'eau.

Le candidat parcourt une distance de 100 mètres sur le dos, en respirant sans embout (ni tuba, ni détendeur) et en conservant le masque sur le visage. L'utilisation du système de stabilisation est laissée au libre choix du candidat (il faut lui rappeler qu'un système de stabilisation trop gonflé peut créer une résistance à la progression).

Cette distance doit être parcourue d'une seule traite et à un rythme régulier. Ce rythme est toutefois celui du candidat et non celui du moniteur. Le candidat doit se diriger lui-même.

Le moniteur veillera surtout à ce que le candidat soit, à l'arrivée, dans un état physique lui permettant de plonger.

Dès l'immersion, le candidat se stabilise sur un fond de 3 mètres maximum, enlève son masque, effectue trois cycles respiratoires, replace son masque et effectue un vidage. Le contrôle du lestage sera effectué afin de s'assurer qu'il n'a pas été allégé pour la circonstance et qu'il permet d'effectuer une plongée.

*La successive est autorisée.*

#### **10.4.3 DEUX FONCTIONS DE SERRE-FILE : MC**

**P2.SF1**

**P2.SF2**

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

Minimum trois plongeurs et maximum quatre plongeurs, moniteur inclus.

*A réaliser dans la courbe de plongée sans palier.*

La fonction de serre-file comprend :

TÂCHES :

- ◆ En tant que responsable en second de la palanquée, aider le CP avant, pendant et après la plongée.
- ◆ Veiller à ce que la palanquée reste groupée.
- ◆ Contrôler l'équipement de ses coéquipiers.

- ◆ Se mettre à l'eau le dernier et en sortir le premier.
- ◆ Reprendre le rôle du CP au cas où ce dernier serait séparé du reste de la palanquée.
- ◆ Lors de ces plongées, le candidat devra utiliser une bouée de repérage (parachute) pendant l'exécution du palier de sécurité.

Le candidat devra expliquer l'utilisation du parachute de plongée au cours de son briefing et démontrer en fin de plongée son habilité à le déployer.

CONTRÔLE RAPIDE DU MATÉRIEL AVANT LA PLONGÉE :

- ◆ Prêt ?
- ◆ Bouteille ouverte ?
- ◆ Vérification des manomètres ?
- ◆ Raccord du système de stabilisation et du vêtement étanche ?
- ◆ Système de lestage largable ?
- ◆ Ordinateur allumé, profondimètre, compas, montre ou chrono ?
- ◆ Palmes, masque, tuba, couteau, moyen primaire de décompression, backup ?

*La successive est autorisée.*

**Note impérative pour les moniteurs :** La plongée se déroule normalement, ni simulation d'incident, ni épreuve.

#### 10.4.4 TROIS DIRECTIONS DE PALANQUÉE : MC

**P2.DP1**

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

**P2.DP2**

Maximum trois plongeurs, moniteur inclus.

**P2.DP3**

*A réaliser dans la courbe de plongée sans palier.*

La direction de palanquée comprend :

- ◆ Une prise de contact.
- ◆ Un briefing par le chef de palanquée.
- ◆ Les mesures de sécurité + instructions au serre-file.
- ◆ La plongée adaptée aux circonstances et aux compagnons de plongée.
- ◆ La planification et la gestion de la décompression.
- ◆ L'orientation générale.
- ◆ Un débriefing.

Progressivité et particularités :

- ◆ La première DP devra se dérouler sans autre difficulté.
- ◆ La seconde DP devra imposer au candidat la gestion de l'orientation avec utilisation du compas (Une case est prévue sur la carte de brevet). Le candidat devra relever lui-même le cap pour atteindre un point convenu. Le parcours sous eau à effectuer doit être d'au moins 50 m, et doit être réalisé à une profondeur où il n'existe aucun point de repère.
- ◆ La troisième DP devra imposer au candidat l'utilisation d'une bouée de repérage (parachute) pendant l'exécution du palier de sécurité (Une case est prévue sur la carte de brevet).

Le CP devra expliquer l'utilisation du parachute de plongée au cours de son briefing et démontrer en fin de plongée son habileté à le déployer.

*La successive est autorisée.*

**Note impérative pour les moniteurs :** La plongée se déroule normalement, ni simulation d'incident, ni épreuve.

#### **10.4.5 REMONTÉE ASSISTÉE EN AIR DE 20M JUSQU'À LA SURFACE : MC/R** **P2.RA**

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

Le descriptif complet de la remontée se trouve dans le point «7.3 PROCEDURES TECHNIQUES » ci-avant.

#### **LES CRITÈRES PRINCIPAUX DE RÉUSSITE SONT :**

- ◆ Assistance en air.
- ◆ Ne pas redescendre.
- ◆ Respect d'une vitesse de remontée, celle préconisée par le moyen de décompression primaire (i.e. le plus pénalisant) du candidat, sans aller trop vite.
- ◆ Verticalité de la remontée.
- ◆ Arrivée et maintien en surface.

Rappels du chapitre Généralités :

- ◆ Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée.
- ◆ Les plongeurs doivent s'équilibrer à 20 m.
- ◆ Le rôle de « victime » peut être joué, soit par le moniteur, soit par un plongeur 3★ au minimum.
- ◆ Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15 m.
- ◆ La plongée doit s'inscrire dans la courbe de plongée sans palier et doit se terminer par un palier de sécurité.
- ◆ Un seul essai est autorisé par jour.
- ◆ La successive est autorisée (intervalle minimum : 3h).

#### **10.4.6 STABILISATION ET REMONTÉE TECHNIQUE D'UN PLONGEUR EN DIFFICULTÉ DE 20M À LA SURFACE : MC/R** **P2.RT**

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

**Il est recommandé de réaliser cette épreuve en fin de cycle des épreuves.**

Le descriptif complet de la remontée se trouve dans le point «7.3 PROCEDURES TECHNIQUES » ci-avant.

Protocole particulier de l'épreuve qui comporte deux parties indissociables :

La palanquée se compose de deux plongeurs : le moniteur et le candidat.

#### **PREMIÈRE PARTIE – STABILISATION**

- ◆ Descendre à 20 m.
- ◆ Sans interagir avec le moniteur, le candidat doit :
  - ✓ Gonfler le système de stabilisation à l'aide de l'inflateur, décoller du fond sans palmer. Toutefois en cours de remontée, le candidat sera autorisé à maintenir son équilibre en donnant quelques coups de palmes.
  - ✓ Purger pour se stabiliser pendant plus de 20 secondes en pleine eau, vers 10 m.

## SECONDE PARTIE - REMONTÉE TECHNIQUE

- ◆ Descendre à 20m.
- ◆ Au signal du moniteur, le candidat :
  - ✓ Se positionne face au moniteur et assure une prise ferme par le matériel.  
Le candidat doit démontrer son aptitude à calmer la victime et à la rassurer en lui donnant des consignes claires.
  - ✓ Gonfle le ou les systèmes de stabilisation à l'aide de l'inflateur et entame la remontée.  
Pendant la remontée, le candidat a la possibilité de palmer.

### LES CRITÈRES PRINCIPAUX DE RÉUSSITE SONT :

- ◆ Ne pas redescendre.
- ◆ Respect d'une vitesse de remontée proche de celle préconisée par le moyen de décompression primaire (i.e. le plus pénalisant) du candidat.
- ◆ Verticalité de la remontée.
- ◆ Stabilisation pendant plus de 20 secondes en pleine eau, aux alentours de 10 m.
- ◆ Arrivée et maintien en surface.

### Rappels du chapitre Généralités :

- ◆ Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée.
- ◆ Les remontées doivent se faire à une vitesse proche de celle prescrite par le moyen de décompression primaire du candidat, qui doit en garder le contrôle.
- ◆ Au besoin, la palanquée attend à cette profondeur l'expiration du temps qu'elle aurait dû mettre pour atteindre ce niveau si elle était remontée à la vitesse prescrite.
- ◆ L'épreuve s'arrête au signe du moniteur.
- ◆ Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15 m.
- ◆ La plongée doit s'inscrire dans la courbe de non palier et se terminer par un palier de sécurité.
- ◆ Un seul essai est autorisé par jour.
- ◆ La successive est autorisée (intervalle minimum : 3h).

## 10.4.7 SAUVETAGE D'UN PLONGEUR EN DIFFICULTÉ DE 5M, REMORQUAGE SUR 50M : MC/R P2.RS

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

Le descriptif complet de la remontée se trouve dans le point « 7.3 PROCEDURES TECHNIQUES » ci-avant.

A 5 mètres, la victime se place debout sur le fond et purge son système de stabilisation.

### LES CRITÈRES PRINCIPAUX DE RÉUSSITE SONT :

- ◆ Ne pas redescendre.
- ◆ Verticalité de la remontée.
- ◆ Arrivée et maintien en surface.
- ◆ Maintien de la tête de la victime en permanence hors de l'eau.
- ◆ Efficacité du palmage.

Rappels du chapitre Généralités :

- ◆ Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée.
- ◆ La palanquée se compose de trois plongeurs : le moniteur, le candidat et le plongeur en difficulté (plongeur 3★ minimum).
- ◆ Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15 m.
- ◆ La plongée doit s'inscrire dans la courbe de plongée sans palier et se terminer par un palier de sécurité.
- ◆ Un seul essai est autorisé par jour.
- ◆ La successive est autorisée (intervalle minimum : 3h)

#### **10.4.8 RÉANIMATION D'UN PLONGEUR EN ARRÊT CARDIO-RESPIRATOIRE : MC**

**P2.REA**

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel » ou en « Piscine ».

Le moniteur doit être en ordre de recyclage du CFPS.

Le candidat organise les secours et pratique la réanimation. Les normes de réanimation doivent être conformes aux directives internationales en vigueur et appliquées à la Lifras (avec utilisation du matériel d'oxygénothérapie).