

Protocole des exercices piscine.

Un «protocole» est une suite de gestes et de méthode demandée pour arriver à la technique. Elle est le plus souvent basée sur la logique, l'expérience et la sécurité.

Un style est une preuve de l'aisance et de la capacité que le plongeur a, à gérer sa technique de plongée.

Un protocole stylé fait du plongeur, quelqu'un de réfléchi, responsable et respectueux, des autres, de la sécurité et de son environnement.

La majorité des « règles » qui sont présentées ici, sont reprises telles quelles de la farde LIFRAS. Les « ajoutés » ont été vérifiées, discutées, et approuvées par les moniteurs de plusieurs clubs.

Déroulement général. Épreuve piscine.

- 1) Détendeurs : les épreuves pratiques pour l'obtention des différents brevets sont exécutées avec les détendeurs à deux étages.
- 2) En cours d'examen, le lestage peut être modifié en fonction de l'équipement (libre / scaphandre) sans toutefois entraîner un retard dans le déroulement du brevet.
- 3) A chaque remontée, en libre ou en scaphandre, il faut expirer et regarder vers la surface, un bras levé.
- 4) L'ordre de déroulement des différentes épreuves n'est réellement prescrit qu'à partir du plongeur 4*. Pour les plongeurs 2* et 3*, l'initiative est laissée au responsable de l'école. L'ordre le plus généralement suivi pour les divers brevets est l'ordre logique basé non sur le degré de difficulté des épreuves ou sur les facultés de récupération des candidats, mais simplement sur l'équipement progressivement complété des candidats.
- 5) Le candidat veillera à ne pas avoir d'eau dans son masque.
- 6) Il n'est pas interdit de remonter à l'échelle, de sortie du bassin palmés aux pieds. Ceci constitue un apprentissage de remontée à l'échelle d'un bateau. Par contre, il est exclu de parcourir un long déplacement sur le bord sans se «dé palmer». Pour quelques pas, on marchera à reculons. (Le fait d'enlever et de remettre ses palmés pour une distance insignifiante peut être jugé comme un essai intempestif d'allonger le temps de récupération.)
- 7) Un plongeur sait que le tuba est indispensable. Il fera en sorte de ne pas le perdre et ne l'abandonnera pas sur le bord du bassin.
- 8) Avant de commencer l'examen, le candidat pourra se mouiller et / ou se mettre à l'eau.
- 9) On ne touchera pas à l'équipement du candidat pendant l'examen.
- 10) Une seule épreuve pourra être représentée à l'issue d'un examen.

Epreuve de natation.

Les épreuves de natations, 100 ou 200 m sont effectués dans le style choisi par le candidat, ceci sans interruption, sans changement de style, sans limite de temps, sans matériel.

L'utilisation du système de stabilisation est obligatoire pour toutes les épreuves avec bouteilles.

Il faut veiller à éviter le sur-lestage afin d'obtenir des conditions de flottabilité optimales.

Technique de mise à l'eau.

Sans bouteille.

Saut avant droit du bord.

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 palmés légèrement relevée.

Si l'eau se trouve au même niveau que le bord de la piscine, il est préférable de sauter d'un bloc de départ ou d'effectuer un saut droit latéral :

Saut droit latéral. (Variante)

Le candidat, équipé de P.M.T.C., est debout au bord du bassin parallèle au bassin (sur la gauche ou la droite suivant le(s) candidat(s) ou le jury). Il assure le masque d'une main et tient la ceinture de lestage de l'autre. Il fait un pas sur le coté (gauche ou droite) et tombe verticalement, jambes jointes et tendues, l'extrémité des palmes légèrement relevée.

Ce saut ne permet pas de départ immédiat. Après la mise à l'eau, le candidat reprendra appuis sur le bord pour repartir par un canard ou une descente verticale suivant l'exercice à réaliser.

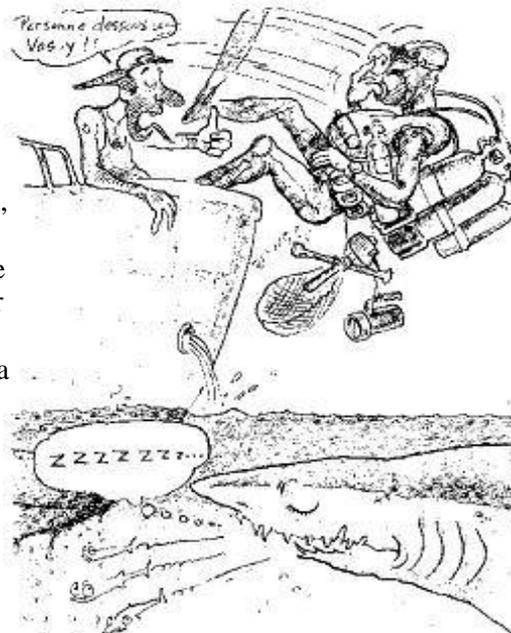
Avec bouteille.

Saut arrière.

Le candidat complètement équipé, se tient debout, au bord du bassin, dos tourné à l'eau, embout en bouche (les talons du candidat seront légèrement dans le « vide »). Il assure le masque et le deuxième étage du détendeur d'une main, immobilise le bloc bouteille de l'autre, par traction sur les sangles à la base de la bouteille dans le cas de sangle « Dumas », ou en serrant le gilet avec le bras libre. Il maintient par la même occasion, manomètre, tuyaux d'insufflateur, ou tous autres accessoires qui pourraient « voler ».

Au signal, il effectue un saut arrière : il se laisse tomber à plat sur l'eau et redresse les jambes au moment de quitter le bord.

Le bloc bouteille touchera l'eau bien à plat.



Saut du bord cumulet (culbute).

Le candidat complètement équipé, se tient debout, au bord du bassin, face à l'eau, embout en bouche. Il assure le masque et le deuxième étage du détendeur d'une main, immobilise le bloc bouteille de l'autre, par traction sur les sangles à la base de la bouteille dans le cas de sangle « Dumas », ou en serrant le gilet avec le bras libre. Il maintient par la même occasion, manomètre, tuyaux d'insufflateur, ou tous autres accessoires qui pourraient « voler ». Par un saut roulé avant, il pénètre dans l'eau, la bouteille la première à l'horizontale.

Saut avant. Saut particulier avec bouteille. Attention.

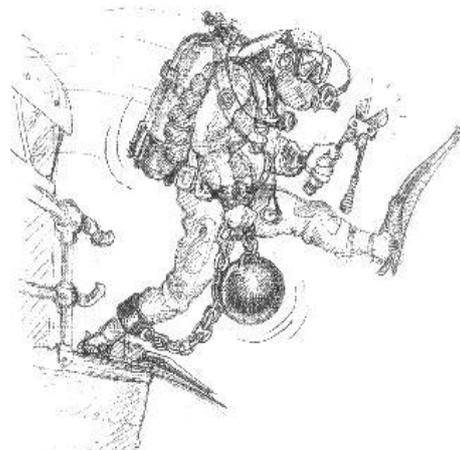
Le candidat complètement équipé, se tient debout, au bord du bassin, face à l'eau, embout en bouche (la voilure des palmes du candidat seront dans le « vide »). Il assure le masque et le deuxième étage du détendeur d'une main, immobilise le bloc bouteille de l'autre, par traction sur les sangles à la base de la bouteille dans le cas de sangle « Dumas », ou en serrant le gilet avec le bras libre. Il maintient par la même occasion, manomètre, tuyaux d'insufflateur, ou tous autres accessoires qui pourraient « voler ».

Au signal, il effectue un saut avant : il fait un, (grand), pas en avant et « tombe » verticalement, jambe jointes et tendues, l'extrémité des palmes légèrement relevée.

Le saut avant avec bouteille, n'est pas très recommandé pour la piscine, le risque de heurter le bord de la piscine avec la bouteille est grand, si le candidat hésite au dernier instant et freine son élan.

Il est cependant très utilisé en mer, principalement pour des « largages » sur site en bateau à partir de la plage arrière.

L'avancement du bateau élimine le risque près cité. Il doit être donc connu des candidats. A cet effet, une personne se tiendra au coté du candidat lors du saut prêt à « pousser » le candidat vers l'avant en cas de départ trop « faible » et risque de choc avec le bord.



Descente sur le fond (de la piscine).

Canard.

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).

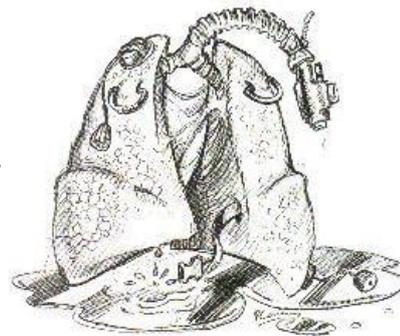
Pour un canard réaliser avec bouteille sur le dos, (gilet ou sangle DUMAS), le candidat veillera à ne pas être assommé par la bouteille basculant elle aussi vers l'avant. Pour cela il maintient fermement le bas de la bouteille par les sangles ou le gilet.

Descente « pied lourd » ou descente droite.

Le candidat se laisse couler verticalement au fond de la piscine et se place en position stable.

Pour faciliter l'immersion, le candidat videra une partie de l'air de ses poumons, (poumons ballast). Il peut s'aider d'un mouvement « puissant » des bras pour se propulser vers le bas, mouvement de brasse vers le haut, mais évitera de battre des bras comme un papillon.

Le but de cette technique de descente est de prendre conscience du rôle joué par les poumons dans la flottabilité et l'apnée.



Position statique, (immobile), sur le fond.

Apnée immobile.

Le candidat se met en position stable, un ou deux genoux au sol, sur le fond, sans s'appuyer à la paroi du bassin, sans basculer d'un côté ou l'autre.

Un bras levé et tendu en faisant le signe « OK » de la main.

L'autre main est sur la boucle de la ceinture, prête à la larguer

Ces signes doivent être bien nets, ils sont les premiers indicateurs de la syncope.

Le temps de l'apnée commence à l'arrivée du dernier plongeur en position sur le fond.

Face à une bouteille, (étoile, lors de parcours entre bouteille).

Couché à plat, jambes tendues et écartées, bras croisés, coudes en appui sur le fond, palmes bien à plat sur le fond de la piscine. La partie supérieure du corps peut éventuellement flotter légèrement lors de l'inspiration, mais les pieds doivent rester en contact avec le sol.

Position d'attente.

Le candidat se met en position stable, un genoux sur le fond, sans s'appuyer à la paroi du bassin, sans basculer d'un côté ou l'autre.

Il est attentif à ce qu'il se passe autour de lui, prêt à répondre aux ordres du moniteur, (exercices), ou à intervenir sur tout incident qu'il pourrait constater. L'idée de palanqué est très importante, surveillance mutuelle.



Toutes remontées en surface.

Toutes remontées en surface, si rien de particulier n'est précisé par le moniteur et ne faisant pas suite à une apnée, se fait en regardant vers le haut.

Une main à la boucle de la ceinture et l'autre bras levé pour parer à toutes collisions...

Expirer en remontant. Faire signe « OK » en surface.

Remontées en surface après une apnée.

Apnée immobile.

En fin d'apnée et au signe du moniteur, il déboucle sa ceinture, la pose sur le fond et remonte calmement en expirant et en regardant vers la surface, un bras levé pour parer à toutes collisions.
Faire signe « OK » en surface. (La ceinture sera ensuite récupérée, et bouclée en surface.)

Parcours en apnée

En fin de parcours, il se retourne, se place en position stable, « largue », déboucle sa ceinture, la pose sur le fond et remonte calmement et expirant et en regardant vers la surface, un bras levé pour parer à toutes collisions. Faire signe « OK » en surface.
(La ceinture sera ensuite récupérée, et bouclée en surface.)

Retour en surface au point de départ

Après un exercice, le plongeur 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.

Déroulement d'exercice.

Apnée immobile.

Le candidat se laisse couler verticalement au fond de la piscine, (descente pied lourd), 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, prête à la larguer. Seul, il regarde le moniteur. A plusieurs, ils forment un cercle et sont attentif au comportement des autres plongeurs autour d'eux, mais reste prêt à répondre aux ordres du moniteur L'idée de palanqué est très important, surveillance mutuelle.

En fin d'apnée et au signe du moniteur, il déboucle sa ceinture, la pose sur le fond et remonte calmement en expirant et en regardant vers la surface, un bras levé pour parer à toutes collisions.
Faire signe « OK » en surface. (La ceinture sera ensuite récupérée, et bouclée en surface.)

Parcours en apnée.

Départ, saut avant droit ou canard. A ± 50 cm du fond, il effectue le parcours avec un 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, se place en position stable, « largue », déboucle sa ceinture, la pose sur le fond et remonte calmement et expirant et en regardant vers la surface, un bras levé pour parer à toutes collisions. Faire signe « OK » en surface. (La ceinture sera ensuite récupérée, et bouclée en surface.)

Vidage de masque.

Après une descente droite ou un canard le candidat se place sur le fond de la piscine, en position stable.

Au signe du jury « OK », « 1 », 1^{er} vidage avec l'index, il répond « OK » et effectue un vidage de masque.

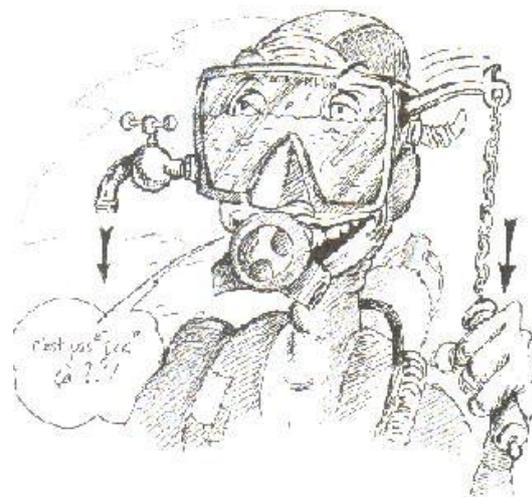
Il inonde son masque, soit en écartant la partie supérieure, soit en le détachant complètement du visage.

Il remet son masque et le vide en soufflant par le nez.

Style et technique sont libres, mais le masque doit être entièrement vide. Il est évident que la technique de souffler par le nez est la plus efficace. Autre technique, attention à la « consommation » d'air.

Après chaque vidage, signe « O.K. » du jury, réponse « OK » du candidat.

A la fin de l'exercice, au signe fin « d'exercice », il entame la remontée en regardant vers le haut, un bras levé pour parer à toutes collisions. Expirer en remontant.
Faire signe « OK » en surface.



Dés-équipement.

APRÈS avoir dégrafé sa ceinture, il retire : palmes, masque et tuba et les pose bien rangés sur le fond. La ceinture peut cependant être utilisée, posée sur un genou, sans bouclage effectif, pour assurer la stabilité du plongeur sur le fond.

La remontée s'effectue en regardant vers le haut, un bras levé pour parer à toutes collisions. Expirer en remontant. Faire signe « OK » en surface.

Rééquipement.

Le plongeur rejoint le matériel déposé sur le fond, par un canard ou un saut droit du bord. Il ajustera ses palmes avant le bouclage de la ceinture. Celle-ci peut cependant être utilisée, posée sur un genou, sans bouclage effectif, pour assurer la stabilité du plongeur sur le fond, elle ne peut être placée autour du cou. La remontée s'effectue en regardant vers le haut, une main à la boucle de la ceinture et l'autre bras levé pour parer à toutes collisions. Expirer en remontant. Faire signe « OK » en surface.

Etoile.

Le départ des candidats s'effectue **DANS L'EAU** à partir d'un mur.

Un des participants, (désigné par le jury), fait un briefing à ses compagnons sur le déroulement de l'étoile. Il effectue un canard et se dirige vers le scaphandre posé au fond, dans la partie profonde de la piscine.

Les autres candidats se placent, en cercle, à l'aplomb du scaphandre. L'apparition des premières bulles en surface est le signal de descente pour les autres candidats. Ceux-ci s'immergent ensemble par un canard.

Position sur le fond : Couché à plat, jambes tendues et écartées, bras croisés, coudes en appui sur le fond, palmes bien à plat sur le fond de la piscine.

Prise d'embout : Prendre le premier étage et la robinetterie d'une main, mettre l'embout en bouche de l'autre et expirer dans le détendeur.

Il n'est autorisé qu'une inspiration par tour.

La partie supérieure du corps peut éventuellement flotter légèrement lors de l'inspiration, mais les pieds doivent rester en contact avec le sol.

Le scaphandre, qui n'est maintenu que par la personne qui y respire, est présenté au voisin en posant le deuxième étage sur le premier.

Il tourne dans le sens choisi par les candidats le plus souvent dans le sens des aiguilles d'une montre.

Après le passage du scaphandre, reprendre la position initiale, si besoin, expirer un peu.

Après cinq minutes au maximum, le jury indique la fin de l'épreuve.

Le candidat qui est descendu le premier, ou sur indication du jury, signale aux autres candidats qu'il s'agit du dernier tour, (signe « 1 » avec l'index, plus que un tour).

Quand le scaphandre arrive à sa hauteur, il ne respire pas, il ferme le robinet et vérifie si celui-ci est bien fermé en purgeant le détendeur. Il repose le deuxième étage sur le premier étage et donne les signaux de fin d'exercice et de remontée.

La remontée s'effectue ensemble en regardant vers le haut, une main à la boucle de la ceinture et l'autre bras levé pour parer à toutes collisions. Expirer en remontant. Faire le signe « OK » en surface.

Quatre parcours entre deux blocs-bouteilles.

Exercice modifié.

Parcours avec bouteille sur le dos

Le candidat, équipé de P.M.T.C., effectue un saut droit du côté de la grande profondeur et palme directement vers le scaphandre opposé. Il ne peut en aucun cas repousser la bouteille par une arrivée trop rapide. Il se présentera face à la bouteille, couché à plat, jambes tendues et écartées, palmes bien à plat sur le fond de la piscine.

Prise d'embout : il prend le deuxième étage d'une main et de l'autre ouvre la robinetterie. Il met l'embout en bouche et expire dans le détendeur.

Le comptage des vingt secondes débute dès le moment où le candidat expire dans le détendeur.

Le jury comptera bien visiblement Pouce tendu = cinq secondes, (Attention pouce horizontal)
Index tendu = dix secondes,
Majeur tendu = quinze secondes,

Après quoi le candidat pourra respirer encore une seule fois. (Éventuellement en fermant la bouteille).

Il retire l'embout de la bouche, ferme le robinet et vérifie si celui-ci est bien fermé en purgeant le détendeur.

Il repose le deuxième étage sur le premier étage.

Le candidat ne doit pas avoir dépassé les vingt secondes à la fin de cette phase = annulaire tendu.

Il fait demi-tour, indifféremment par la gauche ou la droite et palme vers le bloc opposé.

Après le quatrième parcours, au signal du jury, il remonte en regardant vers le haut, une main à la boucle de la ceinture et l'autre bras levé pour parer à toutes collisions. Expirer en remontant. Faire le signe « OK » en surface.

Décapelage sur le fond :

Le candidat se met en position stable, à un genou sur le fond.

Il décapelle la bouteille, en fonction du sanglage, il défait pour cela :

Soit, la ou les sangles ventrale et de poitrine
(à velcro et / ou à boucle rapide).

Soit, la sous-cutale et détend les sangles
en relevant les boucles métalliques.

Il dépose doucement la bouteille devant lui, sur le fond, à la manière d'un sac à dos et se positionne couché à plat face à la bouteille.

Il enlève l'embout, ferme le robinet, en contrôle la fermeture (purger) et dépose l'embout avec précaution sur le premier étage.

La remontée s'effectue en regardant vers le haut, une main à la boucle de la ceinture et l'autre bras levé pour parer à toutes collisions.

Expirer en remontant. Faire le signe « OK » en surface.



Capelage sur le fond :

Le plongeur assure une bonne stabilité sur le fond sans avoir tendance à émerger et sans devoir s'accrocher à la bouteille.

Le candidat pose un ou deux genoux au sol et capele sa bouteille par la gauche ou la droite. Il ne doit pas y avoir de noeud ou torsade au niveau du tuyau moyenne pression de son détendeur.

Parcours à 3 plongeurs.

Les candidats partent ensemble par un canard.

A l'arrêt, sur le fond, ils exécutent chacun un premier cycle respiratoire.

Ensuite, ils effectuent leur parcours, en palmant de façon continue, même pendant la phase de respiration.

Le bloc-bouteille est maintenu et poussé par les plongeurs. L'ogive de la bouteille est dirigée vers les plongeurs. Les sangles sont croisées par dessous la bouteille, de telle sorte que la sangle de gauche se retrouve à droite en passant sous la bouteille et vis versa pour la sangle droite.

Le plongeur du milieu teint la bouteille par la poignée et de portage de la bouteille ou par la robinetterie et assure la direction de la bouteille.

Les plongeurs situés à gauche et à droite, soutiennent respectivement la bouteille de la main gauche et de la main droite par le fond de la bouteille en passant leur bras dans les sangles (croisées).

la palanquée gère sa profondeur d'évolution (+/- 50 cm du fond).

Les mouvements sont décontractés et donnent une impression d'aisance.

Après chaque cycle respiratoire, le second étage du détendeur est repositionné sur la robinetterie de la bouteille. Il n'est autorisé qu'une inspiration par candidat.

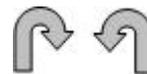
Un détendeur équipé d'un déflecteur d'expiration orienté vers le bas ne peut évidemment jamais être présenté et utiliser déflecteur tourné vers le haut. (Déflecteur égale « moustache »).

A l'arrivée, avant la fermeture du bloc-bouteille, à l'arrêt, ils effectuent encore un cycle respiratoire, puis remontent ensemble en regardant vers le haut, une main à la boucle de la ceinture et l'autre bras levé pour parer à toutes collisions. Expirer en remontant. Faire le signe « OK » en surface. Ils font surface simultanément.

Parcours à 2 plongeurs, parcours par paire.

1^{er} cas : Chaque candidat est équipé d'un scaphandre.

Après un saut droit avec retour en surface, les deux candidats s'immergent ensemble par un canard. 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. (Bras gauche pour un détendeur ayant un tuyau vers la droite). 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. Le plongeur « B » évitera de lâcher le détendeur. Ils évoluent côte-à-côte, horizontalement, en se mettant légèrement de biais afin de pouvoir se regarder. Après 15 m de parcours en échange d'embout, sans faire surface, ils remettent chacun leur embout et effectuent un demi tour du côté par le quel ils se tenaient.



Les rôles sont inversés pour les 15 autres mètres.

A la fin du parcours, chaque plongeur reprend son embout et ils remontent ensemble en surface.

Un détendeur équipé d'un déflecteur d'expiration orienté vers le bas ne peut évidemment jamais être présenté et utiliser déflecteur tourné vers le haut. Le détendeur du receveur ne peut traîner sur le fond. Le parcours sera effectué, si possible, à la grande profondeur.

2^{ème} cas : une bouteille pour les deux candidats.

Idem que pour le parcours à trois plongeurs, le bloc-bouteille est maintenu et poussé par les plongeurs, l'ogive de la bouteille est dirigée vers les plongeurs.

Le plongeur situé à gauche ou à droite, soutient la bouteille de la main gauche ou de la main droite par le fond de la bouteille en passant le bras dans les sangles

Le plongeur du milieu teint la bouteille par la poignet de portage de la bouteille ou par la robinetterie et assure la direction de la bouteille.

De la main libre, ils se passent à tour de rôle le détendeur. Ils ne font qu'une seule inspiration.

Un détendeur équipé d'un déflecteur d'expiration orienté vers le bas ne peut évidemment jamais être présenté et utiliser déflecteur tourné vers le haut.

Ils veillent à ce que la bouteille ne racle pas le fond, que leurs mouvements soient décontractés et donnent une impression d'aisance.

A l'arrivée, avant la fermeture du bloc-bouteille, à l'arrêt, ils effectuent encore un cycle respiratoire, puis remontent ensemble en regardant vers le haut, une main à la boucle de la ceinture et l'autre bras levé pour parer à toutes collisions. Expirer en remontant. Faire le signe « OK » en surface. Ils font surface simultanément.

La manière dont va se dérouler le changement de place doit être précisée par avance.

Position des bouteilles.

Sur le bord de la piscine.

Dans l'attente de l'exercice, la bouteille sera couchée, premier étage vers le haut.

S'il n'y a pas d'utilisation immédiate, le robinet sera fermé et le détendeur purgé.

Pour rappel lors de l'ouverture du robinet, une légère pression sur le bouton de purge du deuxième étage est indispensable pour limiter « le coup de bélier » au niveau du premier étage.

Si la bouteille est équipée d'un gilet, on agira de même, couché premier étage vers le haut.

Seul l'usage d'un back pack autorisera la position « premier étage vers le bas », pour autant qu'il n'y pas de risque de contact entre le détendeur et le carrelage. Attention à la position des tuyaux.

Sur le fond de la piscine.

Les bouteilles seront posées face au plongeur, l'ogive et robinet vers le plongeur.

Premier étage vers le haut, molette de serrage de l'étrier vers le bas, cela afin d'éviter tout contact brutal du premier étage avec le carrelage de la piscine.

De cette façon, la molette du robinet se trouvera à droite. (Dans 90 % des cas)

Le tuyau reliant le premier étage et le deuxième étage fera une belle boucle et présentera le deuxième étage en bonne position, c-à-d moustaches vers le bas.

En générale.

Prise d'embout.

Un détendeur équipé d'un déflecteur d'expiration orienté vers le bas ne peut évidemment jamais être présenté et utiliser déflecteur tourné vers le haut.

Le détendeur du receveur ne peut traîner sur le fond.

Un plongeur sait que le tuba est indispensable. Il fera en sorte de ne pas le perdre et ne l'abandonnera pas sur le bord du bassin.

Position de surveillance ou de contrôle d'exercices sur le fond.

Le surveillant se met en position stable, un genou sur le fond, sans s'appuyer à la paroi du bassin, sans basculer d'un côté ou l'autre, face au candidat. Il donne le départ de l'exercice et est attentif au déroulement de celui-ci. A la fin de l'exercice, il fait le signe « fin d'exercice » donne l'ordre de remonter. Il entame sa remontée juste après celle du candidat.

Comportement sur le bord de la piscine.

Pour des raisons de sécurité,

- le plongeur veillera à ne jamais se trouver au bord immédiat de l'eau sans palmes, ceinture à la taille.
- Pour aucune raison que se soit la ceinture ne peut être mise autour du cou. Que ce soit hors de l'eau, sur le bord, ou en apnée.

Déplacement sur le bord de la piscine. Pour quelques pas, on marchera à reculons
Pour une distance plus grande (+ de une traversée de piscine) le plongeur enlèvera ses palmes et sa ceinture

En cas d'échec lors du déroulement d'un exercice.

Si pour une raison ou pour une autre, le candidat ne parvient pas à réaliser l'exercice demandé, il doit montrer au jury qu'il est conscient de ses limites et qu'il ne cède pas à la panique.

Il évitera dans la mesure du possible toute remontée brutale.

Dans le cas d'une apnée statique, il agira exactement comme si le signal de fin d'apnée avait été donné.

En surface, il rejoint le bord et attend le retour de la palanquée pour continuer l'exercice.

Idem, dans le cas d'un parcours d'apnée.

N'oubliez pas,

Si l'exercice demandé ne vous paraît pas « clair ».

Demandez de nouvelles explications.

Sous l'eau, il est trop tard.

