

Epreuve physique de palmage MF/MN

Protocole :

En Espace Aquatique Ouvert, dont la surface ne présente pas de vagues supérieures à 30cm :

1000m de palmage en surface :

Le plongeur équipé PMTC + combi parcourt 1000m en surface endéans 26 minutes.
Il respire sur son tuba (celui-ci est marqué par un numéro d'identification qui doit être visible pendant toute l'épreuve).
Intervalle entre les 2 épreuves : 15 minutes.

500m de palmage équipé en surface :

Le plongeur est équipé de son matériel stage* parcourt 500m en surface endéans 16 minutes. Il respire sur son détendeur et son tuba attaché au masque doit être visible pendant toute l'épreuve.

Remarques communes aux 2 épreuves :

- Le rythme doit être maintenu, pas d'arrêt (supposition de courant).
- La technique est au choix du candidat (palmage ventral, dorsal, crawl,...) pour autant que le candidat puisse suivre le bout et ne pas gêner les autres candidats.
- Le candidat ne peut se déhaler ou se tenir au bout ou aux bouées de délimitation du parcours.
- Le lestage (facultatif) est celui pour l'eau douce et peut être modifié entre les 2 épreuves.
- La bouteille est gonflée à l'air.

* matériel tel que le candidat aura au stage : bouteille, combi, palmes, masque, tuba, détendeur, gilet, lestage et autres instruments à la convenance du candidat. Le candidat désirant utiliser une déco oxy lors du stage n'est pas obligé de la prendre pour les 500m.

Critères d'échec :

- Dépasser le temps fixé sur une ou les deux épreuves
- Se déhaler ou s'arrêter
- Palmage en-dessous de la surface ou tuba non visible

Dispense

Pas d'application. En cas de réussite d'une épreuve et d'échec à l'autre, les deux doivent être représentées en seconde session ou l'année suivante.

Seconde session

En cas d'échec, une seconde session sera organisée dans les 3 mois qui suivent.
Critère de réussite idem qu'à la première session.

Sécurité

Une sécurité de surface sera mise en place pendant toute la durée de l'épreuve.

Notes pour les jurys

- Les deux épreuves sont supervisées par un Moniteur National délégué par le Pôle Formation/Evaluation.
- Selon le nombre de candidats, les départs peuvent être organisés par groupes, de manière différée.