

Annexe 2

La RSE est un exercice qui permet le perfectionnement de la gestion ventilatoire, le développement de la maîtrise de soi et l'acquisition de la sérénité.

Ces compétences sont indispensables au guide de palanquée et au moniteur qui seraient amenés à gérer une situation dégradée.

La gestion de moyens de propulsion utilisés n'entre pas dans les critères d'évaluation.

Les critères de réalisation proposés:

Niveau 4:

Conditions de réalisation:

- ▶ Départ **stabilisé** à une profondeur de 25 mètres (fond ou pleine eau).
- ▶ A la demande du formateur enlever l'embout après une inspiration normale (volume courant) et le garder à la main
- ▶ Après une petite expiration, commencer la remontée.
- ▶ Le candidat devra avoir une position de la tête permettant le maintien des voies aériennes libérées (LVA) et la bouche maintenue entre-ouverte.
- ▶ Au cours de la remontée, l'utilisation des palmes et du gilet est autorisée.
- ▶ Le début de la remontée peut être assez rapide.
- ▶ Adopter le plus tôt possible une vitesse maîtrisée.
- ▶ Effectuer un arrêt franc à -10m en maintenant le niveau d'immersion puis remettre le détendeur en bouche à l'initiative du candidat.
- ▶ Ne rejoindre la surface que sur signe du formateur avec l'embout en bouche.

Critères d'évaluation:

sont préjudiciables:

- ▶ Effectuer un cycle ventilatoire supplémentaire après l'injonction du moniteur.
- ▶ Ne pas souffler un filet d'air au départ.
- ▶ Avoir une position de la tête préjudiciable à la libre sortie de l'air.
- ▶ Avoir un profil de remontée "inversé" (départ lent, arrivée rapide)
- ▶ Avoir un profil "irrégulier" quelque soit le mode de propulsion utilisé.
- ▶ Lâcher son détendeur au cours de la remontée.

Sont éliminatoires (note inférieure à 5):

- ▶ Reprendre son détendeur avant la profondeur de 10 mètres.
- ▶ Dépasser de plus de 2 m la profondeur d'arrêt.
- ▶ Réaliser l'exercice dans un temps inférieur à 40s.

MF2:

Conditions de réalisation:

- ▶ Départ **stabilisé** à une profondeur de 35 mètres (fond ou pleine eau).
- ▶ A la demande du formateur enlever l'embout après une inspiration normale (volume courant) et le garder à la main
- ▶ Après une petite expiration, commencer la remontée.
- ▶ Le candidat devra avoir une position de la tête permettant le maintien des voies aériennes libérées (LVA) et la bouche maintenue entre-ouverte.
- ▶ Au cours de la remontée, l'utilisation des palmes et du gilet est autorisée.
- ▶ Le début de la remontée peut être assez rapide.
- ▶ Adopter le plus tôt possible une vitesse maîtrisée.
- ▶ Effectuer un arrêt franc à -10m en maintenant le niveau d'immersion puis remettre le détendeur en bouche à l'initiative du candidat.
- ▶ Ne rejoindre la surface que sur signe du formateur avec l'embout en bouche.

Critères d'évaluation:

sont préjudiciables:

- ▶ Effectuer un cycle ventilatoire supplémentaire après l'injonction du moniteur.
- ▶ Ne pas souffler un filet d'air au départ.
- ▶ Avoir une position de la tête préjudiciable à la libre sortie de l'air.
- ▶ Avoir un profil de remontée "inversé" (départ lent, arrivée rapide)
- ▶ Avoir un profil "irrégulier" quelque soit le mode de propulsion utilisé.
- ▶ Lâcher son détendeur au cours de la remontée.

Sont éliminatoires (note inférieure à 5):

- ▶ Reprendre son détendeur avant la profondeur de 10 mètres.
- ▶ Dépasser de plus de 2 m la profondeur d'arrêt.
- ▶ Réaliser l'exercice dans un temps inférieur à 1 min.