FFESSM
TECHNIQUE
LES HAUTS DE FRANCE

GP Niveau 4 - DTMR de 25 mètres

Suivant MFT Janvier 2026

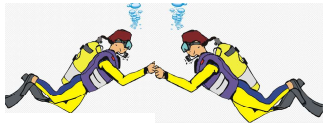
La DTMR est la démonstration technique d'un savoir-faire : maîtriser l'utilisation du gilet et la gestion ventilatoire pour assurer une vitesse de remontée aussi précise que possible dans une situation dégradée

Surface

7 – Gestion du retour en surface

4 - Tour d'horizon (regard surface) et maintien profondeur jusqu'au signe « fin d'exercice »

3 - Arrêt entre 6 et 8 mètres



6 – Gestion de la décompression. Si pas de palier, 1 minute **à 6 mètres**

5 – Sortie du parachute (maîtrise du maintien de la profondeur d'arrêt)

La descente n'est pas évaluée

Profil linéaire
Vitesse Maîtrisée 10 à 12 m/min

2 - Intervention sur signe « On remonte »

1 – Moniteur et élève Stabilisés

25 mètres

25 mètres

Eliminatoires :

A tout moment redescente de + 2 mètres
Regonfler le gilet plus de 2 fois
S'arrêter à moins de **4 mètres** de la surface
Tout comportement impactant la sécurité
Palmes comme moyen de remontée
Vitesse de remontée jusque l'arrêt entre 6 et 8 mètres
> à 2'40 minutes
< à 1 minute

Aptitude A3 – Valable 9 mois par un E3 minimum