

BULLETIN OFFICIEL DES ARMÉES



Édition Chronologique n° 58 du 14 novembre 2014

PARTIE PERMANENTE

Armée de l'air

Texte 15

INSTRUCTION N° 2350/DEF/DRH-AA/ESOM/EM/BSC

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

Du 25 septembre 2014

DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES DE L'ARMÉE DE L'AIR : *écoles des sous-officiers et des militaires du rang de l'armée de l'air ; bureau « sélections et concours ».*

INSTRUCTION N° 2350/DEF/DRH-AA/ESOM/EM/BSC relative au recrutement et à la formation des sous-officiers qualifiés sauveteurs plongeurs héliportés.

Du 25 septembre 2014

NOR D E F L 1 4 5 1 8 2 3 J

Références :

Arrêté du 26 juillet 2013 (JO n° 183 du 8 août 2013, texte n° 19 ; signalé au BOC 43/2013 ; BOEM 300.3.1).

Instruction n° 900/DEF/DCSSA/PC/MA du 21 juillet 2014 (BOC n° 46 du 19 septembre 2014, texte 7 ; BOEM 620-4.1.2.2).

Instruction n° 4000/DEF/DRH-AA/SDEP-HP/BPE du 22 février 2013 (BOC n° 18 du 19 avril 2013, texte 12 ; BOEM 620-4.1.7.1).

Instruction n° 1500/DEF/DRH-AA/SDEP-HP/BPE du 22 avril 2013 (BOC n° 45 du 25 octobre 2013, texte 16 ; BOEM 777.3.1, 777.3.3).

Pièce(s) Jointe(s) :

Trois annexes.

Texte abrogé :

Instruction n° 2350/DEF/DPMAA/BEG/LEG/REGL du 5 mars 2002 (BOC, 2002, p. 1948 ; BOEM 778.2.2) modifiée.

Classement dans l'édition méthodique : BOEM 332.1.7

Référence de publication : BOC n° 58 du 14 novembre 2014, texte 15.

Préambule.

La spécialisation sous-officier sauveteur plongeur héliporté (SPH) est une qualification post-brevet du personnel non navigant permettant de disposer de personnel susceptible d'intervenir à tout moment sur le lieu d'un accident d'aéronef, soit par air, soit par voie de surface.

La présente instruction a pour objet de définir les conditions de recrutement et de formations des sous-officiers SPH. Les candidats à ce recrutement devront réussir les épreuves de présélection puis de sélection pour être admis en stage de qualification professionnelle (en fonction du nombre de postes ouverts).

Une circulaire annuelle diffusée par la direction des ressources humaines de l'armée de l'air/écoles des sous-officiers et des militaires du rang/état-major/bureau « sélections et concours » (DRH-AA/ESOM/EM/BSC), fixe pour chaque recrutement les conditions à remplir, la composition du dossier de candidature, le rôle des différents organismes, l'organisation générale du recrutement ainsi que le calendrier des travaux à effectuer.

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

1. RECRUTEMENT.

1.1. Conditions.

Les candidats doivent, au 1^{er} janvier de l'année des épreuves de présélection et de sélection, remplir les conditions suivantes :

- être sous-officier ;
- avoir moins de cinq ans de services et avoir accompli au moins deux ans en qualité de sous-officier ;
- être en position d'activité en métropole ;
- être détenteur du brevet élémentaire (BE) de l'une des spécialisations de l'armée de l'air ;
- ne pas détenir le brevet supérieur (BS) de l'un des spécialisations de l'armée de l'air ;
- être titulaire du diplôme de prévention et secours civique de niveau 1 (PSC 1) ou de l'attestation de formation aux premiers secours (AFPS) ;
- avoir satisfait au contrôle de la condition physique du militaire (CCPM) de l'année de notation en cours et posséder le niveau 5 ;
- satisfaire aux normes médicales d'aptitude requises pour l'exercice de la plongée subaquatique dans les armées.

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

1.2. Dépôt de candidature.

Le sous-officier dépose sa candidature à l'aide de la fiche jointe en annexe I. de la présente instruction.

La sélection n'est acquise que pour l'année considérée. Les sous-officiers admis en stage de formation professionnelle les années précédentes et n'ayant pas effectué la totalité du cycle de formation pour cause :

- d'inaptitude médicale ;
- de désistement en cours de stage ;
- d'élimination,

ne sont pas autorisés à déposer une nouvelle candidature.

1.3. Aptitudes médicales.

1.3.1. Visite médicale préliminaire.

Le candidat doit fournir une copie du certificat médico-administratif d'aptitude (imprimé n° 620-4*/1) remis à l'issue de sa dernière visite médicale périodique, précisant :

- 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 spécialité sauveteur plongeur (cf. instruction de troisième référence).

1.3.2. Aptitude médicale à la plongée subaquatique.

Les candidats ayant réussi les épreuves de sélection subissent une expertise médicale d'aptitude initiale au service de médecine hyperbare et d'expertise plongée de l'hôpital interarmées Sainte-Anne (SMHEP HIA Sainte-Anne) de Toulon, dans le respect de l'instruction de seconde référence et selon un calendrier défini en relation avec la DRH-AA/ESOM/EM/BSC.

Le centre médical des armées de rattachement adresse les éléments médicaux nécessaires à la réalisation de l'expertise médicale au SMHEP HIA Sainte-Anne.

Pour élaborer la circulaire organisant chaque recrutement, la DRH-AA sollicite le SMHEP HIA Sainte-Anne qui définit les éventuelles investigations complémentaires à réaliser préalablement à l'expertise médicale.

1.4. Présélection.

1.4.1. Épreuves de présélection.

Elles comprennent des tests sportifs, aquatiques, théoriques et psychologiques. Ces épreuves se déroulent au centre de sélection spécifique air (CSSA) et au service des sports de la base aérienne 705 de Tours.

Les tests sportifs et aquatiques comprennent :

- des appuis faciaux ;
- des abdominaux ;
- des tractions ;
- des parallèles (test effectué sur une machine à *dips*) ;
- un trois mille (3 000) mètres (course à pied) ;
- une épreuve d'apnée ;
- une épreuve de cent (100) mètres sauvetage en bassin de 25 mètres ;
- une épreuve de natation sur mille (1 000) mètres avec palmes, masque et tuba.

Les candidats ayant obtenu une note inférieure à dix (10) sur vingt (20) à l'une des épreuves sportives et aquatiques sont susceptibles d'être éliminés par la commission et ne peuvent alors plus continuer les épreuves suivantes (voir le barème en annexe II. et le détail des épreuves en annexe III.).

Les tests théoriques et psychologiques comprennent :

- des épreuves informatisées :
 - un test d'évaluation de la langue française ;
 - un test d'évaluation cognitive ;
 - deux inventaires de personnalité, destinés à définir le profil psychologique du candidat ;

- une épreuve de groupe conduite par deux officiers psychologues du centre d'études et de recherches psychologiques air (CERPAIR), un officier du commandement des forces aériennes/organisation des ressources humaines (CFA/ORH) et un personnel qualifié chef sauveteur plongeur hélicoptère (CSPH) titulaire du stage « conduite d'entretien » délivré par le CERPAIR ;
- un entretien professionnel, conduit par un officier du CFA/ORH et un CSPH titulaire du stage « conduite d'entretien » ;
- un entretien psychologique, réalisé par un officier psychologue du CERPAIR.

1.4.2. Mode de classement des candidats.

L'addition des points obtenus aux tests informatisés et sportifs détermine un premier classement en fonction du nombre de points obtenus par chaque candidat.

Un second classement en quatre groupes [très favorable (TF), favorable (F), réservé (R), défavorable (D)], est réalisé à l'aide du pronostic final résultant des deux entretiens.

Le classement final établi par la commission de présélection est obtenu par le fusionnement de ces deux classements et tient compte également du pronostic résultant de l'épreuve de groupe. Il permet de répartir les candidats par groupes décroissants (de TF à D), puis de les classer au sein de chaque groupe en fonction du nombre de points obtenus.

Un classement final D est éliminatoire quel que soit le nombre de points obtenus.

1.4.3. Commission de présélection.

Les listes de classement par ordre de mérite sont établies en appliquant la méthode définie au point *supra*.

Ces listes sont examinées par une commission de présélection présidée par le commandement des forces aériennes/brigade aérienne d'appui et de projection (CFA/BAAP) ou son représentant.

Outre le président, elle est composée des membres suivants :

- un officier du CFA/BAAP, composante hélicoptère ;
- un officier du CFA/ORH ;
- le pilote de métier des SPH ;
- un officier psychologue du CERPAIR.

Cette commission propose au DRHAA la liste de candidats pouvant être admis à se présenter aux épreuves de sélection.

1.5. Épreuves de sélection subaquatique.

Les candidats admis à passer les épreuves de sélection subaquatique sont convoqués par le CFA/ORH.

Ces épreuves comprennent :

- 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 ;
- déroulement :
 - 1^{re} apnée : rejoindre le plongeur au fond puis remonter. Une (1) minute de récupération en surface ;
 - 2^e apnée : 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 ;
- 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 ;
 - 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*) ;
- troisième partie - dissociation de la respiration nasale et buccale :
 - 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) ;
- quatrième partie - natation de 1 000 mètres :
 - équipement : vêtement de plongée, bloc de plongée, palmes, tuba, masque, ceinture de lest, brassière de plongée ;
 - 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.

Les candidats ayant satisfaits aux épreuves de sélection passent les examens médicaux complémentaires prescrits par le SMHEP HIA Sainte-Anne.

1.5.1. Commission de sélection.

Après réception des comptes-rendus de la visite d'expertise médicale d'aptitude à la plongée subaquatique auprès du SMHEP, le CFA/ORH réunit une commission de sélection et établit la liste par ordre de mérite des candidats reconnus aptes pour le stage de formation professionnelle. Il l'adresse à la DRH-AA/ESOM/EM/BSC.

1.6. Diffusion des résultats.

Le DRHAA (ou son délégué) arrête la liste des candidats admis en liste principale (LP) et inscrits en liste complémentaire (LC).

La DRH-AA/ESOM/EM/BSC diffuse cette liste sur le réseau intradef de la DRH-AA et en adresse une copie à la direction des ressources humaines de l'armée de l'air/état-major/bureau « planification et gestion des ressources » (DRH-AA/ESOM/EM/BPGR) pour l'admission en stage de formation professionnelle.

1.7. Lien au service.

Les candidats admis en stage sont tenus à rester en position d'activité ou en détachement d'office pendant une durée fixée par les prescriptions de l'arrêté ministériel fixant la liste des formations spécialisées et la durée du lien au service qui leur est attachée, à compter de la date de l'obtention du titre validant la formation.

2. FORMATIONS.

2.1. Formation initiale de sauveteur plongeur hélicoptériste.

2.1.1. Stage de qualification élémentaire.

Ce stage comprend trois modules successifs :

- premier module : une formation subaquatique d'une durée de cinq 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 certificats de premiers secours en équipe de niveau 1 et 2 (PSE1 et PSE2), 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 hélicoptéristes (EISPH).

Sous réserve de réussite à l'ensemble de ces modules, l'attribution de la qualification sauveteur plongeur à l'instruction (SPHI) est délivrée par le CFA. L'obtention de cette qualification confère le certificat élémentaire (CE) « 170043 » sauveteur plongeur hélicoptériste, délivré par la DRH-AA à compter du 1^{er} jour du mois qui suit la sortie du stage de qualification élémentaire.

L'élève SPH débute alors la phase d'application en unité et devient SPHI.

En cas d'échec, il est éliminé et réintègre sa spécialité d'origine.

2.1.2. Phases d'application en unité.

Le SPHI effectue deux phases d'application en unité :

- phase 1 : formation parrainée (avec un CSPH désigné) d'adaptation en milieu opérationnel en unité d'une durée minimum de six semaines. La réussite à la phase 1 permet d'accéder à la phase 2 ;
- phase 2 : formation de six mois minimum qui consiste à faire parrainer le SPHI par les CSPH 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 hélicoptériste opérationnel (SPHO) et de l'homologation de son BE.

L'attribution de la qualification SPHO par le centre d'instruction des équipages hélicoptère (CIEH) confère le BE de la spécialisation « 170044 » sauveteur plongeur hélicoptère, délivré par la DRH-AA.

2.2. Formation de sauveteur plongeur hélicoptère confirmé.

Sous réserve d'être SPHO depuis cinq ans et titulaire de la sélection n° 2 (S2), le SPHO suit deux stages validant la formation professionnelle de perfectionnement (FPP) :

- un stage d'adaptation à l'emploi de sauveteur plongeur hélicoptère confirmé (SPHC) d'une durée de quatre semaines à l'EISPH ;
- un stage pédagogique spécifique d'une durée d'environ trois semaines à l'école de formation des sous-officiers de l'armée de l'air (EFSOAA).

Sous réserve de réussite aux deux stages susvisés, la qualification de SPHC est attribuée par le CFA et homologuée par la DRH-AA.

L'attribution de la qualification SPHC par le CFA confère le BS de la spécialisation « 170064 » sauveteur plongeur hélicoptère délivré par la DRH-AA.

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, accéder à la qualification de CSPH.

Le candidat retenu suit le stage de qualification de CSPH au sein de l'EISPH, conformément aux consignes permanentes d'instruction des sauveteurs plongeurs hélicoptères (CPISPH).

3. ABROGATION.

L'instruction n° 2350/DEF/DPMAA/BEG/LEG/REGL du 5 mars 2002 modifiée, relative au recrutement et à la formation des sous-officiers qualifiés « sauveteurs plongeurs » est abrogée.

Pour le ministre de la défense et par délégation :

*Le commissaire général de 1^{re} classe,
adjoint au directeur des ressources humaines de l'armée de l'air,*

Didier DOUCHET.

ANNEXE I.
FICHE DE CANDIDATURE.

FICHE DE CANDIDATURE.

pour le recrutement de sous-officiers sauveteurs plongeurs hélicoptés.

Nom de naissance : Prénom :
Date et lieu de naissance : NIA :
Base et unité d'affectation : Date d'entrée en service :
Grade : à/c du : Indice de spécialisation :
Date d'obtention du brevet élémentaire :

Titulaire du diplôme de prévention et secours civique de niveau 1 (PSC1) à compter du ⁽¹⁾ :

ou

Titulaire de l'attestation de formation aux premiers secours (AFPS) à compter du ⁽¹⁾ :

Durée et date de prise d'effet du dernier contrat d'engagement :

Vu le code de la défense, partie législative, notamment son article L 4139-13 ;

Vu le code de la défense, partie réglementaire, notamment ses articles R 4139-50, R 4139-51 et R 4139-52 ;

Je soussigné (e) candidat(e) à la formation de sauveteur plongeur hélicopté certifie avoir été informé(e) que je serai tenu (e) de rester en position d'activité ou en détachement d'office pendant une durée de deux ans à compter de la date de l'obtention du titre validant la formation ou, à défaut, de la date de la fin de la formation.

En conséquence, je ne peux prétendre, sauf motifs exceptionnels, à une démission ou une résiliation de contrat, tant que je n'aurai pas atteint le terme du délai fixé ci-dessus.

La démission ou la résiliation de contrat d'un militaire ayant reçu une formation spécialisée ne peut être agréée que pour des motifs exceptionnels laissés à l'appréciation de l'autorité militaire.

En cas de rupture du lien au service pour motifs exceptionnels, le montant du remboursement à verser est égal au total des rémunérations que j'ai perçues pendant la formation spécialisée, affecté d'un coefficient multiplicateur de 1.

Ce montant décroît proportionnellement au temps obligatoire de service accompli à l'issue de cette formation spécialisée.

Fait à _____, le _____

(Signature du candidat)

Mention du commandant de formation administrative (ou de l'autorité équivalente)⁽¹⁾ :

TSA

P

AJ

Avis motivé :

Date, signature et cachet,

Avis du commandement gestionnaire d'effectifs :

Date, signature et cachet,

⁽¹⁾ rayer les mentions inutiles.

ANNEXE II.
BARÈME DES TESTS SPORTIFS ET AQUATIQUES DES TESTS DE PRÉSÉLECTION.

(ce barème est applicable aux hommes comme aux femmes).

NOTE.	APPUI FACIAUX.	ABDOMINAUX.	TRACTIONS.	EXTENSIONS AUX BARRES PARRALÈLES.	APNÉE (DISTANCE EN MÈTRES).	COURSE 3 000 MÈTRES.	NATATION (1 000 MÈTRES) (1).	100 MÈTRES SAUVETAGE.
20	50	85	20	20	50	9'53	10'30	À effectuer en moins de 3 minutes.
19	49	84	19	19	48	10'10	11'	
18	48	83	18	18	46	10'29	11'30	
17	47	82	17	17	44	10'41	12'	
16	46	80	16	16	42	10'53	12'30	
15	44	78	15	15	40	11'06	13'	
14	42	76	14	14	38	11'21	13'30	
13	40	73	13	13	36	11'36	14'15	
12	38	70	12	12	34	11'53	15'	
11	36	67	11	11	32	12'10	15'45	
10	34	63	10	10	30	12'29	16'30	
9	31	59	9	9	28	12'50	17'45	
8	28	55	8	8	26	13'12	18'30	
7	25	50	7	7	24	13'36	19'15	
6	22	45	6	6	22	14'02	20'30	
5	19	40	5	5	20	14'29	22'	
4	16	34	4	4	18	14'59	24'	
3	12	28	3	3	16	15'30	26'	
2	8	22	2	2	14	16'05	28'	
1	4	15	1	1	12	16'42	30'	

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. Toute note inférieure à dix (10) sur vingt (20) est susceptible d'être éliminatoire. Le seuil d'élimination, appliqué à l'ensemble des candidats, est fixé par la commission de présélection.

(1) Avec palmes, masque et tuba (matériel fourni pour l'épreuve), possibilité d'utiliser les bras.

ANNEXE III.
MODALITÉS D'EXÉCUTION DES ÉPREUVES DE PRÉSÉLECTION.

Pour les épreuves nécessitant un chronométrage, un double chronométrage sera effectué par le service des sports de la base aérienne.

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 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.

2. ABDOMINAUX.

Le candidat est allongé sur le dos, genoux et hanches fléchis à 90 degrés. Les pieds, en appui contre un mur ou sur une chaise, sont tenus par un partenaire ou bloqués contre un espalier.

Les épaules sont décollées du sol, les coudes sont fléchis, les mains sont appliquées sur la face avant des épaules, les bras sont en contact avec la poitrine et le menton est placé contre le sternum.

Au signal de début de l'exercice, le candidat fléchit le buste sur ses jambes jusqu'à ce que ses coudes touchent la face avant de ses cuisses. Il revient ensuite à la position de départ.

Il dispose de deux (2) minutes pour répéter le mouvement, les épaules et sa tête ne doivent à aucun moment toucher le sol.

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.

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.

5. ÉPREUVE DE COURSE DE 3000 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.

6. 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.

7. 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 ;

La totalité de cette épreuve doit se dérouler en moins de trois minutes.

8. 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.