

# OPEN WATER SCUBA DIVER

## PERFORMANCES REQUISES EN PISCINE

Session 1	Session 2	Session 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sous l'eau, dans une eau peu profonde, respirer efficacement sur un détendeur en maintenant un rythme respiratoire naturel (similaire à une respiration en surface).</li> <li>• Nager lentement en flottabilité neutre (ajustée par l'instructeur) dans une eau peu profonde et maintenir une direction (ne pas remonter ou descendre).</li> <li>• Dans une eau peu profonde, démontrer comment palmer avec les jambes presque tendues, pour avoir une propulsion suffisante vers l'avant.</li> <li>• Nager sous l'eau en changeant de direction.</li> <li>• Sous l'eau, dans une eau peu profonde, vider un masque partiellement rempli d'eau.</li> <li>• Sous l'eau, dans une eau peu profonde, purger l'eau du détendeur en expirant à l'intérieur.</li> <li>• Sous l'eau, dans une eau peu profonde, purger l'eau du détendeur en utilisant le bouton de surpression.</li> <li>• Maintenir les voies aériennes ouvertes, lorsque le détendeur n'est pas en bouche, en expirant continuellement un chapelet de bulles.</li> <li>• Respirer sur la source d'air de secours fournie par un autre plongeur.</li> <li>• En surface, gonfler le gilet pour établir une flottabilité positive (en utilisant l'inflateur et le gonflage à la bouche).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monter et démonter un scaphandre.</li> <li>• Démontrer les procédures correctes pour rincer l'équipement de plongée.</li> <li>• En eau profonde, démontrer une mise à l'eau appropriée (en utilisant, si possible, la méthode du pas de géant).</li> <li>• En eau profonde, démontrer une sortie d'eau.</li> <li>• Démontrer une descente en utilisant la méthode des 5 points.</li> <li>• Démontrer une remontée en utilisant la méthode des 5 points.</li> <li>• Utiliser les signes de plongée pour communiquer sous l'eau, y compris ceux pour indiquer la réserve d'air restante.</li> <li>• Récupérer le flexible du détendeur de derrière l'épaule.</li> <li>• Sous l'eau, établir une flottabilité neutre (le pivot sur palme est une option) en utilisant l'inflateur moyenne pression.</li> <li>• Localiser, saisir et respirer sur la source d'air de secours d'un autre plongeur.</li> <li>• Sous l'eau, enlever, remettre et vider le masque.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effectuer un contrôle de sécurité pré-plongée.</li> <li>• En eau profonde, démontrer une mise à l'eau appropriée (en utilisant, si possible, la méthode de la bascule arrière).</li> <li>• Sous l'eau, établir une flottabilité neutre (le pivot sur palme est une option) en gonflant le gilet à la bouche.</li> <li>• En surface, établir une flottabilité positive, en libérant le système de lestage grâce au largage rapide, et donner les plombs à un autre plongeur (simulation d'un largage rapide).</li> <li>• En surface, nager sur au moins 50 mètres, avec l'équipement complet de plongée, tout en respirant avec un tuba.</li> <li>• En surface, purger l'eau d'un tuba.</li> <li>• Effectuer plusieurs échanges entre le tuba et le détendeur, tout en nageant en surface.</li> <li>• Démontrer la maîtrise des techniques acquises lors des sessions 1, 2 et 3 en piscine en participant à la révision des techniques du Scuba Diver.</li> </ul>

Session 4	Session 5
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Démontrer la maîtrise des techniques apprises lors du cours Scuba Diver en participant à la révision des techniques du Scuba Diver.</li> <li>• Démontrer la procédure pour effectuer un contrôle de flottabilité en surface, avant une plongée.</li> <li>• Réaliser un ludion entre deux eaux sans bouger et sans retenir sa respiration.</li> <li>• Respirer efficacement sur un détendeur en débit continu pendant au moins 30 secondes.</li> <li>• Nager sous l'eau, sans masque, pendant au moins 1 minute. Un binôme peut assister pour maintenir la direction.</li> <li>• Sous l'eau, démontrer comment réagir face au dysfonctionnement d'un inflateur (gonflage non intentionnel), en déconnectant le flexible de l'inflateur.</li> <li>• Effectuer une remontée d'urgence contrôlée, en nageant diagonalement du point le plus profond de la piscine à la surface sur une distance de 10 mètres, à une vitesse n'excédant pas les 18 mètres par minutes, tout en tendant une main comme protection et en ayant dans l'autre le mécanisme de purge du gilet, tout ceci en expirant continuellement un chapelet de bulles. Une fois en surface, gonfler le gilet stabilisateur à la bouche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au fond sous l'eau, dans une eau trop profonde pour y avoir pied, enlever, remettre et ajuster le scaphandre.</li> <li>• Au fond sous l'eau, dans une eau trop profonde pour y avoir pied, enlever, remettre et ajuster le système de lestage.</li> <li>• En surface, dans une eau trop profonde pour y avoir pied, enlever, remettre et ajuster le scaphandre.</li> <li>• En surface, dans une eau trop profonde pour y avoir pied, enlever, remettre et ajuster le système de lestage.</li> <li>• Faire un contrôle de l'équipement de plongée de son binôme, après que ce dernier l'ait enlevé et remis.</li> <li>• Sous l'eau, démontrer un palmage efficace, tout en maintenant la direction et en nageant très lentement.</li> <li>• Sous l'eau, démontrer une propulsion efficace lors de la nage, en effectuant des cycles de palmage qui commencent au niveau des hanches, avec les genoux légèrement fléchis.</li> <li>• Sous l'eau, soulager une crampe simulée.</li> <li>• Réagir à une situation de panne d'air, en faisant le signe «panne d'air».</li> <li>• Démontrer la maîtrise des techniques apprises lors des sessions 1 et 2 en piscine, en participant à la révision des techniques de l'Open Water Scuba Diver.</li> </ul>