

## LAURENT Matthieu

---

**De:** LAURENT Matthieu <mllaurent@mci-mlb.fr>  
**Envoyé:** dimanche 31 juillet 2011 10:05  
**Objet:** MF2 plongée  
**Pièces jointes:** image001.png; image002.png; image003.png; image004.png; image005.png; image006.png; image007.png; image008.png; image009.png; image010.png; image011.png; image012.jpg; image013.jpg

Salut à tous

Eh voila ... l'aventure MF2 plongée est terminée. Ou plutôt devrais-je dire commence.

Après un an de dur labeur : Week End de conférences, orientation aux étangs, stages préparatoires, nage nage et renage, le point final a été donné en ce mois de juillet.

15 jours à la base fédérale de Trébeurden dans les côtes d'Armor.

Début des hostilités dimanche 17 à 8h.

Profitant du pont du 14 juillet, j'étais arrivé chez les parents le 13 au soir afin de ... réviser à fond ma théorie pendant 3 jours.

Le programme est simple : une semaine de « paufinage » avec de nombreux instructeurs nationaux de fédération, ou l'on travail la pédagogie au 2<sup>nd</sup> degré, et où l'on réalise une fois chaque épreuve dans l'eau de l'examen. Vient ensuite la semaine d'examen, depuis dimanche dernier.

Au programme dimanche :

Pédagogie organisationnelle - Sauvetage mannequin – Orientation avec et sans instruments. Enfin en fin d'après midi, à l'écrit, théorie de l'activité.

Lundi : Démonstration technique avec handicap de 30m, puis écrit Réglementation et en fin d'après midi : écrit décompression.

Mardi : mon groupe est de « repos » seule épreuve en fin d'après midi à l'écrit anatomie physiopathologie.

Mercredi : Apnée à 15m puis épreuves à 50m. L'après-midi épreuve orale sur le matériel.

Jeudi : 1500m nage PMT (Palme masque tuba) puis Remontée sur expiration de 30m. L'après midi pédagogie de la théorie au 2<sup>nd</sup> degré.

Vendredi : 1000m capelé (avec tout le matériel de plongée sur le dos), puis dernière épreuve : pédagogie pratique au 2<sup>nd</sup> degré.

Pour nous remettre de tout cela, un petit groupe de 12 plongeurs décide de faire une petite ... plongée le vendredi après-midi. En effet, cela fait longtemps que l'on ne c'est pas juste baladé sous l'eau. Et puis les résultats ne sont que samedi midi.

Vendredi soir, soirée détente : les stagiaires (nous) avons préparé l'apéro (20 l de punch confectionnés par mes soins) et quelques activités distrayantes avec nos instructeurs.

Ensuite repas de Gala avec le gratin de la ligue Bretagne Pays de Loire et les envoyés de la fédération. (Plus de 70 personnes en toute). La soirée finira dans un bar branché, puis pour certains en boîte de nuit.

Pour ma part, dodo a 2hμ30.

Ce matin rangement de la chambre, bagages et ... attente.

Rendez-vous à 11h30 pour les discours ... puis la remise de diplômes.

Sur 26 candidats, 17 reçus, c'est un bon cru, la moyenne du dernier stage était plus basse.

Voilà, voilà je fais partie des 17.

Beaucoup de travail et d'investissements cette années,

15 jours très studieux, stressants, crevants, froids et humides (surtout les 4-5 premiers jours ensuite soleil et grand beau pour l'examen) mais toujours avec une superbe ambiance, entre stagiaires, mais aussi avec tous les instructeurs. Bref 2 semaines intenses.

Vous pouvez trouver plein de photos sur <http://mf2.cibpl.net> rubrique stage, chaque jours et rubrique examen. Un grand merci à Patrick pour son boulot avec les photos et le site.

@ bientôt

Matthieu

Travail – Répétitions péda (pour infos au 2<sup>nd</sup> degré veut dire pour former des moniteurs et non directement appliqué à des élèves plongeurs)



Mannequin



Fin prêt



## Epreuves écrites



## Orientation



## Aller Hop, à l'eau pour la DTH



Le 1500m PMT



Sortie du 1000m capelé



Ouf, je suis appelé



Stagiaires et instructeurs

