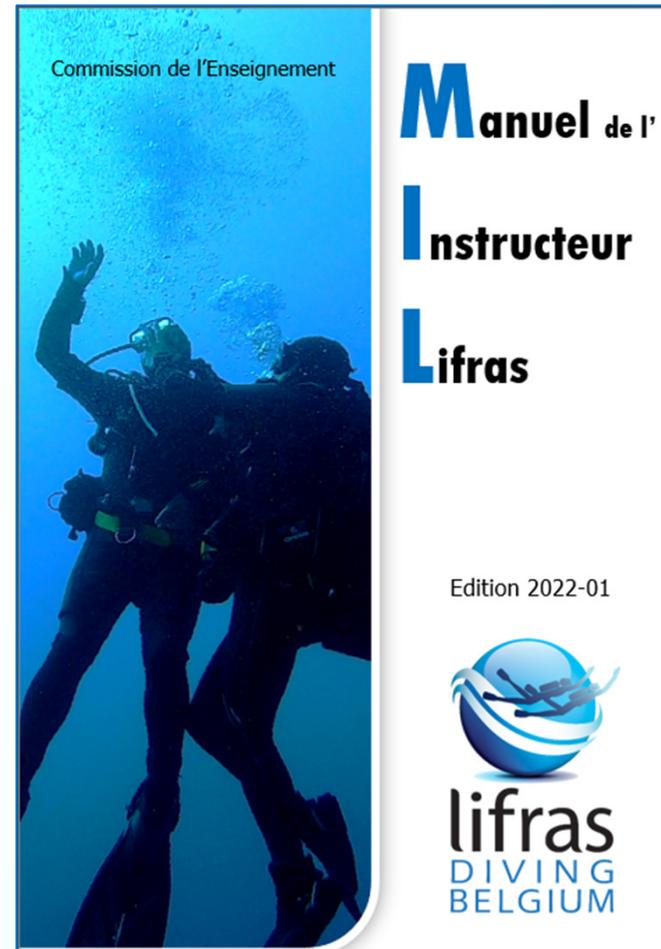


MIL2022

- Précisions
- Modifications

Fiches Piscine



Modifications MIL2022

(ref: MIL2020 page 9) ⇒ précision

1.2 GÉNÉRALITÉS APPLICABLES À TOUTE PLONGÉE

1. Lorsqu'un plongeur n'a plus plongé depuis trois mois ou plus, il y a lieu de considérer la plongée comme une «plongée de réadaptation». La profondeur maximale est comprise entre 15 et 30m, selon le niveau du plongeur. **Sans autre restriction (telle la plongée de Nuit, etc.)**.



Modifications MIL2022

(ref: MIL2020 page 16) ⇒ précision

1.7.1 LIMITATIONS DU PLONGEUR NON BREVETÉ

Les plongeurs non brevetés sont autorisés à plonger dans les limites suivantes :

- ◆ De jour.
- ◆ À une profondeur de 15 mètres maximum.
- ◆ Dans la courbe sans palier (No Déco).
- ◆ En respectant un ratio 1 instructeur / 1 élève non breveté, **sans toutefois limiter le nombre de plongeurs brevetés de la palanquée.**
- ◆ En effectuant des plongées qui permettent un retour vertical direct en surface. La plongée sous glace, dans des cavités immergées ou nécessitant un palier obligatoire ne sont donc pas autorisées.



Modifications MIL2022

(ref: MIL2020 page 12) ⇒ précision

1.5.1.1 Visite médicale

Dès 14 ans, un certificat médical de non contre-indication à la plongée en ordre de validité est requis pour la pratique en Piscine et en Milieu Naturel ou en Fosse.

Pour les nouveaux membres de la Lifras, un certificat médical de non contre-indication à la plongée devra être passé dès que possible et au plus tard avant le premier entraînement en Piscine, exception faite des trois séances d'initiation (*) et de la Plongée Découverte.

(*) Rappel des Conditions Particulières ARENA : un cours d'initiation peut se composer de maximum trois séances auxquelles un non-membre peut participer, et ce dans un délai de maximum deux mois. Dans les trois séances, la Plongée Découverte est incluse. C'est-à-dire qu'un non-membre est couvert pour, soit :

- ◆ 2 séances en Piscine et 1 Plongée Découverte ;
- ◆ 3 séances en Piscine.



Modifications MIL2022

(ref: MIL2020 page 12) ⇒ **modification**

~~La validité de la visite médicale est jusqu'au 31 décembre de l'année en cours, pour autant qu'elle soit datée au plus tôt du 1er septembre de l'année précédente.~~

Une visite médicale passée :

- ◆ ~~Entre le 1^{er} janvier et le 31 août de l'année «N» est valable jusqu'au 31 janvier de l'année «N+1» ;~~
- ◆ ~~Entre le 1^{er} septembre et le 31 décembre de l'année «N» est valable jusqu'au 31 janvier de l'année «N+2».~~

Exemples :

- ◆ ~~15 septembre 2021 valable jusqu'au 31/01/2023~~
- ◆ ~~28 février 2021 valable jusqu'au 31/01/2022~~
- ◆ ~~31 août 2021 valable jusqu'au 31/01/2022~~
- ◆ ~~1er septembre 2021 valable jusqu'au 31/01/2023~~

~~Le respect des conditions ci-dessus conditionne la délivrance de la carte CMAS.~~

~~Ceci est valable pour l'obtention de la carte CMAS. Il est bien entendu, qu'une visite médicale reste valable un an, de date à date, si elle est passée entre le 1er janvier et le 31 août d'une année, mais il sera impossible d'obtenir la carte CMAS qui est valable jusqu'à la fin de l'année suivante.~~



Modifications MIL2022

(ref: MIL2020 page 12) ⇒ **modification**

- En conséquence, dès 2022, chaque plongeur/moniteur recevra une seule carte :
 - La carte CMAS (avec QR-code vers le « Who is »)
- Seuls les « non brevetés » recevront une carte Arena



Modifications MIL2022

(ref: MIL2020 page 12) ⇒ précision

1.5.1.2 ECG sous effort (cycloergométrie ou électrocardiogramme sous effort)

Dès 14 ans (*), un ECG à l'effort en ordre de validité est requis pour la pratique en Piscine et en Milieu Naturel ou en Fosse.

(*) y compris pour un breveté Dauphin qui vient d'atteindre ses 14 ans.

Pour les nouveaux membres de la Lifras, un ECG à l'effort devra être passé dès que possible et au plus tard avant la première plongée en Milieu Naturel ou en Fosse, exception faite de la Plongée Découverte.

L'ECG à l'effort ne doit pas être répété avant l'âge de 35 ans sauf en cas de reprise après 5 ans d'interruption. Ensuite,

- ♦ à partir de 35 ans, être en possession d'un ECG à l'effort de moins de 5 ans.
- ♦ à partir de 45 ans, être en possession d'un ECG à l'effort de moins de 2 ans.
- ♦ à partir de 55 ans, être en possession d'un ECG à l'effort de moins de 1 an.



Modifications MIL2022

(ref: MIL2020 page 26) ⇒ mesure transitoire

- Ajout dans les généralités du « Recueil des épreuves en Milieu Naturel » :

20. La validité des épreuves est de 3 ans au jour de l'homologation.



Dérogation COVID-19 : les «Épreuves en Milieu Naturel» réalisées avant le 13/03/2020 ont une validité de 4 ans.

Modifications MIL2022

(ref: MIL2020 page 29) ⇒ précision

12. Si le protocole le prévoit, le candidat organise les secours et pratique la réanimation :

- ✓ La réanimation ne doit pas absolument être entreprise immédiatement après le remorquage mais dans les plus brefs délais, le jour même.
- ✓ Les normes de réanimation doivent être conformes aux directives internationales en vigueur et appliquées à la Lifras (avec utilisation du matériel d'oxygénothérapie).
- ✓ Il n'y a pas de réussite partielle de l'épreuve.

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).



Modifications MIL2022

(ref: MIL2020 page 31) ⇒ précision

- Le formulaire en ligne « Plongée Découverte » fonctionne aussi pour les séances en Piscine :

✓ Inscrire électroniquement le candidat dans le registre agréé par la Lifras via le lien <https://forms.gle/Uz2MLJNe8E4MpT1h8>



Modifications MIL2022 (ref: info-enseignement 075) ⇒ précision

- L'info-enseignement n° 075 sera inséré en préambule du MIL2022.

Mesures sanitaires transitoires Epreuves en Milieu Naturel		PRÉVENTION COVID-19 AYONS LES BONS REFLEXES - LIMITONS LA PROPAGATION DU VIRUS	
Situation protocole	Mesure protectrice	Se laver les mains	Recevoir du matériel désinfecté
Distanciation lors de la prise de contact.	Les membres de la patrouille doivent privilégier un essai ouvert, bien aéré, en respectant les gestes barrières. Le moniteur doit rappeler les bons réflexes à sa patrouille (voir fiche pictos Lifras).	Distanciation sociale	Espace 4 m²/personne
Distanciation lors du contrôle du matériel du candidat.	Le candidat contrôle son propre matériel et en vérifie le bon fonctionnement, sous l'œil attentif du moniteur.	Porter un masque	Désinfecter le matériel
Epreuve 1° P1.P2 : Respirer sur le moniteur.	Le moniteur doit avoir désinfecté sa source secondaire au préalable (et ne pas l'avoir mise en bouche avant l'épreuve). Le candidat peut tester lui-même le bon fonctionnement de cette source avant de plonger.	Éviter d'éternuer dans son coude	Désinfecter l'équipement
Remontées assistées en air : Le candidat présente son embout à la victime.	Le candidat présente son embout à la victime. La victime simule la prise en prenant l'embout dans le creux de sa main et en respirant sur son propre détendeur. Cette action est réalisée pour le cycle de trois passages d'embout et également pour la remontée. Voir vidéo : https://youtu.be/f88Rv3PnA	BCP sans insufflation	Désinfecter l'équipement
Sauvetage d'un plongeur en difficulté : Arrivé en surface, le candidat remorque le plongeur en difficulté.	Candidat et victime gardent leur propre détendeur en bouche et leur masque sur le nez. Le candidat simule toutefois de lui enlever le détendeur et le masque.	Désinfecter l'équipement	Désinfecter l'équipement
Réanimation d'un plongeur en arrêt cardio-respiratoire.	Le candidat évalue la respiration en observant les mouvements de la cage thoracique (NE PAS procéder au VES en approchant son visage de la victime). En cas d'arrêt cardio-respiratoire, il procède aux recompressions thoraciques (NE PAS pratiquer les insufflations ni par la bouche à bouche ni avec un gilet masque).	Désinfecter l'équipement	Désinfecter l'équipement

- Les paragraphes concernés seront mis en orange et accompagnés d'un pictogramme mais pas modifiés. Exemple :

5. Dans le but de démontrer de l'aisance (i.e. inutile et à proscrire en situation réelle) : **un cycle de trois passages d'embout est à réaliser avec un maximum de trois respirations autorisées par plongeur à chaque passage. À la fin du cycle, le candidat donne un de ses détendeurs à la victime.**




Modifications MIL2022

(ref: MIL2020 page 37) ⇒ **modification**

- **Prérequis** Plongeur 2★ : il n'y en a « pas » (ou peu) et cela manque car :
 - Les Ecoles fixent leurs propres critères (très variables)
 - Une remarque émane du comité technique de la CMAS
 - Décision : uniformisation avec les prérequis 3★ et AM/PPA

Avant de présenter les épreuves de remontée de 20m :

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



Modifications MIL2022

(ref: MIL2020 page 37) ⇒ **modification**

- **Prérequis** Plongeur 2★ : un breveté « Dauphin » de 14 ans peut être DP ou SF en exploration mais pas en exercice, c'est incohérent.
 - Décision :

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.



Modifications MIL2022

(ref: MIL2020 page 43 et +) ⇒ **modification**

- **Tolérance** des profondeurs dans « Nos Eaux » :
 - Problème des carrières à « 30m »
 - Décisions : exemples ci-dessous pour le 3★ et l'AM/PPA

Avant de présenter les épreuves de remontée de 30m :

- ◆ Compter 10 plongées à minimum 30m (dans « Nos Eaux », une tolérance de profondeur de 10% maximum est admise pour les plongées réalisées, c'est-à-dire minimum 27m).

12.3.2 REMONTÉE ASSISTÉE EN AIR DE 40M JUSQU'À LA SURFACE : MF/R AM.RA

Cette épreuve s'effectue dans «Nos Eaux».

Le candidat peut effectuer l'épreuve dès qu'il compte 10 plongées à 40 m (dans « Nos Eaux », une tolérance de profondeur de 10% maximum est admise pour les plongées réalisées, c'est-à-dire minimum 36 m et maximum 40 m).

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



Modifications MIL2022

(ref: MIL2020 page 63) ⇒ précision

- Spécialité VE :
 - Libellé 3ème épreuve (VE.RC) : ~~Plongée de qualification~~
→ Contrôle des compétences et remontée contrôlée
 - Successive autorisée :

Rappels du chapitre Généralités :

- ◆ Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée.
- ◆ Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15m.
- ◆ 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).



Modifications MIL2022

(ref: MIL2020 page 69) ⇒ précision

- Généralités « Piscine »
 - Ajout du point :

4. Ceinture : à aucun moment, le candidat ne peut se retrouver avec la ceinture bouclée sans palmes aux pieds sauf s'il est équipé d'un gilet fonctionnel.



Modifications MIL2022

(ref: MIL2020 page 93) ⇒ **modification**

- ÉPREUVE PISCINE MC :

23.3.4 QUATRE PARCOURS DE 20M EN APNÉE AVEC SCAPHANDRE

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. Une fois au fond, il 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 **devant lui (pas sous son torse)**.



Modifications MIL2022

(ref: MIL2020 page 127) ⇒ précision

29.1.2 PRÉROGATIVES DU MONITEUR CLUB

Au-delà des prérogatives de l'Assistant Moniteur, le Moniteur Club est formé, évalué et jugé qualifié pour :

- ◆ Gérer une école de plongée au niveau de son enseignement.
- ◆ Surveiller toutes les épreuves des candidats plongeurs (1, 2 et 3 étoiles) en «Milieu Naturel».
- ◆ Diriger des plongeurs non homologués.



Modifications MIL2022

(ref: MIL2020 page 126) ⇒ précision

- Théorie AM :

CAS PARTICULIERS

- ◆ Le candidat est dispensé de la partie « Spécificités de la Plongée Enfant » :
 - ✓ Durant trois ans à dater de la réussite de la Qualification Plongée Enfant.
 - ✓ S'il est certifié Plongée Enfant.
 - ✓ NB : cela ne s'applique pas au Parent Encadrant.



Modifications MIL2022

(ref: MIL2020 page 132) ⇒ précision

- Standard MF :

30.1.2 PRÉROGATIVES DU MONITEUR FÉDÉRAL

Au-delà des prérogatives du Moniteur Club, le Moniteur Fédéral est formé, évalué et jugé qualifié pour :

- ◆ **Créer et** gérer une école de plongée au niveau de son enseignement.
- ◆ Organiser les sorties importantes de l'école de plongée y compris des sorties et stages mer.
- ◆ Evaluer le déroulement des épreuves théorique et en «Piscine» d'un brevet de plongeur 3★.
- ◆ Prendre en charge la formation et l'évaluation prévues des spécialités (à l'exception des brevets instructeurs de spécialités).
- ◆ Prendre en charge l'évaluation des brevets d'équivalence (hors spécialités).
- ◆ Relayer les décisions du collège des Moniteurs Nationaux.

Sous la supervision directe d'un Moniteur National :

- ◆ Prendre en charge la formation et l'évaluation de brevets instructeur de spécialité (pour autant que le Moniteur National qui supervise dispose de la spécialité concernée).
- ◆ Former et évaluer les candidats Assistant Moniteur lors du stage de formation et évaluation à l'enseignement en «Piscine» et en théorie.
- ◆ Former et évaluer les candidats Moniteur Club lors du stage de formation et d'évaluation à l'enseignement en «Milieu Naturel».



Modifications MIL2022

(ref: MIL2020 page 142) ⇒ précision

- CFPS
 - Oxygen Provider autres que DAN

32.1.2 CONDITIONS D'ADMISSION

- ◆ Être titulaire du brevet de secouriste plongeur délivré par la Lifras ou titre assimilé de RCP reconnu par la Commission Médicale. Un titre de RCP (réanimation cardio-pulmonaire) est accepté. Cela comprend notamment le secourisme Croix-Rouge, le secourisme industriel, le brevet PADI Medic First Aid, etc.
- ◆ Être en plus titulaire du brevet «Oxygen Provider» délivré par le DAN **ou un autre organisme reconnu par la Lifras**. Les renseignements concernant les sessions «O2 Provider» et la liste des instructeurs DAN peuvent être obtenus auprès des centres de formations.



Modifications MIL2022

(ref: MIL2020 aucune) ⇒ précision

40. ÉCOLE DE PLONGÉE

40.1 CONDITIONS DE CRÉATION D'UNE NOUVELLE ÉCOLE

- Compter dans ses membres, en première appartenance, au minimum un Moniteur Fédéral qui assumera la fonction de Chef d'école pendant minimum un an.
- Remplir les autres conditions suivantes :
 - ✓ Fournir une attestation émise par le Conseil d'administration indiquant que le club/école est reconnu à titre temporaire ou définitif comme membre effectif Lifras.
 - ✓ Fournir une liste de membres en ordre de cotisation.
 - ✓ Fournir la preuve de la possession à titre de propriétaire ou de locataire de matériel d'oxygénothérapie permettant un usage de 3 heures.
 - ✓ Fournir la preuve de la possession à titre de propriétaire ou de locataire de matériel de plongée sous-marine pour la pratique en piscine de ses membres : bouteilles, détendeurs, gilets de stabilisation, palmes, masques, tubas, ceintures de plombs.
 - ✓ Fournir une attestation de la mise à disposition d'une piscine à titre principal et exclusif (pas de partage avec un autre club).
 - ✓ Fournir une attestation indiquant que le club n'est pas affilié à une autre fédération, ou organisme gérant la même activité ou une activité similaire (décret communauté française).
 - ✓ Fournir la preuve de la possession d'un registre de « baptême », ou d'un moyen électronique permettant d'enregistrer le candidat dans le registre agréé par la Lifras via le lien <https://forms.gle/Uz2MLJHeE4Mt1h8>.
 - ✓ Fournir la preuve de la possession du recueil des épreuves EAR et EAO en cours de validité.
 - ✓ Fournir la preuve de ce qu'au moins un moniteur présent lors des entraînements est détenteur du CFPS en ordre de validité.

40.2 CONDITIONS POUR CONSERVER LE TITRE D'ÉCOLE

- Être un club affilié à la Lifras.
- Compter dans ses membres, en première appartenance, au minimum un Moniteur Club qui assume la fonction de Chef d'école.

DE PL

40.3 QUEL EST LE RÔLE DU CHEF D'ÉCOLE

Chaque école est placée sous la direction d'un chef d'école. Il est le seul responsable des activités de l'école envers la Commission de l'Enseignement :

- Il est responsable du respect des règles de plongée édictées par la Ligue dans toutes les activités de l'école.
- Il doit organiser l'école et planifier :
 - ✓ Les cours théoriques et pratiques en Piscine (C'est lui qui a le dernier mot en ce qui concerne le choix des chargés de cours).
 - ✓ Les exercices en Milieu Naturel, l'organisation des brevets.
 - ✓ L'organisation des cours de secourisme, etc.
 - ✓ Les passages de brevets (préparation du questionnaire, choix des jurys...)
- Il s'assure de la qualité pédagogique des cours donnés et s'assure que le niveau des cours est en rapport avec le niveau souhaité (tant sur leur valeur que sur leur contenu).
- Il a la charge de certaines tâches administratives spécifiques telle que la vérification de l'expérience des plongeurs (avant présentation à un brevet ou réalisation d'un exercice nécessitant un quota préalable de plongées).
- Il a pour mission de gérer la formation des encadrants, moniteurs ou non, en sollicitant éventuellement les associations régionales. (Ces associations organisent des cours à partir du niveau assistant-moniteur, ce qui présente l'avantage de décharger les clubs de certains cours et d'être une référence des notions enseignées.)
- Il propose en fin d'année au Conseil d'Administration un relevé prévisionnel des besoins de l'école pour le prochain exercice (rétroprojecteur, tableau, demande d'activités, etc.)
- Il doit savoir gérer d'éventuels conflits et prendre des mesures disciplinaires si nécessaire.
- Il doit être un leader pouvant motiver son staff ainsi que ses plongeurs. Pour ce faire, il doit donner des directives claires et précises. Il est avant tout un manager.

En résumé, le chef d'école est la personne qui centralise toutes les actions d'enseignement. Il doit faire en sorte que son école garde :

- Un aspect loisir : les membres y viennent pour se détendre.
- Un aspect formation : la plongée étant aussi une activité technique, la rigueur vient d'un bon apprentissage.

40.4 PROCÉDURE EN CAS DE PERTE DU CHEF D'ÉCOLE

Toute école perdant son chef d'école :

- disposera de quatre années pour former ou trouver un Moniteur, inscrit en première appartenance, qui assumera la fonction de Chef d'école.
- adressera une demande au D.T.R. de la région pour qu'il assume ce rôle.

40.5 CLUB NON-ÉCOLE

Un club non-école ne peut, par définition, ni entraîner des débutants, ni poser aucun acte d'enseignement, ni organiser des sessions d'examen pour l'obtention de brevets.

Fiches piscine



PROTOCOLES PISCINE PLONGEUR 1*

ORDRE DES EPREUVES

Dans le cadre de cette évaluation, toutes les épreuves peuvent être réalisées séparément.

EVALUATION EN PISCINE.

P1.NA NAGER 100 M SANS ÉQUIPEMENT

Départ dans l'eau, le candidat effectue dans un seul style et sans interruption, 100 m 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.*

P1.SU SE MAINTENIR EN SURFACE PENDANT 10 MINUTES, S DÉPLACER

Départ dans l'eau, le candidat se maintient à la surface de l'eau pendant 10 minutes effectuer la planche ou une nage de surface qui n'engendrent 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.*

P1.PA 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 tub 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.*

P1.AD SAUT DROIT DU BORD ET PARCOURS DE 10 M EN APNÉE

Le candidat équipé de P.M.T.C. fait un saut droit et se laisse couler verticalement au palmage efficace, à +/- 50 cm du fond, sans aide des bras. Ceux-ci sont allongés le long du corps. En fin de parcours, il se place en position stable, un ou deux genoux au sol, dépose la ceinture immédiatement sa ceinture, la boucle en surface et revient à son point de départ en 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.*



PROTOCOLES PISCINE PLONGEUR 2*

ORDRE DES EPREUVES

Dans le cadre de cette évaluation, toutes les épreuves peuvent être réalisées séparément.

EVALUATION EN PISCINE.

EPREUVES SANS BLOC BOUTEILLE

P2.NA NAGER 200M SANS ÉQUIPEMENT

Le candidat effectue dans un seul style et sans interruption, 200 m de nage libre. Le style est laissé au choix du candidat.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

CRITÈRES ÉLIMINATOIRES :

- ✓ *Changement de style pendant l'épreuve.*
- ✓ *Interruption de la nage pendant l'épreuve.*

CRITÈRES ENGENDRANT DES REMARQUES :

- ✓ *Lenteur excessive pendant le déroulement de l'épreuve.*
- ✓ *Difficulté ostensible à nager.*

P2.SU SE MAINTENIR EN SURFACE PENDANT 10 MINUTES, SANS ÉQUIPEMENT ET SANS SE DÉPLACER.

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

CRITÈRES D'ÉVALUATION

CRITÈRES ÉLIMINATOIRES :

- ✓ *L'impossibilité d'effectuer les 10 minutes.*
- ✓ *Une nage de déplacement.*

CRITÈRES ENGENDRANT DES REMARQUES :

- ✓ *Une difficulté manifeste à se maintenir en surface.*
- ✓ *Un appui ou une aide matérielle quelconque.*

P2.AD SAUT DROIT DU BORD ET PARCOURS DE 18 M EN APNÉE

Le candidat équipé de P.M.T.C. effectue un saut droit. Il se laisse couler verticalement au fond et effectue un parcours de 18 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. Il récupère ensuite 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 ÉLIMINATOIRES :

- ✓ *Remonter en surface en cours d'épreuve.*
- ✓ *Ne pas ôter sa ceinture de lest.*

CRITÈRES ENGENDRANT DES REMARQUES :

- ✓ *Saut droit incorrect.*
- ✓ *Palmage incorrect.*
- ✓ *Ne pas se retourner vers le jury en fin de parcours.*
- ✓ *Eau dans le masque.*
- ✓ *Remontée incorrecte.*
- ✓ *Laisser son tuba sur le fond.*
- ✓ *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).*

P2.AI 30 SECONDES D'APNÉE IMMOBILE

Départ dans l'eau, le candidat se laisse couler verticalement sur le fond 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 signal du moniteur il relève sa ceinture, la dépose devant lui sur le sol et retire le remonte-bras tendu.



MERCI ...

Yvan Berthélemy



Eric Dassonville



Thibaut Vandermeulen



Cédric Willot



brevets@lifras.be

A.G. Enseignement 28/11/2021

