

# OPEN WATER SCUBA DIVER

## PERFORMANCES REQUISES EN MILIEU NATUREL

Plongée 1 en milieu naturel	Plongée 2 en milieu naturel
<p>La formation de plongée est axée essentiellement sur deux éléments: apprendre à plonger et apprendre à effectuer des techniques qui peuvent servir en cas de problème ou d'urgence. Apprendre à plonger signifie savoir contrôler sa direction et sa flottabilité tout au long de la plongée, nager efficacement sous l'eau, gérer ses efforts, garder le contact avec son binôme, utiliser les techniques de communication et apprécier le monde sous-marin. Cette première plongée ne vise pas à effectuer des «techniques», mais à apprendre à plonger.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Effectuer une mise à l'eau appropriée aux conditions locales, avec un minimum d'assistance.</li><li>• Nager sous l'eau en maintenant la direction.</li><li>• Démontrer sa capacité à changer confortablement de direction tout en nageant sous l'eau.</li><li>• Démontrer sa progression à nager en s'abstenant d'utiliser les mains pour la propulsion ou pour la stabilité.</li><li>• Réagir correctement à au moins 5 signes (standardisés).</li><li>• Démontrer un contrôle régulier des instruments tout au long de la plongée.</li><li>• Démontrer son attitude à rester proche de son binôme et sa capacité à le faire.</li><li>• Effectuer une sortie d'eau avec un minimum d'assistance, en utilisant la technique adaptée aux conditions locales.</li></ul>	<p>Cette deuxième plongée doit fournir un mélange entre apprendre à plonger et effectuer des techniques, qui peuvent servir en cas de problème ou d'urgence. Pour être certifié, les objectifs de la plongée 1 et 2 doivent être maîtrisés.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'utilisation des mains, pour la propulsion ou pour la stabilité, devra se limiter à des situations exceptionnelles.</li><li>• Vider un masque rempli d'eau.</li><li>• Récupérer et purger un détendeur.</li><li>• Etablir et maintenir une flottabilité neutre dans une position fixe (pivot sur palmes, ludion à côté d'un bout ou d'un plan vertical).</li><li>• Localiser, saisir et respirer sur une source d'air de secours.</li><li>• Réaliser une remontée en 5 points jusqu'à la surface de manière contrôlée (contact avec le binôme et vitesse de remontée), à partir d'une profondeur comprise entre 6 et 9 mètres.</li><li>• Réaliser une descente en 5 points de manière contrôlée (contact avec le binôme et flottabilité adéquate), à une profondeur comprise entre 6 et 9 mètres.</li><li>• En surface, effectuer au moins 3 échanges entre le tuba et le détendeur tout en nageant en surface avec la tête dans l'eau.</li><li>• En surface, nager sur au moins 50 mètres avec le scaphandre, en respirant avec le tuba tout en gardant la tête dans l'eau.</li><li>• A la fin de la plongée, retirer le système de lestage en surface, dans une eau trop profonde pour y avoir pied, et le donner à une personne désignée afin d'expérimenter l'augmentation de la flottabilité positive.</li></ul>

### Plongée 3 en milieu naturel

Cette première plongée doit fournir un mélange entre apprendre à plonger et effectuer des techniques, qui peuvent servir en cas de problème ou d'urgence.

- Démontrer une progression par rapport aux objectifs du cours Scuba Diver.
- Réaliser un contrôle de flottabilité en surface et monter la quantité de plombs appropriée sur le système de lestage.
- Sous l'eau, nager efficacement en effectuant des cycles de palmage qui commencent au niveau des hanches, avec les genoux légèrement fléchis (si aucune condition médicale ne complique la situation), tout en maintenant une flottabilité neutre.
- Enlever le masque et respirer sans de façon contrôlée pendant au moins une minute, puis le replacer et le vider.
- Localiser, saisir et respirer sur la source d'air de secours d'un autre plongeur.
- Remonter de façon contrôlée, d'une profondeur comprise entre 6 et 9 mètres, sur la source d'air de secours de son binôme. Une fois en surface, le receveur doit gonfler son gilet à la bouche et le donneur doit le maintenir jusqu'à ce qu'une flottabilité positive soit établie.
- Descendre, à une profondeur comprise entre 6 et 9 mètres, en utilisant uniquement une référence visuelle. Commencer avec les 5 points, maintenir le contact avec le binôme et contrôler la flottabilité tout au long de la descente.
- Effectuer un palier de sécurité de 3 minutes à 5 mètres, puis remonter en surface de façon contrôlée.

### Plongée 4 en milieu naturel

Cette deuxième plongée offre une dernière opportunité pour évaluer les techniques générales de plongée des élèves. Ils doivent également effectuer des techniques qui peuvent être utiles en cas d'urgence ou de problème. La maîtrise de toutes les performances requises est obligatoire pour être certifié.

- Sous l'eau, nager en ligne droite sur au moins 25 mètres, en utilisant un compas et revenir à moins de 5 mètres du point de départ, après avoir effectué un virage de 180 degrés.
- Réaliser une remontée d'urgence contrôlée, d'une profondeur comprise entre 6 et 9 mètres, tout en expirant continuellement un chapelet de bulles. Pendant la remontée, l'instructeur maintient le bout et l'élève. Tout l'équipement doit rester en place et la vitesse de remontée ne doit pas excéder les 18 mètres par minute. Une fois en surface, l'élève gonfle son gilet à la bouche. (Les élèves peuvent stopper l'exercice, en reprenant une respiration normale ou en saisissant le bout.)
- Réaliser une descente libre à une profondeur comprise entre 6 et 9 mètres, en commençant avec la méthode des 5 points, puis en maintenant le contact avec son binôme et le contrôle de la flottabilité tout au long de la descente.
- Effectuer un ludion entre deux eaux, sans bouger.
- Réagir aux signes « panne d'air » et « partage d'air » d'un autre plongeur, en donnant sa source d'air de secours. Le receveur doit respirer sur cette source d'air de secours, jusqu'à ce que le donneur ait établi un contact physique et que les deux plongeurs soient positionnés de façon à pouvoir effectuer une remontée contrôlée.
- En surface, nager avec l'équipement complet sur au moins 50 mètres, en respirant sur le tuba et en conservant la direction vers un point de sortie (simulé).
- En surface, enlever, remettre et ajuster le système de lestage.
- En surface, enlever, remettre et ajuster le scaphandre.