

MONITEUR CLUB

EPREUVES EN EAUX LIBRES

1. Remontée de 35 m sans embout, équipé du scaphandre

- a) Compte tenu de la variété des vêtements de plongée, et du poids apparent, le candidat décidera lui-même de son équilibrage pendant toute la durée de l'épreuve. Toutefois, il devra à tout moment, être capable de maîtriser sa vitesse de remontée.
Une remontée non maîtrisée constitue un échec.
- b) Avant la mise à l'eau, le candidat décrira obligatoirement, au moniteur examinateur, la façon précise dont il compte effectuer l'épreuve.
- c) Etant donné que cette épreuve peut être considérée comme dangereuse, il y a lieu de prendre toutes les précautions nécessaires, et la réimmersion devra se faire suivant les normes prescrites; toute faute à l'encontre de ces règles devant être prises en considération et entraîner irrémédiablement l'échec.
- d) Recommandations :

Le candidat n'est autorisé à l'exécuter que si l'examinateur le sent à l'aise.

- Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée.
- Cette plongée s'effectuera dans la courbe de sécurité.
- Un seul essai sera autorisé par jour.

Le moniteur et le candidat descendent ensemble à 35 m. Le candidat peut respirer quelques fois.

Au signe «OK» du moniteur, il enlève l'embout et le garde en main. Il regarde vers la surface et commence à remonter en laissant régulièrement et librement s'échapper de l'air.

En cours de remontée, le moniteur se tient prêt à intervenir afin de pouvoir freiner à temps une remontée trop rapide et / ou une expiration insuffisante. (En cas de doute, une contestation vaut mieux qu'un accident).

- La plongée se terminera par un palier de sécurité.
- La successive est autorisée (Intervalle : trois heures).

2. Plongée à 40 m avec un élève qui y descend pour la première fois

Un moniteur national ou un moniteur fédéral joue le rôle d'élève et son jugement portera sur la préparation et la conduite d'une telle plongée qui se déroulera dans des conditions normales et ne prendra sous aucun prétexte l'allure d'une plongée à incidents multiples et répétés.

A 40 m, le moniteur simulera un incident nécessitant le retour en surface. La vitesse de remontée doit être conforme aux tables et la plongée doit s'inscrire dans la courbe de sécurité.

Si pour des raisons indépendantes de la volonté des plongeurs ces règles avaient été outrepassées, les plongeurs devront appliquer les règles d'exception préconisées par les tables LIFRAS.

3. Organisation d'une plongée-club comprenant au moins 4 palanquées

Le candidat devra faire partie d'une de ces palanquées.

Le contrôle sera effectué par au moins deux moniteurs, dont un moniteur national.

EXAMEN THEORIQUE

Cet examen a pour but d'effectuer une présélection.

Conditions d'inscriptions

Remplir à la date d'inscription TOUTES les exigences suivantes

1. Etre inscrit dans un club LIFRAS et être en ordre de visite médicale.
2. Etre homologué plongeur P3 et avoir terminé toutes les épreuves pour l'obtention du brevet plongeur P4 avant le 30 juin de l'année de présentation.
3. Avoir, depuis l'obtention du brevet plongeur P3, dirigé au moins vingt plongées profondes dont dix en mer ou en Zélande.
4. Avoir le nombre de plongées exigé,
Soit : 200 plongées (minimum 60 heures),
dont au moins :
 - 25 plongées à 40 m
 - 60 plongées en mer (voir note 1) dont 50 à 30 m, et 10 à 50 m
 - sans tolérance aucune (voir note 2)
5. Avoir réussi toutes les épreuves imposées en eaux libres qui, à l'instar des autres brevets, ne peuvent être effectuées qu'après avoir totalisé le nombre de plongées prescrites.
6. Etre secouriste plongeur
7. Savoir parler, lire et écrire correctement le français.

Il suffit pour s'inscrire de renvoyer avant la date limite d'inscription la carte de préparation moniteur club dûment remplie et visée.

Nature et sujet de l'examen théorique

Il s'agit d'un examen écrit, avec défense orale portant sur les sujets suivants points par importance (alphabétique) :

• Lois et application	20
• Organisation de plongée	20
• Tables de plongée	20
• Administration	10
• Biologie sous-marine	10
• Matériel	10
• Navigation	10
Total	100

(Note 1 : Zélande acceptée comme mer pour 75%)

(Note 2 : Zélande non acceptée pour les plongées à 50 m)

COMPLEMENT D'INFORMATION RELATIF A L'EXAMEN THEORIQUE DU MONITEUR CLUB

Examen écrit avec défense orale devant un jury

Composition du Jury :

- Un moniteur national
- Deux moniteurs fédéraux

Matière de la défense orale :

L'entretien se basera uniquement sur l'examen écrit et plus particulièrement sur la ou les matières pour lesquelles le candidat n'aura pas obtenu 50 % des points.

But de la défense orale :

Le but de cet examen est de repêcher le candidat OU de confirmer son échec.

Critère de réussite :

60% au total ET 50% dans chacune des matières.

Durée de validité :

Après la réussite de l'examen, les candidats disposent de trois années consécutives pour présenter les épreuves régionales didactiques (une présentation par an) ainsi que l'examen piscine.

En cas d'absence à une session, celle-ci sera considérée comme présentée, mais non réussie.

Seules les absences dûment motivées pourront être prises en considération, et ces cas particuliers seront examinés par le bureau de la commission de l'enseignement LIFRAS qui statuera sur chaque cas.

PROTOCOLE ET DEROULEMENT CHRONOLOGIQUE DES EXAMENS MONITEUR CLUB

1. Examen Théorique

Voir descriptif «Nature et sujet de l'examen théorique».

2. Méthodologie.

Les candidats suivront un cours obligatoire de «Didactique appliquée à la plongée».

Ce cours comprendra un exposé sur les méthodes à utiliser par l'enseignant lors de cours théoriques et pratiques. (Méthode de travail pour établir un plan de cours, manière la plus adaptée à bien faire passer le message, échanges avec les élèves, éviter les pièges.)

Ce cours organisé par le comité de formation se donnera à trois reprises, une fois dans chaque région (Bruxelles, Liège, Namur-Charleroi), de façon identique et par le même chargé de cours, de préférence pédagogue de métier

Les candidats (les autres membres LIFRAS intéressés sont les bienvenus) se rendront à l'un des trois cours en fonction du lieu et l ou de la date qui leur conviennent le mieux.

Ce cours d'une soirée doit être suivi obligatoirement et intégralement par les candidats qui feront viser leur carte de préparation.

3. Stage de formation et de perfectionnement.

A l'issue de l'examen théorique, les candidats admis recevront dans les plus brefs délais la liste des moniteurs nationaux qui leur seront assignés pour les quatre leçons de ce stage, qui s'étalera sur une période de quatre mois, de janvier à avril.

Au cours de cette période le candidat devra avoir donné quatre leçons de pratique piscine et quatre leçons de théorie (pratique et théorie cumulées au cours d'une même séance).

Ces quatre leçons seront contrôlées par un moniteur national, aidé éventuellement par un ou deux moniteurs fédéraux.

Après chacune des trois premières leçons, le moniteur examinateur mentionnera sur la feuille d'observations un court commentaire pour l'information du candidat et de l'examineur suivant.

Le moniteur national est obligatoirement présent, toutefois il peut se faire remplacer par un autre moniteur national de son choix, dans les mêmes leçons et s'il n'a pas déjà vu ce candidat.

La quatrième leçon sera décisive. Le jury composé obligatoirement d'un moniteur national et de deux moniteurs fédéraux de son choix, qui n'auront pas encore vu ce candidat. Ce jury tiendra compte des avis formulés lors des leçons de formation.

Le moniteur national responsable désigné par le comité des examens sera différent pour chaque leçon. Les lieux et dates des leçons seront fixés de commun accord par le moniteur national désigné et le candidat (ce dernier étant chargé de prendre contact).

Le cours sera donné à un groupe d'élèves ayant le niveau équivalent à la leçon annoncée.

Ce groupe d'élèves appartiendra obligatoirement au club où se donne la leçon (que ce soit celui du candidat, ou du moniteur national, ou encore d'un club étranger). Le candidat moniteur club ne doit donc pas se déplacer avec ses propres élèves.

Tant sur le plan de la théorie que de celui de la pratique, les sujets des leçons seront pris en accord par les parties concernées. Ils s'étendront sur les matières courantes de tous les brevets de plongeur, à l'exclusion de sujets tels que plongées en altitude, avec mélanges ou similaires.

Il sera veillé à ce qu'un candidat ne donne pas deux fois la même leçon. En cas de réussite, lors de la quatrième leçon décisive, le candidat sera admis à :

4. Examen final en piscine.

Protocole Voir «Pratique piscine».

ADMINISTRATION.

Afin d'éviter problèmes et malentendus, rappelons que :

Les plongeurs P3 désireux de se présenter aux examens d'admission au moniteur club doivent :

- Remplir les conditions stipulées au §2 des conditions d'inscriptions,
- Faire envoyer au secrétariat par le chef d'école la carte plongeur P4 dûment remplie et vérifiée.
- Recevoir la carte de préparation aux examens moniteur club.
- Satisfaire aux conditions d'inscriptions stipulées sur cette carte.

Envoi au secrétariat par le chef d'école la carte de préparation dûment remplie et vérifiée.

Les candidats reçoivent ensuite une nouvelle carte et les informations nécessaires relatives aux cours de méthodologie.

Lorsque cette carte est visée :

- réussite de l'examen théorique,
- cours de méthodologie,
- trois leçons de formation,
- leçon décisive.

Il y a lieu de la renvoyer au secrétariat LIFRAS pour inscription à l'examen pratique en piscine.

EXAMEN FINAL - PRATIQUE PISCINE

CONDITIONS D'ADMISSION

Sont admis tous les candidats reçus aux examens précédents.

Il comprend les épreuves suivantes :

1. Parcours en apnée de 40 m sous eau (PMTC).
2. Etoile à six.
3. Quatre parcours de 25 m entre scaphandres.
4. Epreuve de sauvetage.

PROTOCOLE DES EPREUVES

1. Saut avant droit du bord et parcours de 40 m en apnée

Le candidat, équipé de PMTC, 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 la piscine, il est préférable de sauter d'un bloc de départ.)

A +/- 50 cm du fond, il effectue un parcours de 40 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.

2. Etoile à six.

Le départ des six candidats s'effectue dans l'eau à partir d'un mur.

Un des participants (désigné par le jury), effectue un canard et se dirige vers le scaphandre déposé au fond, dans la partie profonde de la piscine. Les cinq 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 un peu écartées, bras croisés, coudes en appui sur le fond.

Prise d'embout : prendre le deuxième étage d'une main, mettre l'embout en bouche 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.

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

Durée cinq minutes au moins. Le jury indique la fin.

Fermeture du robinet soit par le candidat qui est descendu le premier soit sur indication du jury. Enlever l'embout de la bouche, fermer le robinet et

vérifier si celui-ci est bien fermé en purgeant le détendeur. Déposer le deuxième étage sur le fond.

Remontée donner le signal de remontée. Remonter ensemble en surface, regard vers le haut, une main à la boucle de la ceinture, l'autre bras levé. Expirer en remontant. Faire le signe «OK» en surface.

Cotation :

Position sur le fond à plat, jambes légèrement écartées.

La bouteille n'est maintenue que par la personne qui y respire.

Après passage de l'embout, croiser les bras, coudes en appui sur le fond.

Il n'est autorisé qu'une seule inspiration à chaque tour.

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

Celui qui respire plus d'une fois sera rappelé en surface et immédiatement remplacé par un membre du jury.

3. Quatre parcours de 25 m entre deux blocs-bouteilles

Le candidat, équipé de PMTC effectue un saut droit du côté de la grande profondeur et palme directement vers le scaphandre opposé. Prise d'embout il prend le deuxième étage d'une main et le dépose sur le premier étage et ouvre la robinetterie de l'autre main. Il met l'embout en bouche et expire dans le dé-tendeur 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, index tendu dix secondes, majeur tendu quinze secondes, après quoi le candidat pourra respirer encore une seule fois. Il retire l'embout de la bouche, ferme le robinet et en contrôle la fermeture (purger). Il fait demi-tour, indifféremment par la gauche ou la droite, sans toutefois toucher le scaphandre et palme vers le bloc-bouteille opposé.

Après le quatrième parcours, au signal du jury, il remonte en expirant.

Cotation :

Saut voir épreuve 1 (parcours de 40 m en apnée).

Palmage : harmonieux, jambes tendues, bras allongés le long du corps ou tendus devant la tête, à une distance suffisante du fond afin de ne pas entraver le palmage. (idem vis-à-vis de la surface.) La cotation se fait à chaque parcours.

Embout : retirer l'embout de la bouche, fermer le robinet, enfoncer le bouton de surpression pour vérifier la fermeture du robinet.

Inspiration : une deuxième inspiration après le signe quinze secondes est éliminatoire.

Retour: ne pas prendre appui sur la bouteille, ni sur le mur.

4. Sauvetage

Un moniteur complètement équipé (PMTTC et scaphandre) simule un accident au fond du bassin, là où il est le plus profond.

Le sauveteur (le candidat) doit, à la nage, avec ou sans palmes (aucune autre pièce d'équipement n'étant admise), atteindre la victime dans les plus brefs délais. La distance sera identique pour chacun des candidats.

Le sauveteur enlève la ceinture et la bouteille de la victime.

Il la remorque en veillant à ce que la tête reste constamment hors de l'eau, la distance de remorquage étant d'au moins 15 m.

Le sauveteur organise le retrait de la victime hors de l'eau. Il peut se faire aider. La victime sera retirée de l'eau de face, vu le danger pour la colonne vertébrale de la victime si on la retire dos contre le bord.

Une durée de temps maximale pour l'exécution de cette épreuve sera déterminée par le jury en fonction des lieux.

Il est rappelé que cette durée est le temps écoulé entre la perte de connaissance de la victime et le moment où elle repose sur le bord du bassin et que le candidat est prêt à entreprendre la réanimation.

Le but recherché dans cet exercice est la rapidité et l'efficacité et non la force physique.