



# DTMR GP et MF2

Magali FREY

# DTMR

## Démonstration Technique de Maîtrise de Remontée gilet

- Maîtrise de l'utilisation du gilet et de la gestion ventilatoire lors d'une remontée avec une vitesse parfaitement contrôlée → démonstration → ne reflète pas la réalité d'une situation d'assistance à un plongeur en difficulté
- Evaluation axée sur des critères techniques
- Le support de cette épreuve est une remontée en binôme solidaire qui commence sur signe « remonte » de l'évaluateur. Le candidat gère seul la vitesse de remontée du binôme examinateur-candidat, effectue un arrêt entre 5 et 3 mètres, déploie son parachute et assure le retour surface de l'ensemble de la palanquée. L'examineur conserve une attitude neutre jusqu'à la fin de l'exercice.

# DTMR

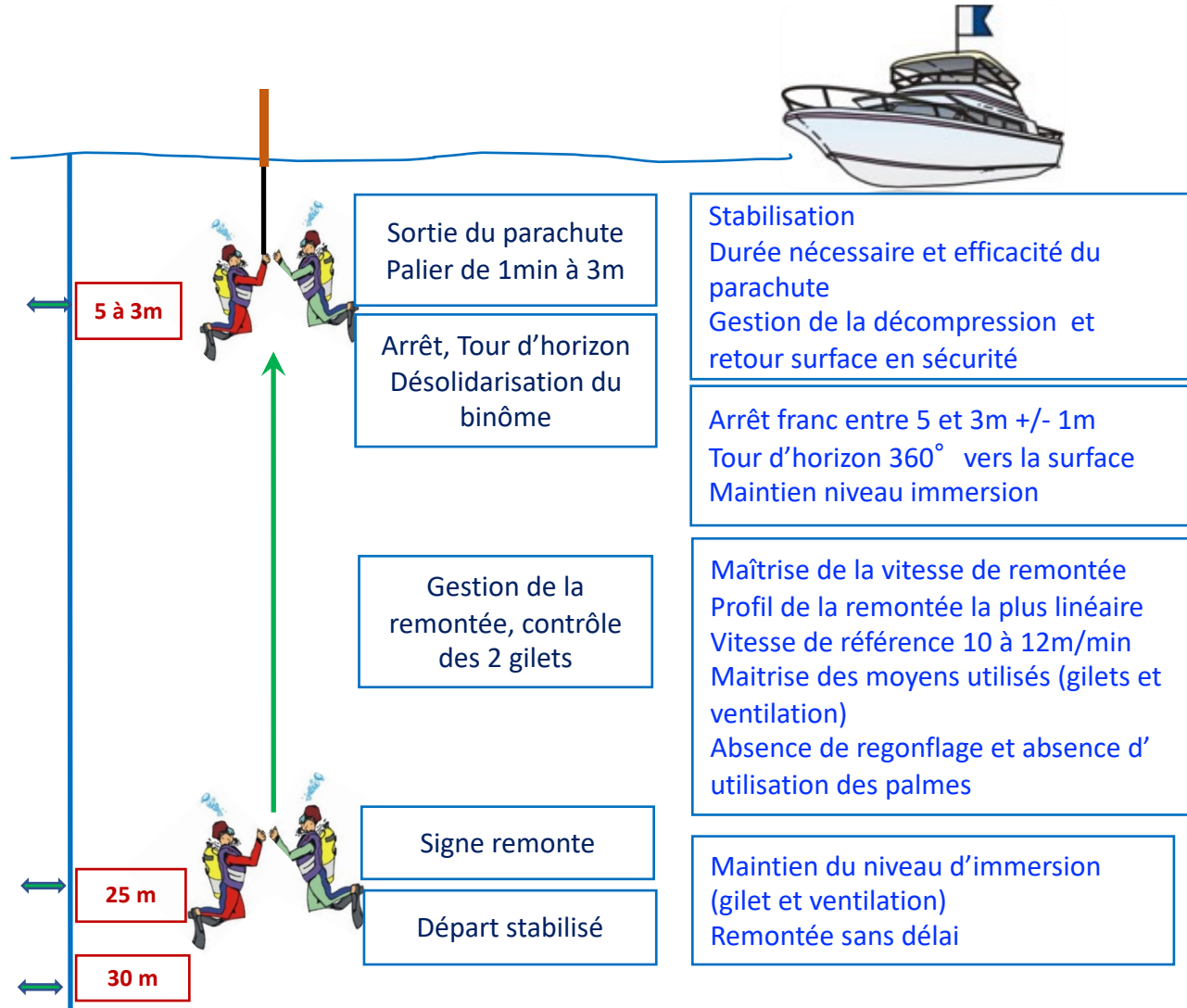
- Elle se décompose en deux phases:
  - Une phase de maîtrise de la remontée
  - Une phase de stabilisation et de lâcher du parachute
- La maîtrise de la remontée est évaluée sur 20 points.
- La non maîtrise du déploiement du parachute et du retour en surface peut entraîner une perte de points.



GP

Note sur 20  
Coefficient 2

Aptitude A3



**Éliminatoire :** (note inférieure 5)

- Tout comportement impactant la sécurité
- Redescendre de plus de 2m à tout moment
- Regonfler son gilet + de 2 fois
- S'arrêter à -2m de la surface
- Durée de remontée jusqu'à l'arrêt: supérieure à 3'(V=7m/min) inférieure à 1'(V=20m/min)
- Palmage propulsif

# DTMR MF2

Exactement la même épreuve, Coefficient 2- Aptitude A3.

Les différences :

- La profondeur de départ est de 35m au MF2 sur un fond de 40m
- Éliminatoire (note inférieure à 5) :
  - Durée de remontée jusqu'au stop 5-3 mètres supérieure à 4'15'' (Vitesse inférieure à 7 m/min).
  - Durée de remontée jusqu'au stop 5-3 mètres inférieure à 1'40'' (Vitesse supérieure à 18 m/min).

# Points d'évaluation

- Le profil de la remontée :
  - Linéaire
  - Vitesse décroissante
  - Vitesse croissante
  - En escalier
- Durée de la remontée entre 1'40 et 4'15 (MF2) ou entre 1' à 3'(GP)
- Palmage
- Regonflage 0, 1 ou 2 gonflages
- Stop entre 5 et 3m
- Tour d'horizon
- Parachute mise en place désordonnée
- Paliers non stabilisés

# Conseils de préparation

- Maîtrise de la stabilisation du stagiaire et de sa remontée individuelle
- Les faire travailler sur la quantité d'air à mettre dans le gilet pour entamer la remontée, avec des repères fixes (sol, tombant, la lecture de la profondeur, les particules...) et avec différents moniteurs
- Les faire travailler sur le ressenti de la vitesse en utilisant l'aide de tout moyen de façon complémentaire (Instruments, bulles, sensations) pour estimer la vitesse de remontée
- Les ressentis au niveau des oreilles, sur le volume du gilet de l'assisté, sur les sensations d'accélération et de ralentissement, de descente et de montée, de rotation et d'inclinaison...
- C'est par la respiration que l'on peut réussir à la perfection le contrôle d'une vitesse de remontée dans le bleu, leur faire comprendre que l'on purge le gilet seulement après avoir vidé ses poumons et inversement

# Conseils de préparation

- Leur faire prendre conscience de l'inertie de la réaction dans l'eau. Il vaut mieux purger par petites doses successives et attendre à chaque fois que l'effet se fasse bien sentir, pour éviter les remontées en dent de scie. (Temps de latence)
- Les faire travailler sur les 2 gilets, purger les deux gilets en même temps et avec la même quantité
- Prendre des repères de vitesse de 35m à 25 m, 25m à 15m et 15m à 5m pour obtenir une vitesse linéaire
- Travailler la zone des 10m, zone la plus délicate ...



Merci de votre attention  
Des questions ?