

SCUBA DIVER

PERFORMANCES REQUISES EN MILIEU NATUREL

Plongée en milieu naturel 1	Plongée en milieu naturel 2
<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">• Effectuer une mise à l'eau appropriée aux conditions locales, avec un minimum d'assistance.• Nager sous l'eau en maintenant la direction.• Démontrer sa capacité à changer confortablement de direction tout en nageant sous l'eau.• Démontrer sa progression à nager en s'abstenant d'utiliser les mains pour la propulsion ou pour la stabilité.• Réagir correctement à au moins 5 signes (standardisés).• Démontrer un contrôle régulier des instruments tout au long de la plongée.• Démontrer son attitude à rester proche de son binôme et sa capacité à le faire.• Effectuer une sortie d'eau avec un minimum d'assistance, en utilisant la technique adaptée aux conditions locales.	<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">• L'utilisation des mains, pour la propulsion ou pour la stabilité, devra se limiter à des situations exceptionnelles.• Vider un masque rempli d'eau.• Récupérer et purger un détendeur.• Etablir et maintenir une flottabilité neutre dans une position fixe (pivot sur palmes, ludion à côté d'un bout ou d'un plan vertical).• Localiser, saisir et respirer sur une source d'air de secours.• 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.• 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.• En surface, effectuer au moins 3 échanges entre le tuba et le détendeur tout en nageant en surface avec la tête dans l'eau.• En surface, nager sur au moins 50 mètres avec le scaphandre, en respirant avec le tuba tout en gardant la tête dans l'eau.• 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.