

## Cursus *Pass Tech*

# Introduction à la plongée technique

### Prérequis

- Être titulaire d'une qualification « Plongeur Niveau 1-PE20 » ANMP, ou d'un brevet admis en équivalence.
- Être capable de s'équiper seul.
- L'instructeur détermine si son élève maîtrise les compétences nécessaires à l'entrée en formation.

### Modalités

Les exercices devront être répétés et expliqués à terre autant de fois que nécessaire afin de générer des automatismes.  
Le conditionnement est l'une des clés de la réussite.  
Grâce au conditionnement le plongeur sera plus à même de gérer de potentiels imprévus.  
En milieu protégé ou naturel, sur un fond de maximum 10m réaliser les démonstrations demandées (sans contrainte de temps, ni de tentatives).  
Durée estimée à titre indicatif pour la totalité des séances : 200 à 260' selon l'aisance de l'élève.

### Prérogatives

Cette certification ne donne pas de prérogative particulière mais atteste d'une formation et d'une maîtrise de compétences.  
La maîtrise de la flottabilité est au cœur de ce Pass Technique.

### Compétences de base

- Être capable de choisir sa méthode de mise à l'eau adaptée au milieu et aux conditions.
- Être capable de déterminer et contrôler son lestage.
- Être capable de vérifier l'absence de fuites éventuelles sur son équipement.
- Être capable de maîtriser sa descente avec son équipier.

### Technique de palmage

- Être capable de réaliser un palmage de type « Frog ».
- Être capable de reculer sur 1 ou 2 mètres en réalisant un palmage de type « Back kick frog ».
- Connaître les avantages et inconvénients de différents types de palmes (longueur, rigidité, ...) pour un usage tech.

### Préparatifs et mise en place de la zone d'évolution

A l'aide de matériel (spool, ou autres objets), délimiter au sol une zone que l'élève ne doit jamais franchir tout en devant s'en tenir le plus proche possible.

Une séance consiste à réaliser des exercices sans sortir de cette zone de 2m autour de lui (haut, bas, avant, arrière, gauche et droite)

## Déroulement de la séance

Après 5 à 10 minutes de palmage d'acclimatation à son environnement,

Réaliser une flottabilité neutre statique.

Le palmage doit être de type frog en avant et en arrière dans un rayon de 2 mètres afin de faciliter la flottabilité et le déplacement.

L'ensemble des exercices doit être réalisé à l'intérieur de la zone délimitée en maintenant une position « trim horizontale » la plus prononcée possible (pas de trim hippocampe) et permettre le maintien à 2 mètres maximum du sol.

- 1) Effectuer un lâcher/reprise d'embout assez lentement (contrôle de sa flottabilité et poumon ballaste).
- 2) Effectuer un changement de détendeur.
- 3) Simuler un dépannage en air.
  - utiliser le détendeur de secours autour du cou en le faisant fuser légèrement au préalable
  - sortir le « long hose » sur toute sa longueur et le présenter face à soi, les 2 bras tendus vers l'avant puis le repositionner correctement.
- 4) Effectuer un vidage de masque partiel.
- 5) Effectuer un remplacement de masque.
- 6) Mise en place du parachute de palier.
- 7) Retour en surface pour débattre de l'exercice

Recommencer tout ou partie de la séance autant de fois que nécessaire à la réussite et à la maîtrise des exercices.

Les exercices sont validés si le plongeur ne s'aide pas du sol, ne sort pas des limites et ne s'aide pas des mains pour se déplacer.

Il est possible d'augmenter ou réduire les difficultés pour l'apprentissage ou séquencer les étapes.

Ces exercices peuvent s'intégrer à d'une séance d'entraînement à l'inter-saison pour les plongeurs qui ne pratiquent pas à l'année.

## Modulation pour une pratique en recycleur circuit fermé.

- 1) Boucle O/F ou autre
- 2) Passage sur le Bail Out
- 3 à 7) Exercices identiques au circuit ouvert.

Cette qualification peut être validée en circuit ouvert ou fermé, en configuration classique, en Sidemount ou autre configuration.

Après avoir acquis ces compétences, l'élève sera mieux préparé pour se diriger vers une qualification ANMP plus spécifique selon son choix : Nitrox, Trimix, Recycleur, Sidemount, Grotte... Elles trouveront également toute leur utilité en plongée sous glace, sur épave ainsi que pour la photo/vidéo la biologie ou pour apprécier pleinement ses explorations quelles qu'en soient les conditions.