

BULLETIN OFFICIEL DES ARMÉES



Édition Chronologique n° 56 du 29 juillet 2022

TEXTE RÉGLEMENTAIRE PERMANENT

Texte 7

CIRCULAIRE N° 569/ARM/DRH-AAE/SDEF/BAF

relative au recrutement et à la formation des sous-officiers qualifiés sauveteurs plongeurs hélicoptés.

Du 07 juin 2022

CIRCULAIRE N° 569/ARM/DRH-AAE/SDEF/BAF relative au recrutement et à la formation des sous-officiers qualifiés sauveteurs plongeurs héliportés.

Du 07 juin 2022

NOR A R M L 2 2 0 1 7 4 4 C

Référence(s) :

- [Arrêté du 29 août 2014 relatif à la répartition par spécialité des sous-officiers de carrière du personnel navigant et non navigant de l'armée de l'air.](#)
- Arrêté du 12 février 2021 relatif aux normes médicales d'aptitude applicables au personnel militaire de l'armée de l'air (JO n° 44 du 20 février 2021, texte n° 8).
- Arrêté du 20 août 2021 fixant la liste des formations spécialisées et la durée du lien au service qui leur est attachée (JO n° 200 du 28 août 2021, texte n° 4).
- [Instruction N° 3000/DEF/DRH-AA/EM/ESOM/BPGR du 03 novembre 2011 relative aux qualifications professionnelles du personnel sous-officier et des militaires du rang engagés du personnel non navigant de l'armée de l'air.](#)
- [Instruction N° 7325/DEF/DRH-AA/SDEF/BAF du 12 mai 2017 relative à la délivrance des certificats et brevets professionnels du personnel non navigant.](#)
- [Instruction N° 900/ARM/DCSSA/ESSD/EMS du 28 juin 2018 relative à l'aptitude médicale à la plongée subaquatique et au travail en milieu hyperbare dans les armées.](#)
- [Instruction N° 23512/ARM/DRH-AA/SDEF/BAF/DESC du 23 novembre 2018 relative à la sélection numéro 2 du personnel sous-officier de l'armée de l'air.](#)
- [Instruction N° 126 du 25 juin 2021 relative au contrôle de la condition physique du militaire.](#)

Pièce(s) jointe(s) :

Trois annexes.

Texte(s) abrogé(s) :

- [Instruction N° 2350/ARM/DRH-AA/SDEF/BAF du 20 janvier 2020 relative au recrutement interne et à la formation des sous-officiers qualifiés sauveteurs plongeurs héliportés.](#)

Classement dans l'édition méthodique :

BOEM [231.1.7.](#)

Référence de publication :

Préambule

La spécialisation de sous-officier sauveteur plongeur héliporté (SPH) permet de disposer de personnel susceptible d'intervenir à tout moment sur le lieu d'un accident d'aéronef ou dans le cadre d'une mission de service public, soit par air, soit par voie de surface. Les sous-officiers SPH, qui appartiennent au corps du personnel non navigant conformément à l'arrêté de première référence, peuvent participer à l'ensemble des missions dédiées aux escadrons hélicoptères de l'armée de l'air et de l'espace (AAE).

La présente circulaire a pour objet de définir les conditions de recrutement et de formation de ces sous-officiers. La réussite aux épreuves de présélection puis de sélection subaquatique conditionne l'accès en stage de qualification élémentaire SPH, en fonction du nombre de postes ouverts annuellement.

Des directives annuelles, diffusées par la direction des ressources humaines de l'armée de l'air et de l'espace/sous-direction « écoles et formation »/bureau « activités de la formation »/division « examens sélections et concours » (DRH-AAE/SDEF/BAF/DESC), fixent les modalités de candidature et l'organisation générale du recrutement.

Les besoins en postes à pourvoir sont exprimés par le commandement des forces aériennes (CFA).

1. RECRUTEMENT.

1.1. Conditions.

Le recrutement SPH n'intervient que par voie interne.

Le candidat doit, au 1^{er} janvier de l'année du recrutement, remplir les conditions suivantes :

- être âgé de moins de trente (30) ans ;
- être sous-officier dans l'AAE ;
- être en position d'activité en métropole ;
- détenir un brevet élémentaire (BE) depuis au moins deux ans ou un brevet supérieur (BS) dans l'une des spécialisations de l'AAE ;
- être titulaire du certificat de prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1) ou du certificat de premiers secours en équipe de niveau 1 ou 2 (PSE1 ou PSE2) ;
- posséder le niveau 5 au contrôle de la condition physique et militaire de l'année de notation en cours, défini selon les modalités de l'instruction de huitième référence ;
- satisfaire aux normes médicales d'aptitude requises pour l'exercice de la plongée subaquatique dans les armées (instruction de sixième référence).

Nota. Afin de préserver les intérêts de l'institution et prendre en compte les éventuels besoins de gestion, des dossiers de candidats présentant toutes les conditions requises peuvent être écartés par le directeur des ressources humaines de l'armée de l'air et de l'espace (DRHAAE).

1.2. Visite d'expertise médicale initiale.

Avant de constituer un dossier de candidature, une visite d'expertise médicale initiale doit être réalisée par un médecin des armées. Celui-ci vérifie :

- l'absence de restriction à l'aptitude générale au service ;
- l'absence de contre-indication ou de restriction à l'entraînement physique militaire et sportif ;
- la compatibilité du profil médical avec la spécialisation SPH (arrêté de deuxième référence).

Ces mentions sont inscrites sur le certificat médico-administratif d'aptitude (imprimé n° 620-4*/1).

1.3. Dépôt de candidature.

Les modalités de dépôt de candidature font l'objet des directives mentionnées en préambule.

La sélection d'un candidat n'est acquise que pour l'année considérée. Les sous-officiers admis en stage de qualification élémentaire les années précédentes et n'ayant pas achevé leur cycle de formation pour cause :

- d'inaptitude médicale définitive à la spécialisation SPH ;
- de désistement en cours de stage,

ne sont pas autorisés à déposer une nouvelle candidature.

1.4. Autorisation à présenter les épreuves de présélection.

Après étude des dossiers de candidature, la DRH-AAE/SDEF/BAF/DESC établit une liste des candidats pouvant être autorisés à présenter les épreuves de présélection. Cette liste est arrêtée par le DRHAAE puis publiée sur le site Intradef de la DRH-AAE. Les candidats sont ensuite convoqués par la DRH-AAE/SDEF/BAF/DESC.

Nota. L'autorisation à présenter les épreuves de présélection pour les candidats ayant fait l'objet d'une élimination au cours d'une session précédente est soumise à une étude du dossier menée conjointement par la DRH-AAE/SDEF/BAF/DESC, le CFA/état-major/sous-chef de préparation de l'avenir/bureau « organisation des ressources humaines » (CFA/EM/SC PRÉPAV/BORH) et le référent emploi des SPH.

1.5. Présélection.

1.5.1. Épreuves de présélection.

Les épreuves de présélection, définies en annexe I, comprennent :

- des épreuves sportives et aquatiques ;
- des tests psychotechniques ;
- des tests psychologiques.

À l'issue de ces épreuves, le centre de sélection spécifique air (CSSA) de Tours établit un classement final des candidats tenant compte :

- en premier lieu, de l'avis résultant des tests psychologiques et psychotechniques [très favorable (TF), favorable (F), réservé (R), défavorable (D)]. Un avis D est éliminatoire ;
- en second lieu, de la moyenne arithmétique des notes obtenues aux épreuves sportives et aquatiques.

1.5.2. Mode de présélection des candidats.

La DRH-AAE/SDEF/BAF/DESC collationne les résultats aux épreuves de présélection et les transmet au CFA/EM/SC PRÉPAV/BORH accompagné du classement final élaboré par le CSSA pour étude par la commission de présélection composée de :

- un représentant du CFA/EM/SC PRÉPAV/BORH, président ;
- le référent emploi des SPH ou son représentant ;
- un chef sauveteur plongeur hélicoptère (CSPH) ;
- un officier psychologue du centre d'étude et de recherche psychologique air (CERPAir) de Tours.

Cette commission propose à la DRH-AAE/SDEF/BAF/DESC la liste de candidats pouvant se présenter aux épreuves de sélection subaquatique. Cette liste est arrêtée par le DRHAAE puis publiée sur le site Intradef de la DRH-AAE.

1.6. Sélection.

1.6.1. Épreuves de sélection subaquatique.

Les candidats retenus pour se présenter aux épreuves de sélection subaquatique sont convoqués par le CFA/EM/SC PRÉPAV/BORH.

Les modalités d'exécution de ces épreuves sont décrites en annexe III.

1.6.2. Aptitude médicale à la plongée subaquatique.

En vue de déterminer leur aptitude médicale à la plongée subaquatique, les candidats ayant réussi les épreuves de sélection subaquatique sont convoqués pour une expertise médicale initiale d'aptitude à la plongée subaquatique pratiquée dans le service de médecine hyperbare et expertise plongée (SMHEP) de Toulon, dans le respect de l'instruction de sixième référence et selon un calendrier défini avec la DRH-AAE/SDEF/BAF/DESC.

Le centre médical des armées de rattachement des candidats adresse les éléments médicaux nécessaires à la réalisation de l'expertise médicale au service de médecine hyperbare et expertise plongée (SMHEP) .

Par ailleurs, pour élaborer les directives organisant le recrutement, la DRH-AAE/SDEF/BAF/DESC sollicite le SMHEP qui définit les éventuelles investigations

complémentaires à réaliser préalablement à l'expertise médicale.

1.6.3. Résultats de la sélection.

Après réception des comptes rendus de l'expertise médicale initiale d'aptitude à la plongée subaquatique et des résultats obtenus par les candidats aux épreuves de sélection subaquatique, le CFA/EM/SC PRÉPAV/BORH propose à la DRH-AAE/SDEF/BAF/DESC la liste des candidats ayant satisfait à ces épreuves.

Le DRHAAE arrête, par ordre de mérite, la liste des candidats admis en liste principale (LP) et inscrits en liste complémentaire (LC).

La DRH-AAE/SDEF/BAF/DESC publie cette liste sur le site Intradef de la DRH-AAE ainsi qu'au *Bulletin officiel des armées* et en adresse une copie au CFA/EM/SC PRÉPAV/BORH aux fins de désignation en stage de qualification élémentaire.

1.7. Lien au service.

Conformément à l'arrêté de troisième référence, la formation de sauveteur plongeur hélicoptère est assortie d'un lien au service à compter de la date de l'obtention du titre validant la formation.

2. FORMATIONS.

2.1. Formation initiale de sauveteur plongeur hélicoptère.

2.1.1. Stage de qualification élémentaire.

Ce stage comprend trois modules successifs :

- premier module : une formation subaquatique d'une durée d'environ six semaines qui se déroule à l'école de plongée de la marine nationale ;
- deuxième module : une formation de secourisme d'une durée d'environ deux semaines afin d'obtenir les PSE1 et 2 qui se déroule dans un centre de formation homologué (les élèves SPH déjà titulaires du PSE1 et 2 sont dispensés de cette formation, sous réserve qu'elle soit à jour de validation) ;
- troisième module : une formation aéronautique et subaquatique d'une durée d'environ cinq semaines qui se déroule à l'escadrille d'instruction des sauveteurs plongeurs hélicoptères (EISPH). Cette formation est précédée d'une période de deux jours au sein d'une structure de simulation de treuillage.

La réussite à l'ensemble de ces modules permet l'attribution de la qualification sauveteur plongeur à l'instruction (SPHI) par le CFA/brigade aérienne d'appui et de projection (CFA/BAAP) qui en informe :

- la DRH-AAE/sous-direction « gestion des ressources »/bureau « gestion administrative », pour établissement de la décision de reclassement dans la spécialisation « 1700 » SPH à la date de la qualification, tout en conservant le niveau et l'étape de qualification précédemment acquis dans la spécialisation d'origine ;
- le conseiller des sous-officiers du personnel navigant, pour le suivi de la population SPH.

Le centre d'instruction des équipages hélicoptères (CIEH) est responsable de la saisie de la qualification de sauveteur plongeur dans le système d'information des ressources humaines (SIRH) de l'AAE.

En cas d'échec, l'élève est éliminé et réintègre son unité avec sa spécialisation d'origine.

2.1.2. Phases d'application en unité.

Le SPHI effectue deux phases d'application en unité :

- phase 1 : une formation parrainée par un CSPH ou un sauveteur plongeur hélicoptère confirmé (SPHC) désigné qui permet l'adaptation en milieu opérationnel, d'une durée minimum de six semaines. La réussite à la phase 1 conditionne l'accès à la phase 2 ;
- phase 2 : une formation de six mois minimum qui consiste à faire parrainer le SPHI par des instructeurs de l'unité afin de lui transmettre le savoir-faire nécessaire à son emploi. Cette période de formation doit permettre de juger de son aptitude en vue de l'attribution de la qualification sauveteur plongeur hélicoptère opérationnel (SPHO).

Après un contrôle réalisé par le chef de spécialité [chef d'une cellule « sauveteurs plongeurs de l'armée de l'air » d'un escadron « search and rescue » (SAR)], la qualification SPHO est attribuée par le commandant du centre instruction des équipages hélicoptères (CIEH), par délégation du général commandant la BAAP, qui s'assure également de la saisie de cette qualification dans le SIRH.

Nota. Pour le SPHI qui ne serait pas déjà breveté supérieur dans sa spécialisation d'origine, la qualification SPHO permet la validation du stage de formation professionnelle (SFP) de perfectionnement du certificat supérieur (CS) de spécialisation. Le CS et le BS de la spécialisation « 1700 » SPH sont attribués selon les dispositions communes aux autres spécialisations.

2.2. Formation de sauveteur plongeur hélicoptère confirmé.

Sur proposition du chef de spécialité auprès du CFA/EM/SC PRÉPAV/BORH, le SPHO, qui détient cette qualification depuis cinq ans au minimum, suit trois stages :

- un stage d'adaptation à l'emploi de SPHC d'une durée de quatre semaines à l'EISPH ;
- deux stages pédagogiques spécifiques d'une semaine chacun à l'école de formation des sous-officiers de l'armée de l'air et de l'espace.

Après réussite aux trois stages susvisés, la qualification de SPHC est attribuée par le CFA/BAAP. Cette qualification est saisie dans le SIRH par le CIEH.

2.3. Formation de chef sauveteur plongeur hélicoptère.

Le SPHC qui est inscrit au tableau d'avancement pour le grade d'adjudant peut, sur proposition du commandant d'unité agréée par le CFA/BAAP, accéder à la qualification de CSPH.

Les candidats retenus suivent le stage de qualification de CSPH au sein de l'EISPH, conformément aux consignes permanentes d'instruction des sauveteurs

plongeurs héliportés.

La qualification CSPH, délivrée par le CFA/BAAP, est saisie dans le SIRH par le CIEH.

3. MESURES TRANSITOIRES.

Les sous-officiers SPH recrutés avant l'entrée en vigueur de cette circulaire font l'objet des dispositions transitoires suivantes :

- pour ceux encore certifiés élémentaires « 1700 » SPH :
 - attribution du BE de spécialisation SPH à la date d'obtention de la qualification SPH. Lorsque cette dernière est obtenue en cours de mois, le BE est attribué le 1^{er} du mois suivant ;
- pour ceux non encore détenteurs de la sélection n° 2 :
 - modalités de candidature selon l'instruction de septième référence ;
- pour ceux non encore certifiés supérieurs dans la spécialisation SPH :
 - validation du SFP de perfectionnement à la date de qualification SPHO ;
 - convocation par les écoles des sous-officiers et militaires du rang de l'armée de l'air et de l'espace/bureau « programmation planification et conduite » pour le suivi du stage de formation à l'encadrement (SFE) ;
 - délivrance du CS au 1^{er} du mois qui suit la fin du SFE ;
- pour ceux non encore brevetés supérieurs dans la spécialisation SPH :
 - délivrance du BS de spécialisation selon les dispositions de l'instruction de cinquième référence.

4. ABROGATION - PUBLICATION.

[L'instruction N° 2350/ARM/DRH-AA/SDEF/BAF du 20 janvier 2020](#) relative au recrutement interne et à la formation des sous-officiers qualifiés sauveteurs plongeurs héliportés est abrogée.

La présente circulaire est publiée au *Bulletin officiel des armées*.

Pour le ministre des armées et par délégation :

*Le général de brigade aérienne,
sous-directeur « écoles et formation »
de la direction des ressources humaines de l'armée de l'air et de l'espace,*

Olivier GOUDAL.

ANNEXES

ANNEXE I.

ÉPREUVES DE SÉLECTION

1. ÉPREUVES SPORTIVES ET AQUATIQUES.

Les épreuves sportives et aquatiques sont réalisées sous la responsabilité de la section préparation du combattant (SPC) de la base aérienne 705 de Tours. Pour les épreuves nécessitant un chronométrage, un double chronométrage est effectué par le service des sports de la base aérienne. Des supports vidéos présentant ces épreuves sont disponibles sur le site Intradef de la DRH-AAE. Le barème de ces épreuves figure en annexe II.

1.1. Appuis faciaux.

En appui facial, le corps tendu, le candidat fléchit les bras de telle sorte que sa poitrine touche chaque fois le sol puis il ou elle revient à la position en appui, membres complètement tendus, sans interruption. La commission de surveillance ne compte que les mouvements exécutés correctement (corps rectiligne). L'épreuve est stoppée lorsque la position est rompue.

1.2. Test de Killy.

Équipement : tenue de sport, chaussures sans pointe.

Description : le candidat doit simuler le plus longtemps possible une position assise le dos en appui contre un plan vertical.

Déroulement : le dos à plat contre un plan vertical, les pieds écartés environ de la largeur du bassin, les cuisses horizontales formant un angle de 90 degrés avec le buste et avec les jambes, les bras ballants, les mains non appuyées au plan vertical ni posées sur les cuisses ou les genoux, le candidat doit garder cette position le plus longtemps possible.

Sous les indications correctives des examinateurs, le candidat dispose de vingt (20) secondes pour se mettre en place.

Le chronométrage débute lorsque la bonne position est constatée par les examinateurs. Il est arrêté lorsque le candidat ne respecte plus la bonne position. Les tremblements sont acceptés tant que la position est respectée.

1.3. Tractions.

Les tractions s'exécutent à la barre fixe, les mains en pronation. En partant de la position bras tendus, le candidat amène son menton au-dessus de la barre sans aide de son bassin ni de ses jambes qui doivent rester dans le prolongement du haut du corps. La descente s'effectue jusqu'à la position bras tendus. Le port de gants et l'application de résine sur les mains ne sont pas autorisés.

1.4. Extensions aux barres parallèles.

Pour la position de départ, les mains sont en appui sur les barres, les bras sont tendus et il n'y a pas d'appui plantaire.

Le mouvement consiste à fléchir les bras sur les avant-bras, descendre au minimum les épaules au niveau des coudes puis à revenir à la position initiale (bras tendus). Le candidat doit conserver pendant cette exécution l'alignement vertical épaules/bassin/genoux.

L'épreuve est arrêtée quand le candidat prend un appui plantaire ou n'arrive pas à effectuer le mouvement complet.

1.5. Épreuve d'apnée.

Cette épreuve se déroule sans matériel (seules les lunettes de natation sont autorisées). Son départ s'effectue dans l'eau avec appui et l'immersion est totale.

L'épreuve est stoppée lorsqu'une partie du corps coupe la surface de l'eau. La distance parcourue est mesurée à l'aide d'un instrument de mesure approprié posé sur le bord du bassin. Le candidat doit sortir de l'eau par ses propres moyens.

1.6. Épreuve de course de 3 000 mètres.

L'épreuve se déroule sur piste d'athlétisme ou à défaut, sur un circuit plat, balisé tous les 500 mètres, agréé par le service des sports de la base aérienne.

Chaque candidat est porteur d'un dossard destiné à permettre son identification sans aucune ambiguïté.

Les conditions météorologiques doivent être appropriées à la réalisation du 3 000 mètres. Ces conditions sont appréciées par le personnel du service des sports en charge du déroulement de l'épreuve.

1.7. Natation 1 000 mètres avec palmes, masque et tuba.

Les palmes sont obligatoirement fournies par l'organisation. Les chaussons, masques et tubas personnels peuvent être utilisés.

L'épreuve se déroule dans un bassin de 25 mètres et le départ s'effectue dans l'eau. La nage ventrale est obligatoire et le candidat a le choix d'utiliser ou non les bras.

Un départ décalé permet la présence de plusieurs candidats dans la même ligne d'eau.

1.8. Épreuve de 100 mètres sauvetage en bassin de 25 mètres.

Cette épreuve se déroule sans matériel (seules les lunettes de natation sont autorisées). Elle consiste en un parcours aquatique en continu de 100 mètres. Le départ s'effectue dans l'eau (côté petite profondeur), le candidat se déplace sur cette première longueur en nage ventrale libre en surface.

Suivent alors deux longueurs de 25 mètres, comprenant chacune 15 mètres en immersion complète, sans prendre appui.

À l'issue de ces deux immersions, le candidat effectue un plongeon dit « en canard » et va chercher un mannequin au fond du bassin (côté grande profondeur), le remonte en surface (possibilité de prendre appui au fond) et le remorque sur la dernière longueur. Lors du remorquage le mannequin doit avoir les voies aériennes dégagées.

2. TESTS PSYCHOTECHNIQUES.

Les tests psychotechniques sont effectués au CSSA. Ils comprennent :

- des tests d'aptitude militaire initiale cognitifs (TAMI C) ;
- des inventaires de personnalité.

3. TESTS PSYCHOLOGIQUES.

Les tests psychologiques sont menés par le CERPAir. Ils comprennent :

- une épreuve de groupe conduite par :
 - deux officiers psychologues du CERPAir ;
 - le référent emploi des SPH ou un représentant du CFA/EM/SC PRÉPAV/BORH ;
 - un personnel qualifié CSPH titulaire du stage « conduite d'entretien » délivré par le CERPAir ;
- un entretien professionnel, conduit par un représentant du CFA/EM/SC PRÉPAV/BORH et un CSPH titulaire du stage « conduite d'entretien » ;
- un entretien psychologique, réalisé par un officier du CERPAir qui s'appuie notamment sur les inventaires de personnalité précités.

ANNEXE II.

BARÈME DES ÉPREUVES SPORTIVES ET AQUATIQUES DE PRÉSÉLECTION (CE BARÈME EST APPLICABLE AUX HOMMES COMME AUX FEMMES).

Note.	Appuis faciaux.	Test de killy.	Tractions.	Extensions aux barres parallèles.	Apnée (distance en mètres).	Course 3 000 mètres.	Natation (1 000 mètres) ⁽¹⁾ .	100 mètres sauvetage.
20	50	4 min 00s	20	20	50	9'53	10'30	À effectuer en moins de 3 minutes.
19	49	3 min 55s	19	19	48	10'10	11'	
18	48	3 min 50s	18	18	46	10'29	11'30	
17	47	3 min 45s	17	17	44	10'41	12'	
16	46	3 min 40s	16	16	42	10'53	12'30	
15	44	3 min 35s	15	15	40	11'06	13'	

En cas de performance intermédiaire, il convient d'arrondir la note au nombre entier correspondant à la performance immédiatement inférieure cotée sur le barème.

Nota. Les candidats effectuant l'épreuve de 100 mètres sauvetage en bassin de 25 mètres en un temps supérieur ou égal à trois (3) minutes sont éliminés.

De même, une note inférieure ou égale à 06/20 à l'une des épreuves entraîne l'élimination immédiate du candidat.

ANNEXE III. ÉPREUVES DE SÉLECTION SUBAQUATIQUE.

Les épreuves de sélection subaquatique comportent deux phases :

- une phase de préparation ;
- une phase d'épreuves comprenant quatre parties.

Des supports vidéos présentant ces épreuves sont disponibles sur le site Intradef de la DRH-AAE.

1. PHASE DE PRÉPARATION.

Une préparation de trois jours est organisée la semaine précédant les épreuves de sélection au sein du centre de formation à la survie et au sauvetage de Cazaux.

Elle comporte :

- la réalisation d'un parcours nautique (aisance aquatique en milieu naturel) avec l'équipement utilisé le jour des épreuves ;
- un entraînement spécifique à l'épreuve de l'apnée (exercice de dissociation de la respiration bucco-nasale) ;
- un entraînement spécifique à l'épreuve d'efficacité de palmage ;
- un entraînement spécifique à l'épreuve de palmage.

2. PHASE D'ÉPREUVES.

2.1. Première partie - apnées.

Équipement : vêtement de plongée, palmes, ceinture de lest, brassière de plongée, masque, tuba.

Sécurité : profondeur six (6) mètres. Un plongeur équipé en assistance sur le fond, à proximité du jalon de descente, et un autre en surface (une embarcation est à proximité immédiate).

Déroulement :

- 1^{re} apnée : tout équipé, rejoindre le plongeur au fond puis remonter. Une (1) minute de récupération en surface ;
- 2^e apnée : tout équipé, rejoindre le plongeur, puis rester vingt (20) secondes au fond avant de remonter. Une (1) minute de récupération en surface ;
- 3^e apnée : rejoindre le plongeur au fond, sans masque, puis remonter. Une (1) minute de récupération en surface ;
- 4^e apnée : sans ceinture de lest, rejoindre le plongeur au fond puis remonter.

2.2. Deuxième partie - efficacité du palmage.

Équipement : vêtement de plongée, bloc de plongée, palmes, ceinture de lest, brassière de plongée, masque, pas de tuba, bouteille sur le dos.

Sécurité : un plongeur en assistance en surface à côté du candidat.

Déroulement : le plongeur doit palmer en position verticale et statique, pendant une durée de trois (3) minutes, tout en maintenant avec les deux mains au niveau de la poitrine un plomb de cinq (5) kilos (ex. olive **de guiderope** ou disque de musculation).

2.3. Troisième partie - dissociation de la respiration bucco-nasale.

Équipement : vêtement de plongée, palmes, tuba, masque sur la nuque, brassière de plongée.

Sécurité : pas de ceinture de lest.

Déroulement : effectuer cinquante (50) mètres de natation masque sur la nuque, visage immergé (aspiration tuba, expiration par le nez, yeux ouverts).

2.4. Quatrième partie - natation de 1 000 mètres.

Équipement : vêtement de plongée, bloc de plongée, palmes, tuba, masque, ceinture de lest, brassière de plongée.

Sécurité : selon le nombre de candidats, mise en place au minimum de deux embarcations avec un plongeur prêt à intervenir sur chaque embarcation.

Déroulement : cette épreuve consiste à effectuer mille (1 000) mètres de natation capelée. L'utilisation des bras est proscrite et l'épreuve doit être effectuée

dans un temps maximum de trente (30) minutes.