

Formation N4

Présentation de l'examen

Patrice Patron 2009



Sommaire

- Organisation générale
- Conditions de candidature
- Présentation des groupes d'épreuve
- Comment réussir ?

Organisation générale

- Examen départemental ou régional
- Examen théorie et pratique dissociés

Conditions de candidature

Patrice Patron 2009



Conditions de candidature

- Etre titulaire de la licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité.
- Etre âgé de 18 ans au moins le jour du début de l'examen.
- Etre titulaire du niveau II minimum de la F.F.E.S.S.M ou d'un brevet ou attestation admis en équivalence.
- Présenter les aptitudes correspondant aux cinq premières compétences du référentiel Niveau IV de la F.F.E.S.S.M.

Conditions de candidature

Ces cinq compétences sont:

- - C1 : Démonstrations techniques ;
- - C2 : Immersions et retours en surface ;
- - C3 : Maîtrise de la ventilation ;
- - C4 : Réactions et interventions de guide de palanquée ;
- - C5 : Comportement général de guide de palanquée.

La durée de validité de chacune de ces attestations est de 9 mois. Les attestations de compétences C2 et C3 sont, de fait, acquises sans limitation de temps, si le candidat est titulaire du niveau III de plongée.

Conditions de candidature

- **Présenter un certificat médical** de non contre-indication à la pratique de la plongée subaquatique de moins d'un an, délivré par un médecin fédéral ou un médecin titulaire du C.E.S de médecine du sport (capacité ou DU), un médecin hyperbare ou un médecin de la plongée.
- **Etre titulaire du RIFAP** ou d'un diplôme admis en équivalence.

Groupes d'épreuves

Patrice Patron 2009



Évaluation

L'examen est constitué de trois groupes d'épreuves.

- Hormis les épreuves 4 et 7, chaque épreuve est notée sur 20, affectée d'un coefficient.
- Les épreuves 4 (500m capelé) et 7 (vidage de masque et lâché d'embout à 40 m) sont faites ou non faites (F/NF).
- Toute note inférieure à 5/20 ou toute épreuve non faite est éliminatoire.

Conditions de réussite

- Pour être reçu à l'examen, le candidat doit obtenir au minimum un total global de 320 points sans note éliminatoire (inférieure à 5/20) dans aucun des 3 groupes d'épreuves, **épreuves toutes faites** et avoir la moyenne dans les trois groupes d'épreuves:
 - groupe 1 épreuves de condition physique : minimum 50/100
 - groupe 2 plongée scaphandre : minimum 140/280
 - groupe 3 théorie et connaissances générales : minimum 130/260

Garder le bénéfice d'une partie

- À condition que le candidat ait participé sans abandon à l'ensemble de l'examen, et quelle que soit la structure organisatrice :
 - la partie pratique est acquise si le candidat a obtenu la moyenne dans chacun des groupes 1 (condition physique) et 2 (plongée scaphandre), sans note éliminatoire, épreuves toutes faites et un minimum de 90 points en théorie, avec ou sans note éliminatoire dans le groupe théorique.
 - la partie théorique est acquise si le candidat a obtenu la moyenne dans ce groupe sans note éliminatoire et un minimum de 130 points en pratique (libre et scaphandre) avec ou sans note éliminatoire dans ce groupe pratique (libre et/ou scaphandre).

1er groupe : Condition physique

N°	Epreuve	Coefficient
1	Mannequin	2
2	800 m PMT	2
3	Apnée à 10 m	1
4	500 m capelé	F/NF

Total des points attribués : 100 points, moyenne du groupe : 50 points.

2ème groupe : Plongée Scaphandre

N°	Epreuve	Coeff
5	Démonstration technique avec handicap de 20 m.	2
6	Descente en pleine eau jusqu'à 40 m	1
7	Vidage de masque, lâché et reprise d'embout	F/NF
8	Stabilisation à 40 m, réponses aux signes et remontée	4
9	Remontée sans embout de 20 m	2
10	Démonstration d'assistance ou de sauvetage de 30 m avec bouée ou gilet	3
11	Matelotage	2

Total des points attribués : 280 points, moyenne du groupe : 140 points.

Patrice Patron 2009



3ème groupe : Théorie

N°	Epreuve	Coeff
12	Utilisation des tables fédérales	3
13	Symptômes, prévention et traitements immédiats des accidents	3
14	Épreuve de physique appliquée à la plongée	1
15	Épreuve de physiologie appliquée à la plongée	2
16	Notions pratiques et théoriques sur le matériel	2
17	Notions de réglementation	2

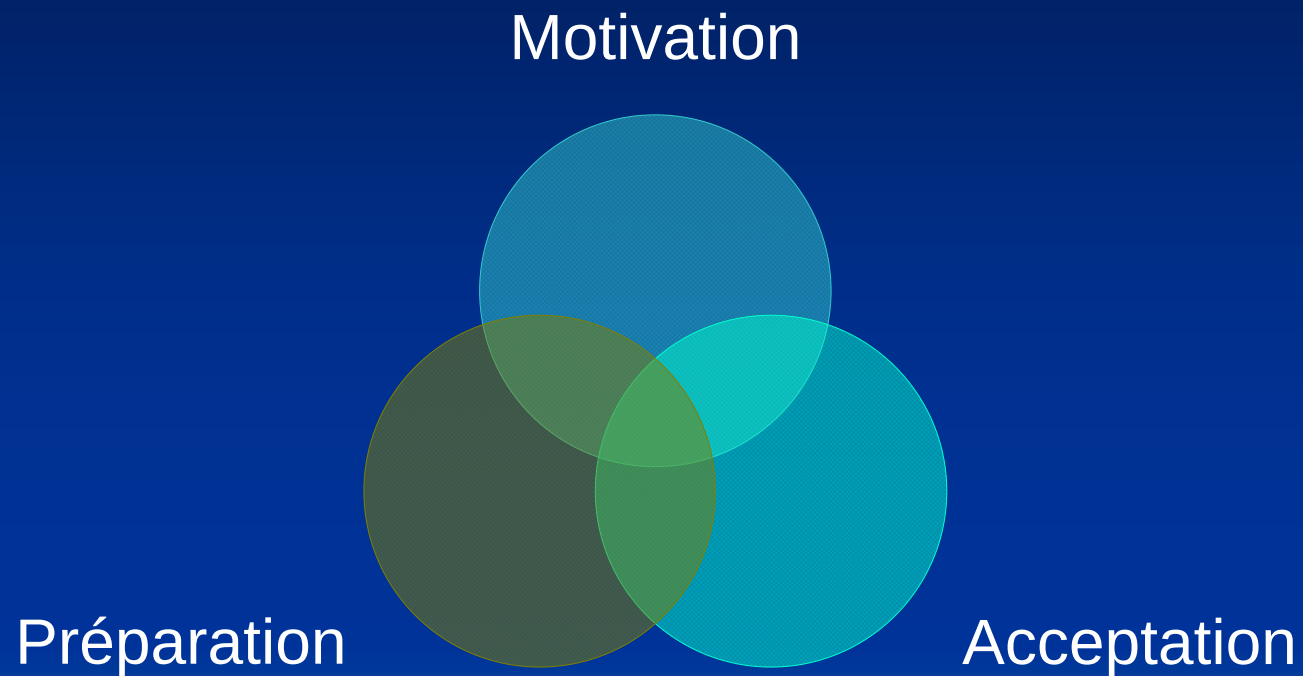
Total des points attribués : 260 points, moyenne du groupe : 130 points.

Comment réussir ?

Patrice Patron 2009



Les bases de la réussite



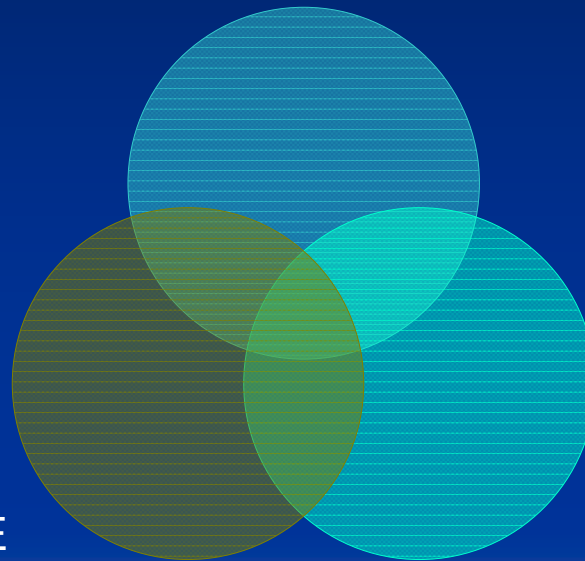
Se préparer physiquement ?

Patrice Patron 2009



Préparation physique

PROGRESSIVITE

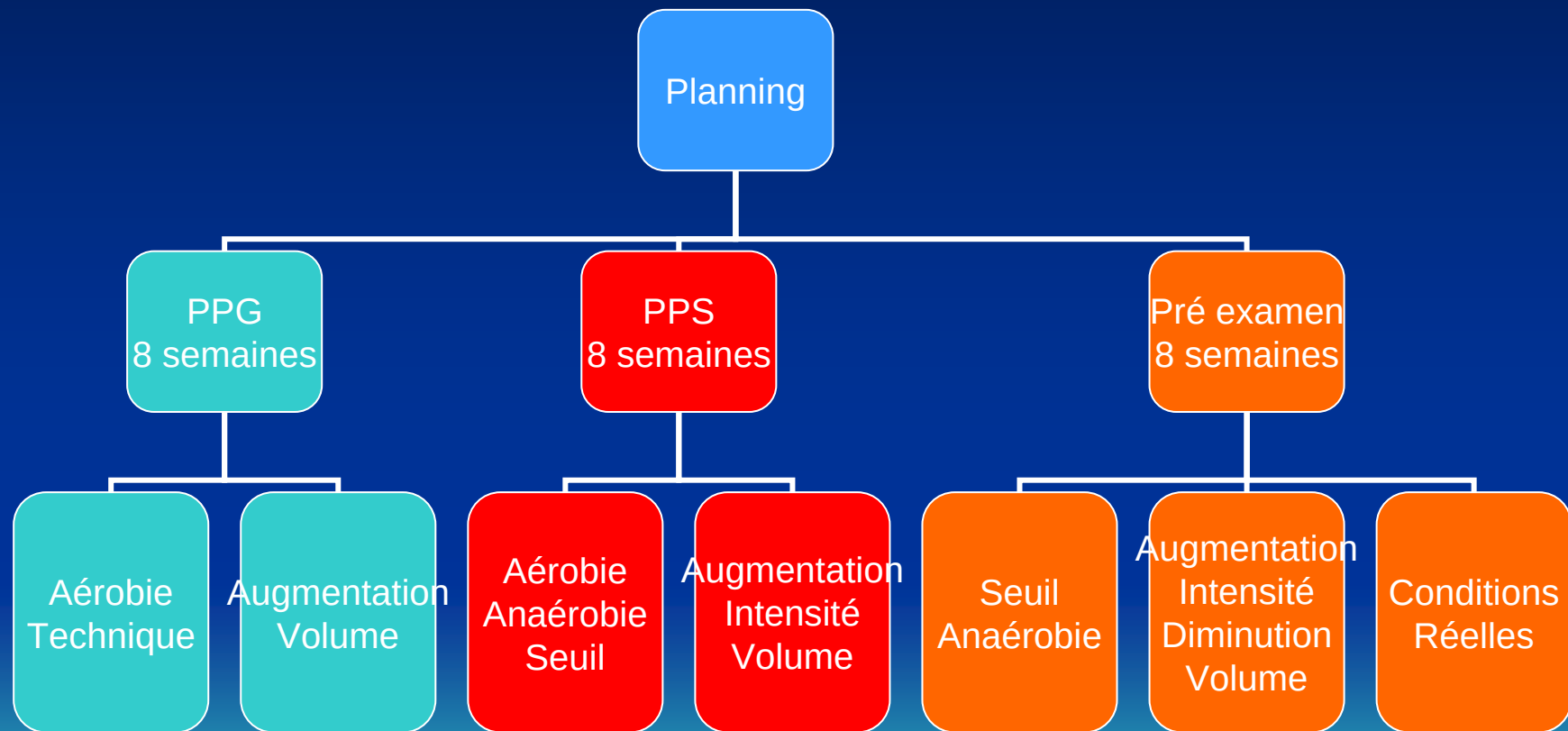


REVERSIBILITE

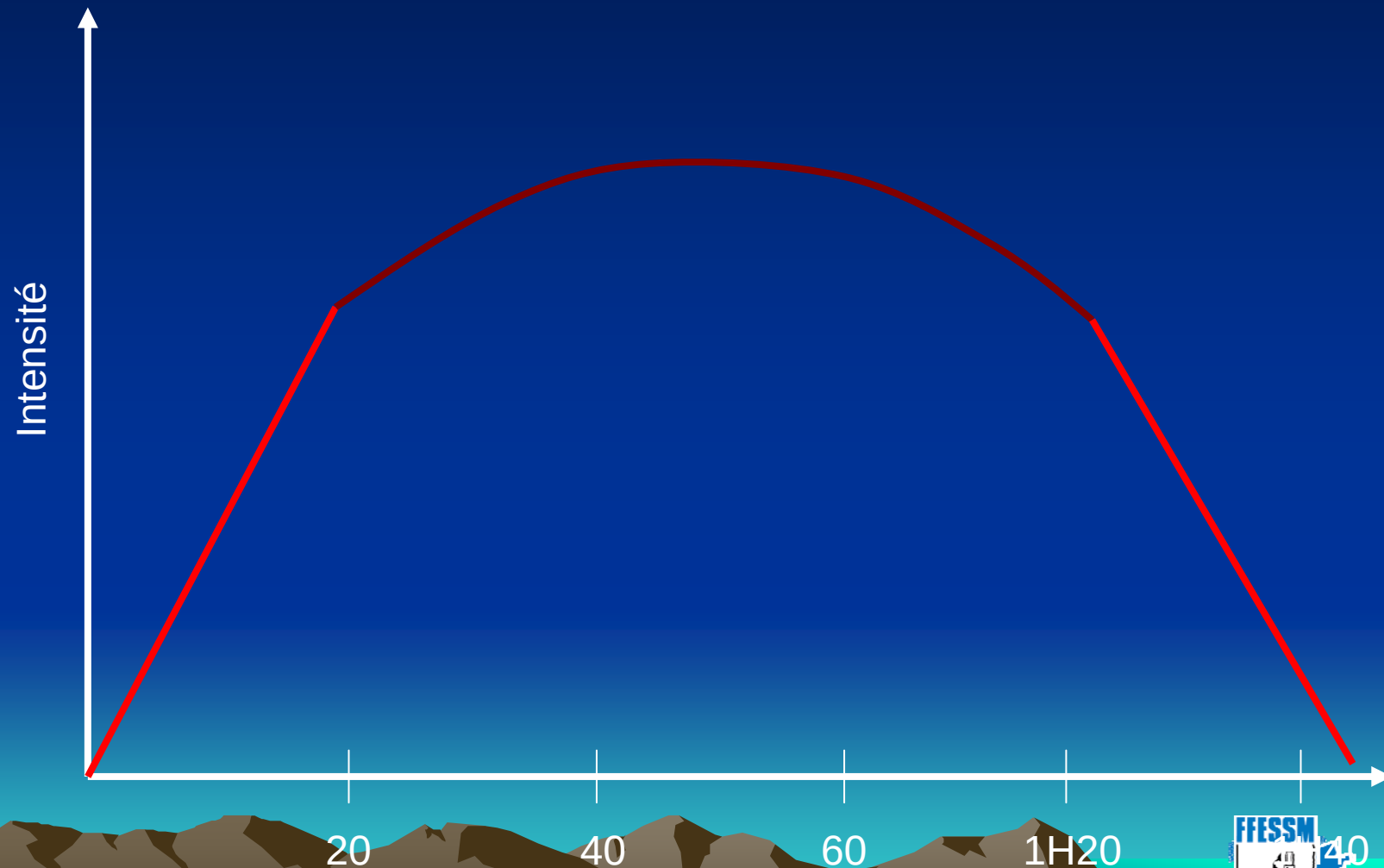
REPETITIVITE

Patrice Patron 2009

Planification de l'entraînement



Une séance



Patrice Patron 2009



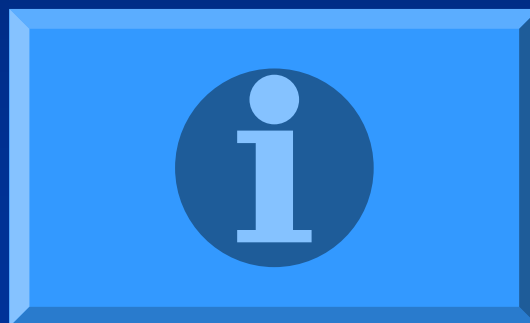
Une planification « idéale »

- 2 séances par semaine
 - 1^{ère} : 1H30
 - 2^{ème} : 1H00
- Avoir des lignes d'eau N4
- Organiser les lignes par « vitesse »
- Pouvoir se confronter au milieu naturel
- Utiliser des lièvres

Calculer sa vitesse

- **Faire un test** après échauffement :
 - 400 m vitesse maximum
 - Noter les temps de passage pour chaque 100 m
 - Prendre le plus rapide : T
- Travailler à **60%** :
 - T à 60 % => $T / 0,6$
- Par exemple
 - T = 1 min, T = 60 sec, $T = 60 \text{ sec} / 0,6 = 100 \text{ sec}$

Exemple de planning



Se préparer techniquement ?

Patrice Patron 2009



Quelques trucs

- C'est en plongeant ...
- Répétitivité !
- La préparation mentale
- Un matériel maîtrisé
 - Le lestage
 - L'octopus
 - La stab

• ...

Se préparer Intellectuellement ?

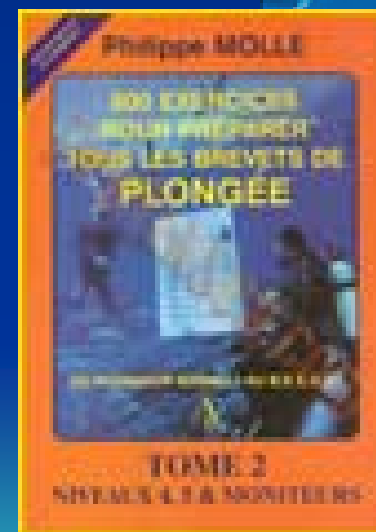
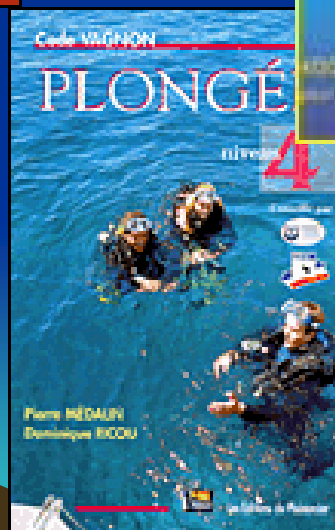
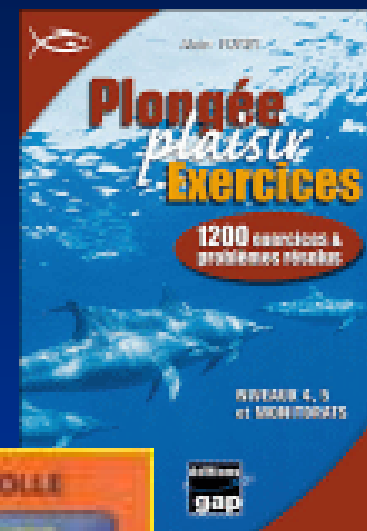
Patrice Patron 2009



Quelques trucs

- C'est en apprenant ...
- Éviter le bachotage !
- Faire les exercices proposés
- Utiliser les annales
(<http://www.ctrbpl.org/documents.php?c=n4>)
- Réapprendre à rédiger
- Travail de groupe

Bibliographie



Bon Courage

Patrice Patron 2009

