

GP CODEP01 FFESSM 2025-26

matériel individuel examen

Le GP « Guide de Palanquée »

La Formation GP se finalise par un examen
Il fait partie des 4 cursus examen de la FFESSM

-E1 Initiateur

- GP-N4

- E3 MF1

- E4 MF2

GP CODEP01 FFESSM 2025-26

matériel individuel examen

L Examen distingue deux groupes d'épreuve pratique

Groupe 1

- nage PMT sur 800 m
- Plongée libre à 10 m
- Mannequin

Groupe 2

- Nage avec scaphandre sur 500m
- DTMR 25 - « Parachute »
- Descente Grand Bleu
- Stabilisation VDM à 40
- IPD 40
- Conduite de Palanquée
- Matelotage (au sec)

« Groupe 3 »

- Matériel de plongée (au sec)

GP CODEP01 FFESSM 2025-26

matériel individuel examen

Que dit le MFT sur le matériel individuel

Pour toutes les épreuves pratiques aquatiques « G1 et G2 » le candidat doit être équipé de la même paire de palmes et du même masque.

Rien de préciser sur le « tuba » il est indispensable aux épreuves du G1 « PMT » et G2 500m Capelé « respirent sur leur tuba, se déplacent en nage ventrale »

Pour les épreuves du G1, quand certaines conditions de température de l'eau sont réunies, le candidat peut choisir d'adopter, pour l'ensemble des 3 épreuves, l'équipement minimum suivant :

- soit un vêtement isothermique avec cagoule et un lestage annulant sa flottabilité, si la température de l'eau est inférieure à 18° C .
- **soit un maillot de bain si la température de l'eau est égale ou supérieure à 18° C.**

Pour les épreuves du groupe 2, le candidat doit être équipé du même vêtement isothermique et du même lestage approprié pour évoluer en poids apparent nul à la profondeur de 3 m.

GP CODEP01 FFESSM 2025-26

matériel individuel examen

La spécificité des Palmes par épreuve

Groupe 1

- nage PMT sur 800 m
- Efficacité de l'effort de propulsion en surface en nage ventrale

- Plongée libre à 10 m
- Efficacité du canard et des appuis verticaux

- Mannequin
- Efficacité de l'effort de propulsion en surface en nage ventrale
- Efficacité du canard et des appuis verticaux et en apnée dynamique
- Efficacité en tractage dorsale du mannequin

« Groupe 3 »

- Matériel de plongée (au sec)

Groupe 2

- Nage avec scaphandre sur 500m
- Efficacité de la poussée en surface en nage ventrale

- DTMR 25 - « Parachute » Sans effet

- Descente Grand Bleu
- Efficacité du canard et des appuis verticaux

- Stabilisation VDM à 40
- Efficacité des appuis en stabilisation

- IPD 40 Sans effet particulier
- Conduite de Palanquée sans effet particulier
- Matelotage (au sec) Rien

GP CODEP01 FFESSM 2025-26

matériel individuel examen



La spécificité des Palmes par épreuve suite

Protection des tendons et des articulations

Groupe 1

- nage PMT sur 800 m
- Efficacité de l'effort de propulsion en surface en nage ventrale
- Plongée libre à 10 m
- Efficacité du canard et des appuis verticaux
- Mannequin
- Efficacité de l'effort de propulsion en nage ventrale
- Efficacité du canard et des appuis verticaux et en apnée
- Efficacité en tractage dorsale du mannequin

Groupe 2

- Nage avec scaphandre sur 500m
- Efficacité de la poussée en nage ventrale
- Descente Grand Bleu
- Efficacité du canard et des appuis verticaux
- Stabilisation VDM à 40
- Efficacité des appuis en stabilisation

Palmes Seac Sub TALENT conçues pour la pêche en apnée en eaux peu profondes et les plongées en courant.

Exemple choix 1 :
Profil plutôt orienté chasse et apnée Chaussante
Voilure plus longue Nerveuse pour zone avec courant

Exemple choix 2 :
Palmes profil chaussante type plongée
souple pour les petits gabarités

La palme Volo Race est une palme de plongée souple, et efficace. la palme parfaite pour les plongeurs qui veulent améliorer leur efficacité avec un effort minimal



**Implique une paire de chausson identique pour toutes les épreuves G1 et G2
Et des crocs immergeable!!!**

GP CODEP01 FFESSM 2025-26

matériel individuel examen

Influence du froid dans le choix d'une combinaison sur les épreuves

Pour les épreuves du G1, le candidat peut choisir d'adopter, pour l'ensemble des 3 épreuves, l'équipement minimum suivant :

—un vêtement isothermique avec cagoule et un lestage annulant sa flottabilité

Recherche de l'équilibre poumon plein entre 4 et 5 m

Pour rappel : référentiel du lestage apnée en surface avec eau au niveau des épaules en ventilation volume courant

Ceinture de plombs idéale type Marseillaise caoutchouc et plombs revêtus

Pour les épreuves du groupe 2, le candidat doit être équipé du même vêtement isothermique et du même lestage approprié pour évoluer en poids apparent nul à la profondeur de 3 m.

Recherche de l'Équilibre entre 5 et 3 m avec scaphandre complet.

Pour rappel : référentiel du lestage scaphandre en surface avec eau au milieu du masque Gilet vide ventilation volume courant

GP CODEP01 FFESSM 2025-26

matériel individuel examen

Influence du froid dans le choix d'une combinaison sur les épreuves suite

Groupe 1

Recherche de l'équilibre poumon plein entre 4 et 5 m

- Nage PMT sur 800 m flottabilité positive et sécurisé visage immergé
- Plongée libre à 10 m lestage sécu mi profondeur maxi
- Mannequin « Apnée 20s » mannequin entre 4 et 6 m

- Temps dans l'eau plutôt dynamique entre 6 à 20 min avec une zone d'évolution entre la surface et 10m avec probablement 17 °C surface et 10 °C à 10 m

Groupe 2

Recherche de l'Équilibre entre 5 et 3 m avec scaphandre complet Gilet vide.

- Nage avec scaphandre sur 500m Attention à la longueur du tuba car la tête est immergée
- DTMR 25 - « Parachute » Arrêt franc entre 5 et 3 m et stabilisation maintenu TH et lâché de parachute
- Descente Grand Bleu Stabilisation 3 m et canard sur signe du Jury
- Stabilisation VDM à 40
- IPD 40 Arrêt entre 5 et 3 m et stabilisation maintenu avec tour d'horizon
- Conduite de Palanquée Capacité à retenir un plongeur trop léger au palier

- Temps dans l'eau plus froide que pour le G1 - 6 à 20 min zone d'évolution froide probable 6 à 7 °C

GP CODEP01 FFESSM 2025-26

matériel individuel examen

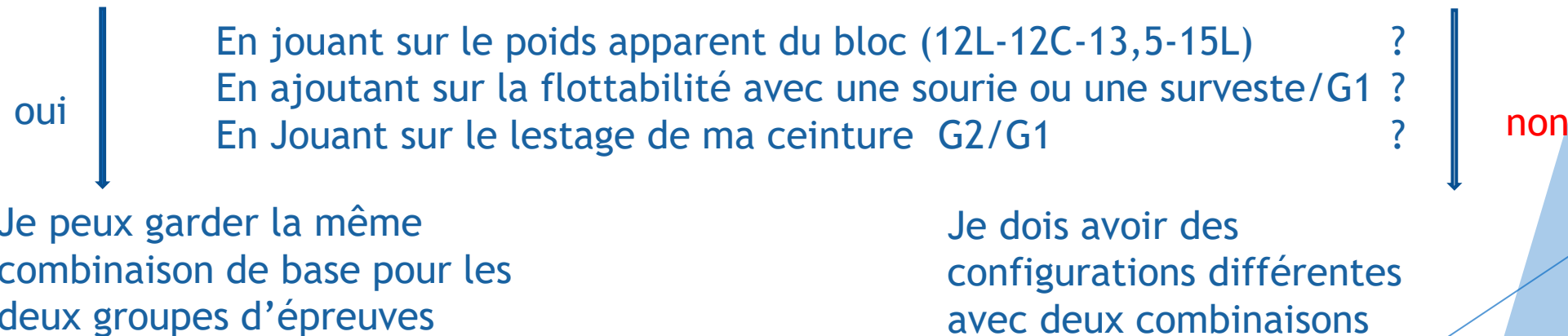
Influence du froid dans le choix d'une combinaison les épreuves Conclusion

G1 : Recherche de l'équilibre poumon plein entre 4 et 5 m

G2 : Recherche de l'Équilibre entre 5 et 3 m avec scaphandre complet au retour surface

Implique de connaître le poids apparent de son scaphandre complet pour l'ajuster à la configuration isothermique nécessaire au groupe 2 potentiellement en lien avec celle du G1

Cette équilibre est il compatible avec ma configuration isothermique G1 ?



GP CODEP01 FFESSM 2025-26

matériel individuel examen

La composition du scaphandre à l'examen

Groupe 2 Scaphandre

- Gilet avec purge et inflateur (raccord DS)
- Détendeur principal 1^{er} et 2^{eme} étage
- Détendeur 1^{er} et Octopus avec flexible adapté
- Bloc avec 2 sorties indépendantes
- Manomètre (présentable au jury)
- Un parachute de palier (zone de lâchée entre 5 et 3 m)
- Une lampe pour voir , être vue et communiquer
- Un compas pour un éventuelle retour pleine eau
- **Un Ordinateur de plongée (chapitre suivant)**

Groupe 3 Matériel de plongée (au sec)

- Possible utilisation comme support d évaluation tel que Gilet Détendeur Ordinateur etc....

Vous devez connaître les spécificités de votre matériel

GP CODEP01 FFESSM 2025-26

matériel individuel examen

La composition du scaphandre à l'examen suite

Une recherche d'optimisation des variations de poids apparent est une priorité par rapport au confort

- Gilet si possible sans protection mousse et les poches à plombs, le moins volumineux en surface pour faciliter le capelé.
- Détendeur adapté au froid et performant (essoufflement)
« attention au montage multimarque et bonne état générale »
- Octopus équivalent en performance et facile à trouver et à remettre en place.
- Bloc adapté pour votre lestage sachant qu'un volume 12l est la suffisant en stock d'air pour la majorité des candidats
- Manomètre (présentable au jury)
- Parachute facile à mettre en place avec un bout pas trop long
- Lampe qui ne doit gêner pour les épreuves
- Compas qui ne doit pas gêner pour les épreuves
- **Un Ordinateur de plongée (chapitre suivant)**

Groupe 2

- Gilet avec purge et inflateur (raccord DS)
- Détendeur principal 1^{er} et 2^{eme} étage
- Détendeur 1^{er} et Octopus avec flexible adapté
- Bloc avec 2 sorties indépendantes
- Manomètre (présentable au jury)
- Un parachute de palier (zone de lâchée entre 3 et 5 m)
- Une lampe pour voir et communiquer
- Un compas
- **Un Ordinateur de plongée (chapitre suivant)**

Groupe 3

- Matériel de plongée (au sec)

« **ADAPTATIF MER LAC** »

GP CODEP01 FFESSM 2025-26

matériel individuel examen

Mon Ordinateur pour l'examen

Groupe 1

- nage PMT sur 800 m
- Plongée libre à 10 m
- Mannequin

Groupe 3

- Matériel de plongée (au sec)

Groupe 2

- Nage avec scaphandre sur 500m
- DTMR 25 - « Parachute »
- Descente Grand Bleu
- Stabilisation VDM à 40
- IPD 40
- Conduite de Palanquée
- Matelotage (au sec)

GP CODEP01 FFESSM 2025-26

matériel individuel examen

*critères évaluations GP Ctr Aura



Mon Ordinateur pour l'examen suite

Groupe 2

- DTMR 25 - « Parachute »
- Descente Grand Bleu
- Stabilisation VDM à 40
- IPD 40
- Conduite de Palanquée

Groupe 2 specif

- Plage de vitesse moyenne optimum *10 à 12 m/mn
- Vitesse Maxi 30m/mn
- Bonne vision de la profondeur Candidat et jury
- Plage de vitesse moyenne optimum *10 à 12 m/mn
- Planification déco et respect des profondeurs d'encadrement

Groupe 3 Matériel de plongée (au sec)

- Possible utilisation comme support d'évaluation

Options indispensables

- Page de vitesse identifiable entre 8 à 15 m/mn
- Mode planification
- Retro éclairage ou led

GP CODEP01 FFESSM 2025-26

matériel individuel examen

Le GP « Guide de Palanquée »

La Formation GP se finalise par un examen

Bon travail préparatoire

Un grand merci pour votre écoute

