

## Préambule

Ce guide est un complément au manuel de formation technique et ne peut s'y substituer. Vous y trouverez donc les mêmes contenus. Nous avons tenu à les compléter pour homogénéiser les évaluations des examens organisés sous la responsabilité de la CTR BPL

Il peut être modifié en fonction des retours d'expérience de l'évolution de nos pratiques, des conditions de plongée

## Epreuve de mannequin

### *Critères de réalisation*

Nager en surface sur une distance de 100 mètres, si une bouée est située à 50 m, marquer le passage.

Puis descendre à une profondeur comprise entre 4 et 6 mètres et tenir une apnée de 20 secondes minimum en déplacement. On signale à 18 secondes de l'apnée, laissant ainsi 2 secondes au candidat pour rejoindre la surface.

Après une récupération de 10 secondes au maximum en surface, (le décompte est effectué à voix haute), redescendre à la même profondeur et remonter un mannequin de 1,5 kg de poids apparent,

Une deuxième tentative de récupération du mannequin est autorisée, le chronomètre n'est pas arrêté

Remorquer le mannequin, les voies respiratoires hors de l'eau, sur une distance de 100mètres.

Tenue du mannequin : la prise du mannequin doit être réalisable sur une victime réelle.

Sécurité de l'exercice : chaque candidat sera accompagné pendant le trajet.

### *Critères d'évaluation*

Seuls les 8 points pour la tenue du mannequin peuvent être sujets à discussion

Présence du signe de détresse en direction du jury une fois le mannequin en surface

Aisance lors du tractage du mannequin.

Rectitude du déplacement lors du tractage du mannequin

Tenue du mannequin

### *Critères d'élimination :*

Réaliser un temps supérieur à 8 minutes

Effectuer une apnée inférieure à 20 secondes

Ne pas remonter le mannequin, lâcher le mannequin avant la fin de l'épreuve

Abandon volontaire de matériel pendant l'épreuve

Tenue non réglementaire du mannequin en surface (tenue non praticable sur une victime réelle).

Face du mannequin immergée plus de 5 secondes consécutives.

Si un candidat profite de l'aide d'un tiers dans l'orientation, le maintien, le tractage ou la rectitude lors du trajet de surface. Les 8 points prévus à l'attribution de la phase de tractage sont supprimés. Selon l'aide reçue dans le maintien et/ou le tractage du mannequin, l'évaluation peut entraîner l'élimination du candidat.

## 800 m PMT

### *Critères de réalisation*

Départ groupé, épreuve individuelle chronométrée

Epreuve réalisée de telle façon que le courant soit pris en compte pour ne pas pénaliser (sur un aller et retour par exemple)

### *Critères d'élimination*

Réaliser plus de 18 min. et 11 sec. pour les hommes et 19 min. et 11sec. pour les femmes

Se faire tracter par ses coéquipiers,

Ne pas finir l'épreuve,

## Plongée libre à 10 mètres

### *Critères de réalisation*

Au signal du jury, à la suite d'une technique d'immersion efficace, le candidat descend en apnée jusqu'au niveau de l'examineur dont le masque est à 10 mètres, lui fait face puis remonte.

Par mesure de sécurité, à l'émersion (retour en surface) , le candidat enlève son masque dans les 15 sec., fait le signe OK et dit : « tout va bien », et reste sous contrôle du jury au moins 30 sec.

### *Critères d'évaluation*

Aisance à 10 m : de 1 à 6 points

Comportement à l'arrivée en surface : 1 à 4 points.

Technique d'immersion efficace

- Descente à 10 m mais non stabilisé et remontée rapide 05 / 20
- Epreuve faite avec précipitation 08 / 20
- Descente à 10 m et retour en surface dans de bonnes conditions de sécurité : 10/20,
- Manifeste de l'aisance 12 / 20, sur les critères suivants

A la descente : nage calme, mouvement efficace et fluide,

Gestion du palmage :

- Palmage commencé après l'immersion complète
- Palmage puissant dans les premiers mètres, économe ensuite

Maitrise de la verticalité

Stabilisation devant le moniteur, signe OK, clair et calmement

Vitesse de remontée maîtrisée, régulière, non rapide, permettant un tour d'horizon stabilisé entre 5 et 3m

Durée de l'apnée environ 45 sec.

Une durée d'apnée de plus d'une minute de donne pas de point supplémentaire

- Grande aisance 16 / 20
- Parfaite démonstration 20 / 20

### *Critères d'élimination*

Hyperventilation pendant la préparation

10 m non atteints (épreuve non faite)

Syncope ou Samba (intervention du jury)

## **500 mètres équipé**

### *Critères de réalisation*

Départ groupé, épreuve individuelle chronométrée

Epreuve réalisée de telle façon que le courant soit pris en compte pour ne pas pénaliser (sur un aller et retour par exemple)

### *Critères d'élimination*

Réaliser plus de 13 min.

Se faire tracter par ses coéquipiers,

Ne pas finir l'épreuve,

Faire l'épreuve sur le dos.

## **Remontée de 20 mètres avec handicap**

### *Critères de réalisation*

Epreuve réalisée à une profondeur de 20 mètres. (sur le fond ou en pleine eau)

Une vérification du lestage du jury, entre 3 et 5 mètres peut être faite pendant la descente.

Les SGS sont vides pendant toute la durée de l'épreuve.

La descente ne fait pas partie de l'épreuve. Lorsque le candidat est prêt, il est en situation de guide de palanquée.

Le candidat devra effectuer un tractage à son retour en surface, d'une minute environ.

L'épreuve s'arrête au signal du jury, lorsque le plongeur inanimé peut être pris en charge dans de bonnes conditions par une équipe d'intervention.

La durée du tractage sera définie par le jury le jour de l'examen.

Il n'est pas demandé de prise d'échelle.

### *Critères d'évaluation*

Le candidat est noté en fonction de son comportement au fond, au cours de la remontée, et en surface.

#### Au fond :

Rapidité de l'intervention

Efficacité et confort de la remise en bouche du détendeur (détendeur fusant ou non, mise en bouche délicate, contrôle de la mise en bouche...)

#### Pendant la remontée :

Maintien du détendeur.

Le candidat devra adapter sa vitesse en fonction de la profondeur :

Décollage rapide de la zone des 20 mètres (sup à 15m/min)

Ralentissement net à partir de 15 mètres (10 à 15m/min)

Contrôle régulier du syncopé pendant la remontée (2 à 3 fois).

Le candidat doit marquer un arrêt franc entre 3 et 5 mètres et effectuer un tour d'horizon

Remontée lente après le tour d'horizon

### En surface :

Le candidat doit effectuer un signe de détresse visible et distinctif en direction du bateau

Maintien du détendeur.

Efficacité du tractage (voies aériennes hors de l'eau, rectitude (en tenant compte de la dérive possible), distance en fonction du temps .....

### *Critères d'élimination*

Absence de réaction (épreuve non faite)

Abandon de l'épreuve lors de la remontée (épreuve non faite)

Le candidat met de l'air dans son gilet ou dans celui du syncopé

Redescente de plus de 2 mètres lors de la remontée

Vitesse extrêmement rapide (durée < 30 s.)

Détendeur non ou mal remis en bouche, le jury faisant le rôle du syncopé risquant une noyade. (Le jury remettra son détendeur en bouche lui-même, en s'aidant de la main du candidat, au-delà d'une apnée de 15 sec. pour bien montrer que le détendeur était retiré).

## **Descente dans le bleu à 40 mètres**

### *Critères de réalisation*

Epreuve réalisée en pleine eau sur un fond supérieur à 42 mètres, mais inférieur à 45 mètres.

Le candidat effectue sa descente sur ordre du jury.

Le canard en surface n'a pas de caractère obligatoire, le candidat devra avoir la tête en bas à partir de 6 mètres.

Le candidat assure seul sa descente (pas de retournement et/ou d'arrêt. Toutefois sa vitesse devra être compatible avec une descente en palanquée et adaptée à l'environnement (visibilité réduite, courant...) et au maximum de 30 m/min (soit 1'20 au moins au départ de la surface).

### *Critères d'évaluation*

Le candidat devra avoir la tête en bas avant – 6 mètres

On recherchera la verticalité et l'absence de rotation

Vitesse trop rapide (temps < 1 min. 20 s. depuis la surface) ou trop lente (temps > à 2 min. 30 s.)

Retournement avant d'arriver à une profondeur de 35 m

Rapidité de la stabilisation

### *Critères d'élimination*

Profondeur non atteinte à +/- 2 m (vérifiée sur le profondimètre du candidat)

Essoufflement, narcose, intervention du jury

## **VDM et LRE à 40 mètres**

### *Critères de réalisation*

L'épreuve se fait à la suite de la descente en plein eau. Elle est faite ou non faite.

Le LRE précède le VDM.

Chaque exercice commence quand le candidat répond OK au Jury.

Le LRE se fait sur ordre du Jury et doit comporter une expiration.

Le VDM se fait sur ordre du Jury. Le candidat peut enlever entièrement son masque ou le poser sur son front. Il effectue au moins deux cycles ventilatoires avant de le remettre.

### *Critères d'élimination*

Une des épreuves non effectuée.

Variation de +/- 2 mètres.

## Signes à 40 mètres et remontée

### *Critères de réalisation*

L'épreuve se fait à la suite du VDM/LRE.

Le candidat est mis en situation de guide de palanquée.

L'épreuve commence quand le jury précise au candidat sa fonction de guide de palanquée et s'arrête quand celui-ci reprend cette fonction.

Le candidat est mis en situation de binôme et ne gère pas le reste du Jury.

Le candidat est évalué sur un comportement et/ou signes de plongée de la part de son binôme. Les mises en situation devront être réalistes.

Les scénarii et/ou signes devront être distincts et sans ambiguïté.

Les exercices se font dans la zone d'évolution prévue (42m—38m)

Les exercices s'arrêtent sur le signe « fin d'exercice ».

L'épreuve se terminera systématiquement et de façon distincte des autres exercices par une panne d'air:

Lors de cet exercice le candidat devra en priorité présenter son deuxième embout.

L'exercice peut s'arrêter dans la zone des 20 mètres sur le signe « fin d'exercice » toutefois le binôme pourra continuer sa remontée permettant ainsi de finir l'évaluation du candidat (remontée groupée, contrôle de la vitesse, parachute de palier...).

### *Critères d'évaluation*

Rapidité, efficacité, non brutalité de l'intervention.

Adaptation de la réaction aux signes et/ou comportements.

Respect de la profondeur : critère majeur. Un dépassement de 2 mètres maxi est autorisé

Décollage rapide de la zone.

Réaction adaptée à la panne d'air : 2ème détenteur en priorité si le candidat ne peut le présenter rapidement, le choix de donner son propre détenteur devient alors une bonne solution.

Maîtrise totale de la remontée : Vitesse de remontée, contrôle des gilets, jusqu'à ce que la victime soit capable de le faire pour elle-même.

Contrôle régulier de la victime lors de la remontée.

### *Critères d'élimination*

Aucune intervention.

Intervention inadaptée.

Aucune remontée.

Vitesse de remontée très élevée et incontrôlée ((la durée de cette remontée incontrôlée sera suffisamment longue pour ne présenter aucune ambiguïté et fonction de la profondeur à laquelle débute le non contrôle) En aucun cas la palanquée ne devra être mise en danger par une vitesse de remontée trop rapide.

Augmentation de la profondeur de plus de 2 mètres : au fond et pendant la remontée, entraînant la nécessité pour la victime d'équilibrer ses oreilles.

## **Remontée sans embout de 20 mètres**

### *Critères de réalisation*

Epreuve réalisée à une profondeur de 20 mètres. (Sur le fond ou en pleine eau)

La descente ne fait pas partie de la démonstration.

Avant le début de l'épreuve, au fond, vérifier que le S.G.S. est vide (il doit rester vide pendant toute l'épreuve)..

L'épreuve commencera après que le candidat ait fait signe OK, qu'il soit maître de sa ventilation. On n'acceptera pas d'hyperventilation préalable, la durée de préparation du candidat ne peut excéder une minute au fond.

A la demande du jury, le candidat enlève son embout sans délai et le garde à la main. Après un début d'expiration, il commence sa remontée.

Un tour d'horizon entre trois et cinq mètres, doit être réalisé en maintenant ce niveau d'immersion.

La reprise d'embout se fera juste après le tour d'horizon et avant de regagner la surface.

Le retour surface se fait sur signe du jury

### *Critères d'évaluation*

Délai avant le retrait du détenteur.

Le début de la remontée peut être assez rapide.

Reprendre le plus rapidement possible la vitesse préconisée pour la désaturation (comprise entre 10 et 17 mètres/minute).

L'arrêt à 3 mètres doit être franc, avec reprise de l'embout à l'issue d'un tour d'horizon complet.

Retour surface sans attendre le signe du jury.

### *Critères d'élimination*

Reprise du détenteur avant le tour d'horizon à 3 mètres : épreuve non faite.

Durée de remontée de 20 m à 3 m inférieure à 45 s. (le chronomètre s'arrête avant le tour d'horizon).

Arrêt de l'épreuve par le jury en cas de remise en cause de la sécurité.

## **Assistance ou sauvetage de 30 mètres d'un plongeur en difficulté**

### *Critères de réalisation*

Cette épreuve est distincte des épreuves à 40 mètres.

Elle se fait sur un fond supérieur à 30 mètres.

La descente ne fait pas partie de la démonstration.

L'épreuve commence après stabilisation du candidat et du moniteur.

Le stagiaire prend la fonction de guide de palanquée et doit alors réagir à une situation claire et sans ambiguïté. Il peut s'agir d'une assistance ou d'un sauvetage.

Le stagiaire doit s'assurer tout au long de la remontée de la présence du détenteur en bouche.

La remontée doit se faire grâce au gilet et non à la palme.

L'arrêt doit être franc dans la zone des 6 à 3m, le tour d'horizon se fait à profondeur constante.

### *Critères d'évaluation*

Délai d'intervention.

Remise de l'embout en bouche, si nécessaire, confortable, 2<sup>ème</sup> étage vide d'eau.

Maintien de l'embout pendant toute la remontée.

Remontée à vitesse constante, une vitesse rapide jusqu'à une profondeur de 20 mètres peut être tolérée. Elle doit être constante ensuite et correspondre à la situation : 10 m/min pour une assistance en cas de décompression à l'ordinateur, 15 à 17 m/min dans les autres cas.

Regonfler le SGS est toléré mais pénalisant, de même une stabilisation de la profondeur pendant la remontée.

Un palmage permettant la stabilisation est toléré. Il ne doit en aucun cas être le moteur principal de la remontée.

Au retour surface, le signe de détresse doit être clair, en direction de l'embarcation

La vitesse depuis le tour d'horizon à la surface doit être de 6 m/min

### *Critères d'élimination*

Dans tous les cas

- Un délai d'intervention supérieur à 15 sec.
- Une redescente avec nécessité pour la victime d'équilibrer les oreilles.
- Utilisation prépondérante du palmage pour la remontée.
- Remontée inférieure à 1 min 10 sec., ou supérieure à 3 min 10 s.
- Pas d'arrêt entre 5 et 3 mètres.

En cas de sauvetage :

- Perte de l'embout plus de 15 sec., pertes répétées de l'embout (plus d'une fois au cours de la remontée).
- Détendeur non ou mal remis en bouche, le jury faisant le rôle du syncopé risquant une noyade. (Le jury remettra son détendeur en bouche lui-même, en s'aidant de la main du candidat, au-delà d'une apnée de 15 sec. pour bien montrer que le détendeur était retiré).

## Matelotage

### *Critères de réalisation*

Réalisation à l'examen en situation, avec divers scénarios.

Démonstration de l'exécution des nœuds marins usuels (chaise, cabestan, tour mort + ½ clefs ...)

Connaissance des règles élémentaires de sécurité et de navigation en mer, des manœuvres d'appareillage, de mouillage, et d'accostage d'un bateau.

Si cette épreuve n'est pas comparable à celles du "permis bateau", elle doit permettre d'évaluer les qualités d'un équipier du directeur de plongée, embarqué, attentif à l'environnement marin

Organisation d'une plongée

Seconder le Directeur de Plongée dans l'organisation.

Aider à mouiller un bateau. Mettre en place un pendeur, une ligne de vie, une bouteille de palier (air, O2 ou narghilé).

Savoir rappeler des palanquées en immersion. Savoir envoyer un message de détresse et tenir les documents.

### *Critères d'évaluation*

Nœuds (utilisés et utilisable en plongée), réalisés d'une manière rapide et efficace.

Choix du nœud adapté à la circonstance, en connaître les avantages et les inconvénients.

### *Critères d'élimination*

Ne pas savoir faire un nœud dans chaque famille (amarrage, arrêt ...).