

Manuel de l' Instructeur Lifras



lifras
commission
enseignement

ÉDITION 2023



lifras
Ligue Francophone de
Recherches et d'Activités
Subaquatiques

Table des matières

INTRODUCTION

EDITION 2023 : MODIFICATIONS MAJEURES

COVID : RECOMMANDATIONS MEDICALES

COMMENT M'Y RETROUVER ?

RECUEIL DU PLONGEUR

1.	CONDITIONS APPLICABLES A TOUTES LES PLONGEES	12
2.	PLONGEE DE NUIT	20
3.	PLONGEE SOUS GLACE	23
4.	PLONGEE SUR EPAVE EN MER DU NORD	25
5.	PLONGEE EN ZELANDE	27
6.	NUMEROS DE TELEPHONE UTILES	29

RECUEIL DES EPREUVES EN MILIEU NATUREL

7.	INFORMATIONS GENERALES EN MILIEU NATUREL	32
8.	PLONGEE DECOUVERTE (BAPTEME EN « MILIEU NATUREL » OU EN « FOSSE »).....	40
9.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DU PLONGEUR 1 ★	45
10.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DU PLONGEUR 2 ★	47
11.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DU PLONGEUR 3 ★	54
12.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DE L'ASSISTANT MONITEUR (AM)	62
13.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DU MONITEUR CLUB (MC)	66
14.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DE LA SPECIALITE PPA.....	71
15.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DE LA SPECIALITE VETEMENT ETANCHE	75
16.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DE LA SPECIALITE NITROX	79
17.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DE LA SPECIALITE NITROX CONFIRME	80

RECUEIL DES EPREUVES EN PISCINE

18.	INFORMATIONS GENERALES EN « PISCINE ».....	85
19.	PROTOCOLES DES EPREUVES « PISCINE » DU PLONGEUR 1★.....	89
20.	PROTOCOLES DES EPREUVES « PISCINE » DU PLONGEUR 2★.....	94
21.	PROTOCOLES DES EPREUVES « PISCINE » DU PLONGEUR 3★.....	99
22.	PROTOCOLE DES EPREUVES «PISCINE» DE L'ASSISTANT MONITEUR (AM)	105
23.	PROTOCOLES DES EPREUVES «PISCINE» DU MONITEUR CLUB (MC)	106

STANDARDS

24.	STANDARDS PLONGEUR 1★	112
25.	STANDARDS PLONGEUR 2★	118
26.	STANDARDS PLONGEUR 3★	126
27.	STANDARDS PLONGEUR 4★	135
28.	STANDARDS ASSISTANT MONITEUR.....	136
29.	STANDARDS MONITEUR CLUB	145
30.	STANDARDS MONITEUR FEDERAL	150
31.	STANDARDS MONITEUR NATIONAL	156
32.	STANDARDS CFPS	161
33.	STANDARDS PLONGEE PROFONDE A L'AIR	163
34.	STANDARDS VETEMENT ETANCHE.....	167
35.	STANDARDS PLONGEUR NITROX.....	173
36.	STANDARDS PLONGEUR NITROX CONFIRME	176
37.	STANDARDS INSTRUCTEUR NITROX.....	180
38.	STANDARDS INSTRUCTEUR NITROX CONFIRME	182
39.	STANDARDS FORMATEUR NITROX.....	184

ECOLE DE PLONGEE

40.	ÉCOLE DE PLONGEE	185
-----	------------------------	-----

BREVETS PAR ASSIMILATION

41.	MEMENTO ASSIMILATION DE PLONGEUR	189
42.	PROCEDURE ASSIMILATION DE MONITEUR	205

INTRODUCTION

Le but du MIL est de centraliser, en un seul manuel, tous les documents régissant la pratique de la plongée et de l'enseignement de la plongée à la Lifras, comme suit :

- ◆ En cas de contradiction, les informations du présent Manuel prévalent sur tous les autres documents tels que la Farde, les syllabi, etc.
- ◆ En cas de contradiction au sein même du présent Manuel, l'ordre d'interprétation est le suivant :
 - ✓ Les standards.
 - ✓ Les recueils.
 - ✓ Les autres documents.
- ◆ **Par sa publication, le MIL annule tous les documents antérieurs** tels que les recueils et les « Info Enseignement » sauf mention contraire pour les protocoles toujours en projet.
- ◆ Une mise à jour sera publiée au « 1^{er} janvier » de chaque année (après l'AG de l'Enseignement).
 - ✓ Il ne devrait donc exister qu'une seule version annuelle : « Edition 20xx ».
 - En cas de nécessité, une version modifiée est envisageable : « Edition 20xx-02 ».
 - ✓ Pour l'année en cours, l'« Info Enseignement » sert à annoncer les informations urgentes, les projets ou simplement à communiquer (calendrier...).
- ◆ Un exemplaire au format PDF est disponible sur l'Extranet.

Le MIL n'est pas destiné à remplacer :

- ◆ Le manuel de gestion de décompression à l'ordinateur.
- ◆ La Farde.
- ◆ Les manuels spécifiques (plongeur 1★ au 3★, PPA, Nitrox, etc.).
- ◆ Les supports de cours.
- ◆ Les fiches et formulaires pour les organisations d'envergures (examens AM-MC, stages de mer MF-MN, etc.).

AMELIORATION CONTINUE :

- ◆ La rédaction du MIL a été axée sur des volontés de cohérence et de simplification de la compréhension.
- ◆ Si vous constatez néanmoins une faute de frappe, une contradiction, une incohérence, un doublon inutile, vous pouvez envoyer un e-mail à brevets@lifras.be

EDITION 2023 : MODIFICATIONS MAJEURES

Suppression des « MESURES TRANSITOIRES COVID » sauf les recommandations quant à l'aptitude à la plongée dont le groupe 2 a été mis à jour.

RECUEIL DU PLONGEUR :

- ◆ Plongée au-delà de 40 mètres en Belgique.
- ◆ Réciprocité des brevets Nelos-Lifras.

RECUEIL DES EPREUVES EN « MILIEU NATUREL » :

- ◆ Simplification des plongées d'un Non Breveté sous la supervision d'un Moniteur CMAS 1★ minimum.
- ◆ Maintien de la dérogation COVID pour la durée de validité des épreuves en Milieu Naturel.

STANDARDS DES BREVETS :

- ◆ Être Plongeur Nitrox Confirmé avant de se présenter au MF ou au MN.
- ◆ Conditions à partir d'une quatrième participation au stage MF.
- ◆ Recyclage CFPS hors Lifras.

ECOLE DE PLONGEE :

- ◆ Suppression d'une piscine exclusive.



Aptitude à la plongée

Groupe 1

Définition :

- ◆ Plongeurs qui ont été victimes d'une infection Covid-19 avec symptômes graves ;
- ◆ Ou plongeurs qui ont noté une diminution de leur capacité d'effort depuis le début de pandémie (mars 2020) ;
- ◆ Ou plongeurs chez qui il est question d'un syndrome de « COVID long » (où il est noté, parfois pendant plusieurs mois, des troubles de la mémoire, de la fatigue, des difficultés respiratoires et/ou à l'effort, même après des symptômes initiaux modérés) ;
- ◆ Ou plongeurs qui après une phase initiale de guérison présentent des symptômes d'intolérance à l'effort, de toux persistante et sèche ou d'autres difficultés respiratoires.

Reprise éventuelle :

1. La plongée est interdite au minimum pendant les trois mois suivant la sortie de l'hôpital ou une résolution significative des symptômes en cas de « COVID long » ou récurrence.
2. Un examen d'aptitude doit obligatoirement être réalisé avant de recommencer à plonger.
3. La réévaluation de l'aptitude doit être faite par des médecins compétents dans les différents matières concernées et l'évaluation finale de la capacité à replonger devant être faite par un médecin spécialiste en médecine de la plongée ou en médecine hyperbare.
4. L'aptitude à plonger doit être donnée sur base de différents examens techniques :
 - a. Une épreuve d'effort avec mesure de la saturation en oxygène est un bon examen de « débrouillage » (évaluation simultanée des fonctions cardiaque et respiratoire) et est fortement recommandée. Une chute à l'effort de la saturation de plus de 5% sous la valeur de base, ou une mesure au repos à moins de 95% sont considérées comme anormales.
 - b. Au moindre doute, et certainement chez les plongeurs ayant été gravement malades, une épreuve fonctionnelle respiratoire (y compris DLCO, mesure de la diffusion du CO et donc de la capacité de ventilation par les alvéoles) et une échocardiographie (y compris la mesure des pressions artérielles pulmonaires) sont recommandées.
 - c. La réalisation d'un CT-scanner pulmonaire est obligatoire chez les personnes ayant été gravement malades. Cet examen fournit une évaluation morphologique et non fonctionnelle. Pour les autres examens techniques, la décision reviendra au médecin examinateur.
 - d. Les examens de type résonance magnétique ou MRI (Cardiaque) seront indiqués dès le moindre doute (Confer par exemple le risque de myocardite dans les phases ultérieures).
5. Plonger reste interdit jusqu'à réévaluation favorable.
6. Les activités en piscine sont également proscrites jusqu'à obtention de l'accord du médecin examinateur.

Groupe 2A

Définition :

- ◆ Plongeurs avec un test positif et SANS symptômes ;
- ◆ Ou plongeurs qui présentent, pendant MAXIMUM deux jours, les symptômes suivants :
 - ✓ Rhume (Cathare nasal) ;
 - ✓ Douleur à la gorge ;
 - ✓ Perte du goût ou de l'odorat ;
 - ✓ Toux sèche ;
 - ✓ Douleurs musculaires ;
 - ✓ Température = ou > à 38°C.

Reprise éventuelle :

1. Interdiction de plonger pendant 7 jours à compter :
 - a. Du jour de la disparition des symptômes ;
 - b. Du jour du test, s'il n'y a aucun symptôme.
2. À la fin de cette période de 7 jours, la reprise progressive des activités sportives est permise, sans devoir consulter un médecin, à condition que votre condition physique soit entièrement rétablie, et que vous soyez totalement guéri. Si tel n'était pas le cas, il faut consulter votre médecin.
3. Le questionnaire d'auto-évaluation ci-après reste un outil utile pour valider votre état de santé.

Groupe 2B

Définition :

- ◆ Plongeurs avec un test positif et symptomatiques ;
- ◆ Ou plongeurs qui présentent une difficulté respiratoire ou une toux productive ;
- ◆ Ou plongeurs qui présentent, pendant PLUS de deux jours, les symptômes suivants :
 - ✓ Rhume (Cathare nasal) ;
 - ✓ Douleur à la gorge ;
 - ✓ Perte du goût ou de l'odorat ;
 - ✓ Toux sèche ou productive ;
 - ✓ Douleurs musculaires ;
 - ✓ Température = ou > à 38°C.

Reprise éventuelle :

1. Interdiction de plonger pendant 28 jours à compter du jour de la disparition des symptômes.
2. À la fin de cette période de 28 jours, la reprise progressive des activités sportives est permise, sans devoir consulter un médecin, à condition que votre condition physique soit entièrement rétablie, et que vous soyez totalement guéri. Si tel n'était pas le cas, il faut consulter votre médecin.
3. Le questionnaire d'auto-évaluation ci-après reste un outil utile pour valider votre état de santé.

Groupe 3

Définition :

- Tous les autres plongeurs peuvent prudemment plonger dans le respect des règles établies par les Ligues (LIFRAS, NELOS et VVW).

Après la vaccination COVID

- ◆ Il est recommandé d'observer une période de 7 jours sans activité de plongée ou d'apnée après une vaccination contre la Covid.
- ◆ Il est recommandé d'observer une période de 14 jours sans activité de plongée ou d'apnée après une vaccination contre le Covid aux personnes :
 - ✓ Qui ont eu des effets indésirables d'une durée de plus de 48 heures après la vaccination.
 - ✓ Avec des facteurs de risque comme par exemple (liste non exhaustive) : l'excès pondéral, une maladie métabolique chronique (y inclus le diabète), le tabagisme, la prise de médicaments pouvant augmenter le risque thrombo-embolique (y inclus les contraceptifs oraux) ou une combinaison de ces facteurs.
 - ✓ Qui désirent effectuer des plongées requérant des capacités techniques spécifiques ou excédant les limites de la plongée récréative sans décompression obligatoire (p.ex. la plongée technique, la plongée profonde avec décompression).

QUESTIONNAIRE DE DEPISTAGE COVID-19 - PLONGEURS SCUBA SCREENINGVRAGENLIJST COVID-19 - SCUBA DUIKERS

NOM:	Prénom:
NAAM:	Voornaam:
Date de naissance:	
Geboortedatum:	

QUESTIONNAIRE – VRAGENLIJST

A REMPLIR PAR LE PLONGEUR /IN TE VULLEN DOOR DE DUIKER

	Yes	No
Avez-vous été en contact avec un cas possible ou confirmé de COVID-19 ces 45 derniers jours? Hebt u de voorbije 45 dagen contact gehad met een mogelijk of bevestigd geval van COVID-19?		
Vous sentez-vous malade ? Voelt U zich ziek ?		
Avez-vous, ou avez-vous présenté ces 45 derniers jours un des symptômes suivants ? Hebt U, of heeft U de afgelopen 45 dagen volgende symptomen gehad?		
Koorts of koude rillingen - Fièvre ou frissons		
Algemeen zwaktegevoel - Faiblesse générale		
Hoest – Toux		
Keelpijn - Maux de gorge		
Loopneus - Ecoulement nasal		
Verlies van reuk- of smaakzin – Perte du goût et/ou de l'odorat		
Kortademigheid - Essoufflement		
Diarree - Diarrhée		
Misselijkheid/braken – Nausée/vomissement		
Hoofdpijn – Maux de tête		
Pijn (spier, borst, buik, gewrichten) – Douleur (muscles, poitrine, ventre, articulations)		

J'affirme sur l'honneur que les réponses sont sincères et honnêtes.
Ik bevestig op mijn eer dat de antwoorden oprecht en eerlijk zijn.

Date/Datum:

Signature/Handtekening:

COMMENT M'Y RETROUVER ?

24. STANDARDS PLONGEUR 3★

24.1 GÉNÉRALITÉS

24.1.1 COMPÉTENCES DU PLONGEUR 3★

Plongeur « Guide de palanquée » maîtrisant les connaissances, les compétences et l'expérience suffisante pour pouvoir planifier, organiser et effectuer leurs plongées, ainsi que diriger d'autres plongeurs en scaphandre autonome pratiquant la plongée de loisir en « Milieu Naturel ».

24.1.2 PRÉROGATIVES DU PLONGEUR 3★

Les plongeurs 3★ sont formés, évalués et jugés qualifiés pour plonger dans les limites des paramètres suivants :

- ◆ Plonger jusqu'à maximum 20 mètres avec un plongeur 1★.
- ◆ Plonger jusqu'à maximum 30 mètres avec un plongeur 2★.
- ◆ Plonger jusqu'à maximum 40 mètres avec un plongeur 3★ minimum.
- ◆ Encadrer des plongeurs 1★ et 2★ lors de plongée de nuit.
- ◆ Suivre la formation de pédagogie théorie – « Piscine » dispensée aux candidats AM (validité en cas de présentation : 3 ans).
- ◆ Suivre la formation de la spécialité « Plongée Profonde à l'Air » afin d'être autorisé à accéder aux profondeurs supérieures à 40 mètres.

24.1.3 ORGANISATION GÉNÉRALE DE LA FORMATION

La formation est assurée au sein d'un club affilié à la Lifras ayant le statut d'école.

La formation s'effectue en classe (ou local adapté), en « Piscine » et en « Milieu Naturel ».

Le responsable de la formation théorique et pratique est titulaire au minimum du brevet Moniteur Club Lifras.

24.2 PRÉREQUIS À LA FORMATION

24.2.1 GÉNÉRALITÉS

- ◆ Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.
- ◆ Avant la présentation aux épreuves en « Milieu Naturel » :
 - ✓ Être détenteur du brevet Plongeur 2★ Lifras.
 - ✓ Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant le statut d'école.

Où suis- je et pour quel niveau ?

Ai-je la dernière version ?



LE MIL - STANDARDS 3★

Commission de l'Enseignement - Lifras - Édition 2020

Page 112

JE NE SUIS PAS INSTRUCTEUR, COMMENT M'Y PRENDRE DANS LE MIL ?



STANDARDS

22.	STANDARDS PLONGEUR 1★	94
23.	STANDARDS PLONGEUR 2★	100
24.	STANDARDS PLONGEUR 3★	
25.	STANDARDS PLONGEUR 4★	
26.	STANDARDS ASSISTANT MONITEUR	
27.	STANDARDS MONITEUR CLUB	
28.	STANDARDS MONITEUR FEDERAL	132
29.	STANDARDS MONITEUR NATIONAL	138
30.	STANDARDS CFPS - GENERALITES	142
31.	STANDARDS PLONGEE PROFONDE A L'AIR	144
32.	STANDARDS VETEMENT ETANCHE	148
33.	STANDARDS NITROX	154
34.	STANDARDS NITROX CONFIRME	
35.	STANDARDS INSTRUCTEUR NITROX	
36.	STANDARDS INSTRUCTEUR NITROX CONFIRME	
37.	STANDARDS FORMATEUR NITROX	
38.	MEMENTO ASSIMILE	
39.	PROCEDURE	

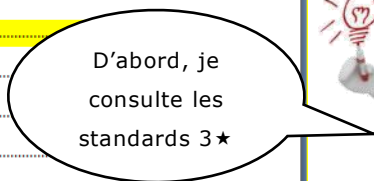
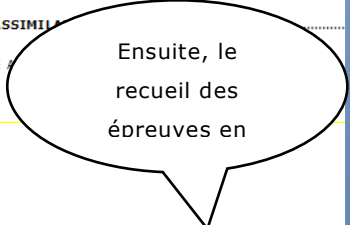


TABLE DES MATIERES

1.	RECUEIL DU PLONGEUR - CONDITIONS APPLICABLES À TOUTES LES PLONGÉES	10
2.	PLONGEE DE NUIT	16
3.	PLONGEE SOUS GLACE	17
4.	PLONGEE SUR EPAVE EN MER DU NORD	19
5.	PLONGEE EN ZELANDE	20
6.	RECUEIL DES EPREUVES EN MILIEU NATUREL - INFORMATIONS GENERALES	24
7.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN MILIEU NATUREL DU PLONGEUR 1★	34
8.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN MILIEU NATUREL DU PLONGEUR 2★	36
9.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN MILIEU NATUREL DU PLONGEUR 3★	42
10.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN MILIEU NATUREL DE L'ASSISTANT MONITEUR (AM)	50
11.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN MILIEU NATUREL DU MONITEUR CLUB (MC)	54
12.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN MILIEU NATUREL DE LA SPECIALITE PPA	57
13.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN MILIEU NATUREL DE LA SPECIALITE VETEMENT ETANCHE	60
14.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN MILIEU NATUREL DE LA SPECIALITE NITROX	63
15.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN MILIEU NATUREL DE LA SPECIALITE NITROX CONFIRME	64
16.	EPREUVES EN PISCINE - INFORMATIONS GENERALES	68
17.	PROTOCOLES DES EPREUVES PISCINE DU PLONGEUR 1★	72
18.	PROTOCOLES DES EPREUVES PISCINE DU PLONGEUR 2★	76
19.	PROTOCOLES DES EPREUVES PISCINE DU PLONGEUR 3★	81
20.	PROTOCOLE DES EPREUVES PISCINE DE L'ASSISTANT MONITEUR (AM)	87
	PROTOCOLES DES EPREUVES PISCINE DU MONITEUR CLUB (MC)	88



RECUEIL DU PLONGEUR LIFRAS



lifras
commission
enseignement

1. CONDITIONS APPLICABLES À TOUTES LES PLONGÉES

1.1 ABRÉVIATIONS

- NB = Non Breveté.
- 1★ = Plongeur 1★ (ainsi de suite pour les 2★, 3★ et 4★).
- PPA = Plongée Profonde à l'Air.
- AM = Assistant Moniteur.
- MC = Moniteur Club.
- MF = Moniteur Fédéral.
- MN = Moniteur National.

1.2 GÉNÉRALITÉS APPLICABLES À TOUTE PLONGÉE

1. Lorsqu'un plongeur n'a plus plongé depuis trois mois ou plus, il y a lieu de considérer la plongée comme une « plongée de réadaptation ». La profondeur maximale est comprise entre 15 m et 30 m, selon le niveau du plongeur. Sans autre restriction (telle la plongée de Nuit, etc.).
2. Au fur et à mesure de l'expérience et des prérogatives du plongeur, il est recommandé d'évoluer jusqu'à la profondeur maximale de manière progressive.
3. La décompression est régie par le « Manuel de gestion de la compression à l'ordinateur ».
4. Pour être validée, toute plongée doit être d'une durée égale ou supérieure à 20 minutes.
5. Lorsqu'un nombre de plongées est requis, seules les plongées en « Milieu Naturel » sont prises en compte (i.e. « Fosse » exclue).

1.3 DÉFINITION DES LIEUX

Les normes ISO 24801 et 24802 définissent deux types de lieux :

- ◆ **Espace Aquatique Restreint** : piscine ayant une profondeur adaptée à l'activité, ou plan d'eau présentant des conditions similaires en ce qui concerne la visibilité, la profondeur, l'état de la mer et l'accès.
- ◆ **Espace Aquatique Ouvert** : plan d'eau d'une superficie significativement supérieure à celle d'une piscine, présentant les conditions caractéristiques d'un plan d'eau naturel.

Pour la plongée et l'Enseignement Lifras, les définitions et les conditions suivantes sont d'application. Les termes se veulent simples et d'usage courant, tout en respectant les normes :

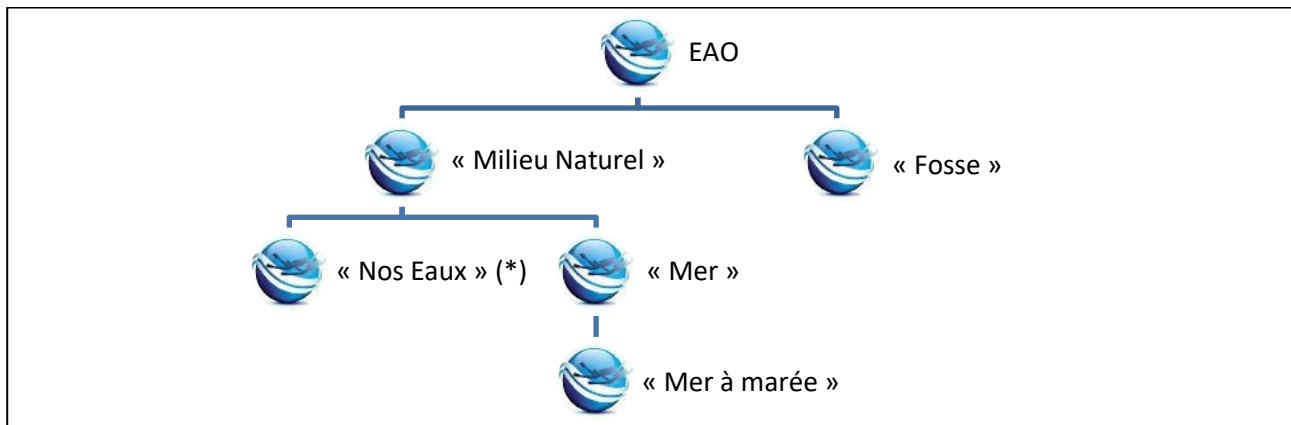
- ◆ En Espace Aquatique Restreint (EAR), nous utiliserons uniquement :
 - ✓ « **Piscine** » : terme générique pour les piscines et plans d'eau qui répondent aux normes citées ci-dessus. Dans tous les cas, la profondeur est de maximum 5 mètres.

- ◆ En Espace Aquatique Ouvert (EAO) : l'Enseignement ayant pour but de rendre les plongeurs autonomes dans les plans d'eau belges et frontaliers, les distinctions suivantes sont définies :
 - ✓ « **Milieu Naturel** » : terme générique pour l'ensemble de tous les plans d'eau naturels, sans limite géographique. Par exemple :
 - « Nos Eaux » :
 - Les lacs et carrières.
 - La Zélande.
 - En « Mer » :
 - La mer Méditerranée.
 - L'océan Atlantique.
 - Mais aussi : les rivières et fleuves plongeables (par exemple en Suisse), etc.
 - ✓ « **Nos Eaux** » : terme générique pour les plans d'eau naturels présentant les conditions caractéristiques similaires à ceux rencontrés dans nos régions, sans limite géographique. Sont pris pour références :
 - Les lacs et carrières.
 - La Zélande.
 - ✓ « **Mer** » : terme générique pour les plongées dans de vastes étendues d'eau salée, en mer comme en océan, sans limite géographique.
La particularité qui fera référence pour d'autres cas :
 - Les bras ouverts de Zélande sont assimilés à la « Mer ».
 - Les bras fermés de Zélande sont assimilés aux lacs.
Donc, par exemple, l'étang de Thau est assimilé à un lac.
 - ✓ « **Mer à marée** » : terme spécifique pour tout endroit en « Mer » où le phénomène des marées impose une gestion particulière de la plongée, sans limite géographique.
Sont pris pour références :
 - Les bras ouverts de Zélande.
 - La mer du Nord.
 - Des zones de la Bretagne et de la Normandie.
 - Etc.
 - ✓ « **Fosse** » : terme spécifique pour les constructions artificielles qui répondent à la définition de la norme ci-dessous.

Norme ISO 24801-1 : site nettement plus grand et/ou plus profond qu'une « Piscine » classique (par exemple de très grands aquariums et des infrastructures spécifiques conçues pour la plongée de loisirs) et qui présentent certaines des caractéristiques généralement associées aux plans d'eau naturels, notamment la profondeur de plongée, la possibilité de planifier et d'effectuer une plongée, la nature du fond, la température de l'eau représentative de la plongée.

La réalisation d'épreuves n'y est pas autorisée, sauf si cela est précisé différemment dans le protocole. Par exemple :

- Némoto 33.
- Todi.
- DuikTank.
- Etc.



(*) Le cas particulier de la Zélande : par sa complexité, cette région se retrouve dans plusieurs catégories du « Milieu Naturel ».

C'est-à-dire :

- ◆ Dans « Nos Eaux » pour les bras ouverts et fermés.
- ◆ Dans « Mer » et plus spécifiquement « Mer à marée » pour les bras ouverts uniquement.

1.4 RÉSUMÉS DES NIVEAUX REQUIS

Outre les tableaux ci-dessous, des conditions sont d'application telles que décrites dans les points spécifiques.

Spécialités	Non Breveté	1★	2★	3★/4★	AM	MC/MF /MN
CFPS	✓	✓	✓	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire
PPA	✗	✗	✗	✓	✓	Obligatoire
Vêtement étanche	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Nitrox	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Nitrox confirmé	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Encadrant Enfant	✗	✗	✗	✓	✗	✗
Instructeur ou Certificateur Enfant	✗	✗	✗	✗	✓	✓
Encadrant Parent Enfant	✗	✗	✗	✓	✓	✓

Milieux ou situations	Non Breveté	1★	2★	3★/4★	AM	MC/MF /MN	Enfant
Plongée de nuit	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗
Plongée sous glace	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗
Plongée sur épave en mer du Nord	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗
Plongée en Zélande	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

1.5 ADMINISTRATIF ET MÉDICAL

Chaque plongeur Lifras doit :

- ◆ Avoir le consentement écrit des parents ou du tuteur légal, si le plongeur n'est pas majeur.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras.
- ◆ Être détenteur d'un brevet ou d'une carte de préparation à un brevet Lifras.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.

Chaque plongeur qui ne fait pas partie de la Lifras (et dont le brevet peut ne pas avoir de correspondance avec les nôtres) doit :

- ◆ Plonger dans les limites des prérogatives propres à sa fédération ou organisation (profondeur, déco, etc.).
- ◆ Être en ordre d'assurance.
- ◆ Être médicalement apte à la pratique de la plongée sous-marine.

Dans tous les cas, la palanquée doit respecter les prérogatives les plus pénalisantes de chaque plongeur.

1.5.1 EXAMENS MÉDICAUX REQUIS POUR TOUS LES PLONGEURS

1.5.1.1 Visite médicale

Dès 14 ans, un certificat médical de non-contre-indication à la plongée en ordre de validité est requis pour la pratique en Piscine et en Milieu Naturel ou en Fosse.

Pour les nouveaux membres de la Lifras, un certificat médical de non-contre-indication à la plongée devra être passé dès que possible et au plus tard avant le premier entraînement en Piscine, exception faite des trois séances d'initiation (*) et de la Plongée Découverte.

(*) Rappel des Conditions Particulières ARENA : *un cours d'initiation peut se composer de maximum trois séances auxquelles un non-membre peut participer, et ce dans un délai de maximum deux mois.* Dans les *trois séances*, la Plongée Découverte est incluse. C'est-à-dire qu'un *non-membre* est couvert pour, soit :

- ◆ 2 séances en Piscine et 1 Plongée Découverte.
- ◆ 3 séances en Piscine.

Bien que la visite médicale puisse être réalisée par n'importe quel médecin, il est fortement conseillé, dans la mesure du possible, de se faire examiner par un médecin pratiquant la plongée. Cette visite comporte, en dehors de l'interrogatoire habituel et de l'examen général, un contrôle O.R.L. et une épreuve d'effort testant le cœur gauche (épreuve de Ruffier).



Si une contre-indication à la plongée, inexistante lors de la visite médicale, devait se déclarer après celle-ci, cela prévaut sur le certificat d'aptitude à la plongée. Dans ce cas l'aptitude à la plongée est bien entendu immédiatement suspendue.

La liste des contre-indications à la plongée est reprise au verso du formulaire d'aptitude médicale à la plongée.

Une visite médicale passée :

- ◆ Entre le 1^{er} janvier et le 31 août de l'année « N » est valable jusqu'au 31 janvier de l'année « N+1 ».
- ◆ Entre le 1^{er} septembre et le 31 décembre de l'année « N » est valable jusqu'au 31 janvier de l'année « N+2 ».

Exemples :

- ◆ Visite médicale passée le 15 septembre 2022 : valable jusqu'au 31/01/2024.
- ◆ Visite médicale passée le 28 février 2022 : valable jusqu'au 31/01/2023.
- ◆ Visite médicale passée le 31 août 2022 : valable jusqu'au 31/01/2023.
- ◆ Visite médicale passée le 1er septembre 2022 : valable jusqu'au 31/01/2024.

Le respect des conditions ci-dessus conditionne la délivrance de la carte CMAS.

1.5.1.2 ECG sous effort (cycloergométrie ou électrocardiogramme sous effort)

Dès 14 ans (*), un ECG à l'effort en ordre de validité est requis pour la pratique en Piscine et en Milieu Naturel ou en Fosse.

(*) y compris pour un breveté Dauphin qui vient d'atteindre ses 14 ans.

Pour les nouveaux membres de la Lifras, un ECG à l'effort devra être passé dès que possible et au plus tard avant la première plongée en Milieu Naturel ou en Fosse, exception faite de la Plongée Découverte.

L'ECG à l'effort ne doit pas être répété avant l'âge de 35 ans sauf en cas de reprise après 5 ans d'interruption. Ensuite,

- ◆ À partir de 35 ans, être en possession d'un ECG à l'effort de moins de 5 ans.
- ◆ À partir de 45 ans, être en possession d'un ECG à l'effort de moins de 2 ans.
- ◆ À partir de 55 ans, être en possession d'un ECG à l'effort de moins de 1 an.

Exemples :

- ◆ ECG passé à 17 ans : le plongeur sera en ordre jusqu'à la veille de ses 35 ans.
- ◆ ECG passé à 32 ans : le plongeur sera en ordre durant 5 ans.
- ◆ ECG passé à 42 ans : le plongeur sera en ordre jusqu'à la veille de ses 45 ans.
- ◆ ECG passé à 44 ans : le plongeur sera en ordre durant 2 ans.

1.5.2 GROSSESSE

En cas de grossesse, l'aptitude à la plongée sous-marine est suspendue dès le moment où la grossesse est connue de la future maman. La grossesse constitue une contre-indication à la pratique de la plongée, y compris respirer de l'air sous pression en Piscine. Les apnées de courte durée sont autorisées (il est recommandé de ne pas dépasser 30 secondes). Toutefois la pratique de la natation et de la nage avec palmes est un sport compatible et recommandé pendant la grossesse. L'inaptitude temporaire à la pratique de la plongée prend fin six semaines après l'accouchement, après avis médical favorable (l'avis du gynécologue obstétricien suffit).

1.5.3 AUTORISATION DE PLONGER APRÈS UN ACCIDENT

Après tout accident de plongée, même bénin, il est interdit de reprendre la plongée sans avoir passé un nouvel examen médical d'aptitude.

Soit d'initiative, soit à la demande d'un médecin ou de toute partie intéressée, la Commission Médicale Lifras peut donner un avis ou une recommandation concernant l'aptitude ou non d'un plongeur.

La Commission Médicale peut recommander, soit :

- ◆ Une inaptitude définitive.
- ◆ Une prolongation de l'inaptitude temporaire.
- ◆ Une aptitude sans réserve.
- ◆ Une aptitude restreinte ou sous réserve.

Après une fracture, une incapacité temporaire est liée aux difficultés mécaniques qu'elle entraîne. Il est donc généralement considéré que l'aptitude à la plongée recommence dès que tous les mouvements nécessaires sont à nouveau possibles. Dans la plupart des cas simples, cela met 6 à 8 semaines, mais dépend d'une personne ou d'une fracture à l'autre. Il est recommandé de voir avec un orthopédiste à quel moment la mobilité et la force seront récupérées, et de reprendre les activités sportives à ce moment, avec son accord.

1.6 MATÉRIEL OBLIGATOIRE EN MILIEU NATUREL

De manière générale, le matériel doit être fonctionnel, en bon état et entretenu.

Il est recommandé de recourir aux services d'un technicien agréé par le constructeur.

	NON BREVETÉ & PLONGEUR 1★	À PARTIR DU BREVET PLONGEUR 2★
Palmes + masque + tuba	Obligatoire	
Vêtement		
Système de stabilisation		
Bouteille + manomètre ou sonde de pression		
Sifflet ou avertisseur sonore		
Couteau ou outil coupant adapté		
Deux sources de gaz respirable (*)		
Deux détendeurs sur deux sorties (**)	Recommandé	Obligatoire dans « Nos Eaux » Recommandé partout ailleurs.
Compas		Obligatoire
Moyen primaire de décompression		
Back-up de décompression (selon les règles du « Manuel de décompression à l'ordinateur »).		
Parachute		
Lampe	Obligatoire : <ul style="list-style-type: none"> • En Zélande (bras ouverts). • De nuit (dès le 1★). • Sous glace (dès le 2★). • En mer du Nord (dès le 2★). Recommandé partout ailleurs.	
Dragonne	Obligatoire : <ul style="list-style-type: none"> • En Zélande (bras ouverts). • Sous glace (dès le 2★). Recommandé si courant ou visibilité réduite.	

Règles des deux détendeurs en « Milieu Naturel » :

(*) Tous les plongeurs et moniteurs doivent être équipés de deux sources de gaz respirable (par exemple : deux deuxièmes étages de détendeurs sur un seul premier étage).

(**) Les sources de gaz respirable doivent être constituées de deux détendeurs complets (premier et second étages) branchés sur deux robinets distincts.

1.7 LIMITATIONS GÉNÉRALES EN PLONGÉE

1.7.1 LIMITATIONS DE PROFONDEUR

La limite de profondeur de la palanquée est dictée par la limite la plus contraignante déterminée par :

- ◆ Les prérogatives des brevets (cf. résumé dans le tableau ci-dessous).
- ◆ Les règlements nationaux (type Code du Sport en France) et locaux (type R.O.I. des gestionnaires de plan d'eau).
- ◆ L'analyse de risques réalisée par l'organisateur de la plongée (ou le chef de palanquée) avec une attention particulière à la présence sur site d'une sécurité active adaptée à la zone d'exploration, à la planification et aux conditions locales de plongée.

	NB	1★	2★	3★	3★PPA 4★	AM MC/MF/MN
NB	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	15 m (*)
1★	N.A.	N.A.	N.A.	20 m (**)	20 m (**)	20 m (**)
2★	N.A.	N.A.	20 m si 18 ans	30 m	40 m	40 m
3★	N.A.	20 m (**)	30 m	40 m	40 m	40 m
3★PPA 4★	N.A.	20 m (**)	40 m	40 m	au-delà de 40 m avec la spécialité PPA (***)	
AM MC/MF/MN	15 m (*)	20 m (**)	40 m	40 m		

N.A. = non autorisé

(*) Sous les conditions détaillées ci-après au point 1.7.2

(**) Sous les conditions détaillées ci-après au point 1.7.3

(***) Avec les recommandations détaillées ci-après au point 1.7.4

1.7.2 LIMITATIONS DU PLONGEUR NON BREVETÉ

Les plongeurs ne disposant pas de brevet sont autorisés à plonger suivant les règles :

- ◆ De la « Plongée Découverte » qui sont décrites dans le protocole se trouve dans le Recueil des épreuves en « Milieu » au point 8.
- ◆ Des protocoles des épreuves en Milieu Naturel du Plongeur 1★ qui sont décrits dans le Recueil des épreuves en « Milieu » au point 9.2.

1.7.3 LIMITATIONS DU PLONGEUR 1 ÉTOILE

Les plongeurs 1★ sont autorisés à plonger dans les limites des paramètres suivants :

- ◆ Dans la courbe sans palier (No Deco).
- ◆ En palanquée de maximum quatre plongeurs 1★. Le chef de palanquée doit pouvoir établir un contact physique avec tous les plongeurs 1★ de la palanquée, à tout moment au cours de la plongée.

1.7.4 RECOMMANDATIONS DE PROFONDEUR

Bien que la plongée au-delà de 40 mètres soit autorisée pour les détenteurs de la spécialité Plongée Profonde à l'Air (PPA), cela s'adresse à des plongeurs confirmés et il est :

- ◆ recommandé de ne pas dépasser 40 mètres en lacs et carrières (sans limite géographique).
- ◆ recommandé de ne pas dépasser 60 mètres lors de l'utilisation de l'air comme gaz fond.
- ◆ recommandé d'utiliser un mélange enrichi en oxygène ou de l'oxygène pur pour la réalisation des paliers de décompression surtout lors de plongées dépassant 60 mètres avec de l'air comme gaz fond.

1.8 RÉCIPROCITÉ DES BREVETS NELOS-LIFRAS

Nos brevets étant enregistrés à la FEBRAS, quand un plongeur Nelos s'inscrit à la Lifras, sur simple demande au secrétariat, il bénéficie directement du brevet Lifras équivalent à celui qu'il détient à la Nelos.

Dès son enregistrement, il doit plonger suivant les règles et prérogatives de la Lifras.

2. PLONGÉE DE NUIT

2.1 DÉFINITION

On entend par plongée de nuit toute plongée qui est partiellement ou totalement réalisée pendant la période comprise entre le coucher et le lever du soleil.

2.2 NIVEAU ET EXPÉRIENCE MINIMUM

- ◆ Les plongeurs doivent être détenteurs du brevet 1★ minimum.
- ◆ Les plongeurs enfants sont interdits de plongée de nuit.
- ◆ Le chef de palanquée doit être un plongeur expérimenté et avoir déjà plongé de nuit.

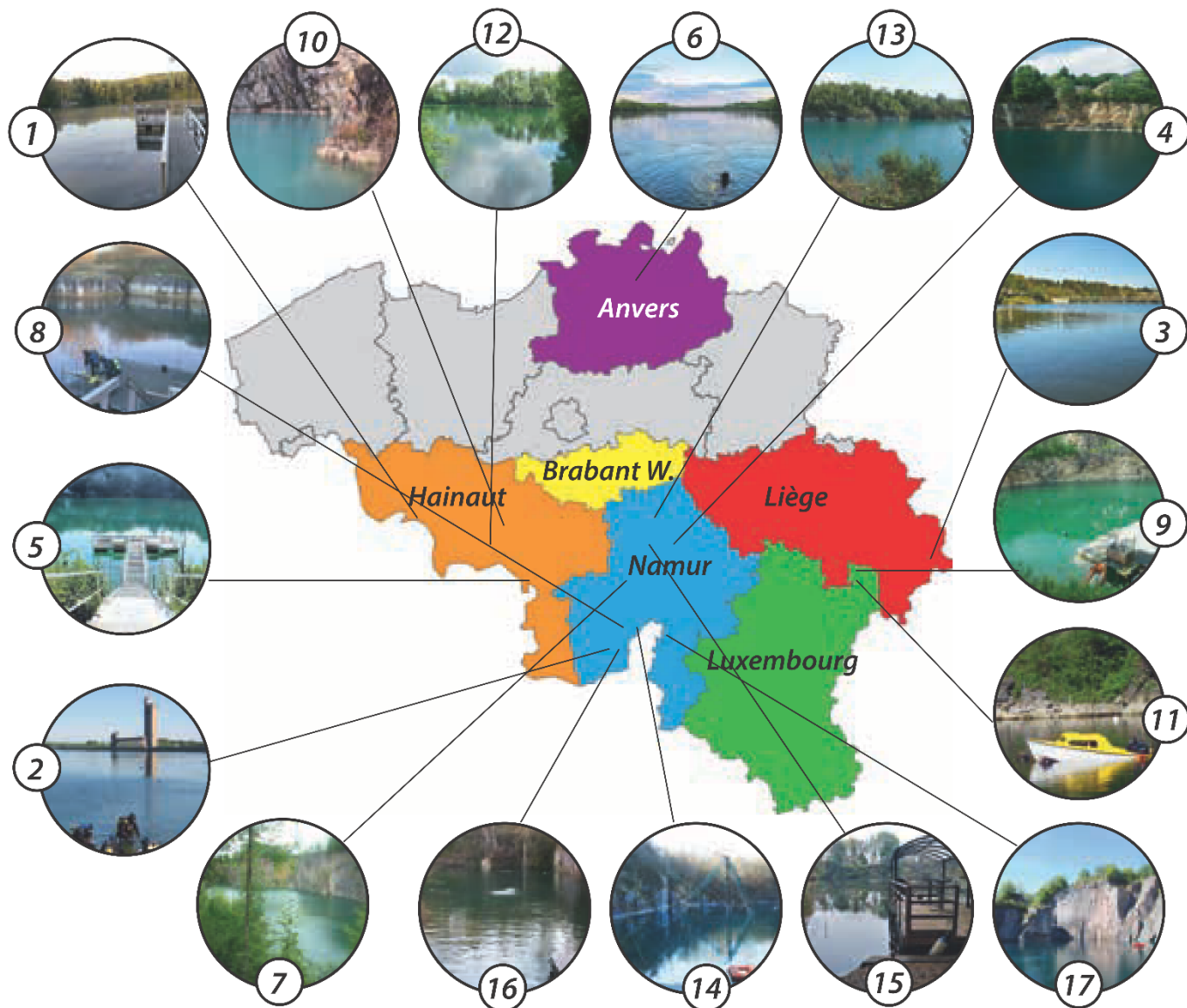
2.3 CONDITIONS PARTICULIÈRES

- ◆ Aucune épreuve pour l'obtention d'un brevet ne peut être réalisée au cours d'une plongée de nuit.

2.4 ORGANISATION

- ◆ Les palanquées sont composées de quatre plongeurs au maximum.
- ◆ En plus du matériel obligatoire, chaque plongeur doit être équipé d'une lampe de plongée.
- ◆ Si au cours de la plongée, la lampe d'un plongeur ne fonctionne plus (et en l'absence d'une lampe de secours), le chef de palanquée a l'obligation de mettre fin à la plongée et d'entamer la procédure de remontée.
- ◆ Un briefing complet et approprié est donné aux plongeurs. Il y a lieu de rappeler notamment :
 - ✓ Le code de communication par lampe (tant en plongée que lors d'une détresse en surface).
 - ✓ Que, sauf détresse ou demande d'aide, les lampes ne sont jamais allumées au-dessus de la surface.
 - ✓ Qu'il faut éviter de diriger le faisceau d'une lampe vers le visage de ses compagnons.
- ◆ Il est recommandé, selon la disposition des lieux, de baliser l'endroit de sortie de l'eau par un éclairage approprié.

Les centres de plongée



1	Barges	Rue du Pont à Rieu, 7500 Tournai
2	Barrages de l'Eau d'Heure, Platte Taille	Rue d'Oupia, 6440 Froidchapelle
3	Barrages de Robertville	Route des Bains, 4950 Waimes
4	Dongelberg	Rue des Carrières, 1370 Dongelberg-Jodoigne
5	Dour	Rue des Andrieux, 7370 Dour
6	Ekeren	Ekersedijk, 2030 Ekeren
7	Floreffe	Rue Euriette, 5150 Floreffe
8	La Croisette	Rue de Merlemont 26, 5600 Philippeville
9	La Gombe	Chera de la Gombe 2a, 4130 Esneux
10	Lessines Site de Raph	Chemin d'Enghien, 7860 Lessines
11	Lillé-Sprimont	Rue de Presseux, 4140 Sprimont
12	Maffle	Chaussée de Mons 419, 7810 Maffle
13	Opprebais	Rue de la Bruyère, 1315 Incourt
14	Rochefontaine	Carrière de Rochefontaine 1, 5600 Philippeville-Franchimont
15	Trois Fontaines	Rue des Trois Fontaines 102, 1457 Walhain
16	Villers-Deux-Eglises	Rue de Traigneaux 105, 5630 Villers-Deux-Eglises
17	Vodelée	Route de Gimnée 90c, 5680 Vodelée-Doische

3. PLONGÉE SOUS GLACE

3.1 DÉFINITION

On entend par plongée sous glace une plongée effectuée dans un plan d'eau recouvert d'une couche de glace dont l'épaisseur ne permet pas un retour vertical direct à la surface.

3.2 NIVEAU ET EXPÉRIENCE MINIMUM

- ◆ Les plongeurs doivent être détenteurs du brevet 2★ minimum.
- ◆ Les plongeurs doivent compter minimum cinquante plongées à leur actif.
- ◆ Tous les plongeurs doivent avoir l'expérience de la plongée en eau froide et l'avoir pratiquée récemment.
- ◆ Le chef de palanquée doit avoir l'expérience de la plongée sous glace. Il doit connaître le site de plongée en tant que chef de palanquée (cinq directions de palanquée minimum sur le site).

3.3 CONDITIONS PARTICULIÈRES

- ◆ La plongée s'effectue dans la courbe sans palier (No Deco).
- ◆ La plongée sous glace de nuit est interdite.
- ◆ Aucune épreuve ne peut être réalisée.
- ◆ La durée totale maximale de la plongée ne doit pas dépasser 30 minutes.

3.4 ORGANISATION

- ◆ Les palanquées doivent être composées de deux plongeurs reliés par une dragonne.
- ◆ En plus du matériel obligatoire, chaque plongeur doit être équipé d'une lampe de plongée.
- ◆ Du matériel permettant de découper la glace doit être présent sur le lieu de plongée.
- ◆ Tout givrage de détendeur ou toute manifestation de froid d'un des membres de la palanquée implique un retour immédiat au point de départ (ou le point de sortie alternatif aménagé).
- ◆ La sortie de l'eau doit être rendue possible, par une échelle, par la pente naturelle du fond du plan d'eau, ou tout autre dispositif facilitant la sortie de l'eau.
- ◆ La sécurité sera assurée par une équipe de plongeurs équipés, aptes à intervenir sans délai sous la glace.

3.5 RECOMMANDATIONS ET MESURES DE SÉCURITÉ PLAN D'EAU « OUVERT » OU « SEMI-OUVERT » (GRANDE SURFACE, RIVIÈRE)

- ◆ Un nombre de trous égal à celui des palanquées sont creusés dans la glace.
- ◆ Les trous doivent être situés de manière telle que les fils d'Ariane ne puissent s'emmêler en aucun cas. Ainsi, chaque palanquée dispose d'un orifice de mise à l'eau réservé auquel elle est solidairement reliée par un fil d'Ariane d'une longueur maximale de 50 m.
- ◆ La sécurité de surface doit assurer le déroulement et l'enroulement du fil d'Ariane de chaque palanquée.
- ◆ Le code de communication par corde doit être connu et appliqué par tous les plongeurs.

3.6 RECOMMANDATIONS ET MESURES DE SÉCURITÉ PLAN D'EAU « FERMÉ » (PETITE CARRIÈRE)

Les différentes mesures reprises ci-dessous sont applicables, en fonction des circonstances :

- ◆ Un des plongeurs de sécurité est relié au trou de mise à l'eau par un fil d'Ariane constitué d'un bout flottant de longueur suffisante pour pouvoir atteindre n'importe quel endroit du plan d'eau :
 - ✓ En cas d'accident, de palanquée égarée ou de perte d'un plongeur d'une palanquée, il se met à l'eau et se dirige vers l'emplacement présumé du ou des plongeurs à retrouver et ce, à une profondeur de 1 mètre maximum.
 - ✓ Le plongeur perdu remonte sous la glace, reste immobile, contrôle sa respiration et attend que soit son chef de palanquée soit la sécurité surface vienne le rechercher (par l'eau et/ou par la surface).
 - ✓ Le plongeur de sécurité balaie alors la circonférence du plan d'eau.
 - ✓ Le plongeur perdu, se trouvant sous la glace, va nécessairement apercevoir le fil d'Ariane. Il lui suffira de l'accrocher, de prévenir le plongeur de sécurité par le code de communication par corde et de retourner vers la sortie du plan d'eau.
- ◆ Une autre méthode de récupération qui peut être utilisée conjointement consiste, si l'on a aperçu par transparence d'un plongeur en difficulté sous la glace, à creuser à la pioche et à courte distance, un trou dans la glace.
- ◆ Enfin, la glace étant transparente, un plongeur marchant sur la glace peut, sans problème, indiquer à la palanquée la direction du trou de sortie le plus proche.

4. PLONGÉE SUR ÉPAVE EN MER DU NORD

4.1 NIVEAU ET EXPÉRIENCE MINIMUM

- ◆ Les plongeurs doivent être détenteurs du brevet 2★ minimum.
- ◆ Les chefs de palanquée doivent avoir l'expérience de la plongée en « Mer à marée » et à visibilité réduite. Ils ont au moins 30 plongées en « Mer » à leur actif.
- ◆ L'organisateur doit avoir une bonne expérience de la plongée en « Mer à marée » et à visibilité réduite ainsi que de la plongée sur épaves en mer du Nord. Il a au moins 60 plongées en mer à son actif ; l'Escaut oriental pouvant compter pour 75 % de ces plongées en « Mer ».
- ◆ Au plus tard à bord du bateau, un cours de sécurité concernant les plongées sur épaves en mer Nord doit être donné aux plongeurs qui n'en ont pas encore l'expérience.

4.2 CONDITIONS PARTICULIÈRES

- ◆ L'état de la mer ne dépasse pas le code 4, mer agitée, hauteur des vagues : 1,25 mètre à 2,50 mètres.
- ◆ Il appartient au capitaine du bateau de décider si oui ou non la sortie en mer peut avoir lieu.
- ◆ La plongée s'effectue pendant la période de courant la plus faible.
- ◆ La plongée doit s'effectuer dans la courbe sans palier (No Deco).

4.3 ORGANISATION

- ◆ Les palanquées sont composées de trois plongeurs au maximum.
- ◆ En plus du matériel obligatoire, chaque plongeur doit être équipé d'une lampe de plongée.
- ◆ L'épave est balisée et la descente s'effectue le long de la ligne de descente.
- ◆ En plus des consignes habituelles, le briefing général aborde les points suivants :
 - ✓ Informations sur l'épave.
 - ✓ Risques et consignes inhérents à la plongée sur épave (insister sur l'intérêt d'emporter une cisaille efficace plutôt qu'un couteau).
 - ✓ Dangers particuliers de la plongée prévue (filets, lignes de pêche, matériel de guerre...).
 - ✓ Mode de mise à l'eau, de descente, de remontée et de récupération.



SCUBAPRO est la marque la plus emblématique d'équipements de plongée dans le monde entier: une marque conçue par et pour les passionnés d'aventures subaquatiques ! Fondée en 1963, SCUBAPRO reste la référence des professionnels du secteur en matière d'innovation, de performances, de fiabilité et de durabilité.



Partenaire de la LIFRAS



SCUBAPRO
DEEP DOWN YOU WANT THE BEST

scubapro.eu

5. PLONGÉE EN ZÉLANDE

5.1 RÈGLES PARTICULIÈRES LIFRAS

- ◆ Les palanquées sont composées de deux plongeurs.
- ◆ Il faut scinder la plongée plutôt que de plonger à trois.
- ◆ En plus du matériel obligatoire :
 - ✓ Chaque plongeur doit être équipé d'une lampe de plongée.
 - ✓ L'utilisation d'une dragonne est obligatoire.
- ◆ Les bras fermés du plan DELTA sont assimilés aux lacs, il est donc autorisé d'y plonger à plus de deux et sans dragonne.

5.2 RÈGLES DE LA PROVINCE

- ◆ Interdiction de plonger :
 - ✓ Si la vitesse du vent dépasse 5 Beauforts.
 - ✓ Si la visibilité est inférieure à 100 mètres.
 - ✓ Si on se situe dans le Grevelingen Meer, à moins de 25 mètres d'engins de pêche mouillés.
 - ✓ Dans les entrées des ports.
 - ✓ En dessous des ponts, sauf en-dessous du Zeelandbrug (côté Zierikzee).
 - ✓ Dans les chenaux de navigation.
- ◆ Si la plongée s'effectue à partir d'un bateau, un pavillon alpha de 1 mètre de haut réalisé en matériau rigide est obligatoire.
- ◆ Le pavillon alpha est éclairé en cas de plongée de nuit.
- ◆ Il est recommandé d'utiliser le pavillon alpha (de 1 mètre de haut et réalisé en matériau rigide) même en plongeant du bord.
- ◆ Si le bateau est ancré, un filin de 150 mètres de long avec bouée de marquage à l'extrémité est mouillé.

5.3 RÈGLES NÉERLANDAISES

- ◆ Profondeur maximale autorisée : 50 mètres.
- ◆ TTS maximum autorisé : 20 minutes.
(TTS : temps total pour rejoindre la surface, comprenant les temps de remontée et de paliers).
- ◆ Pression partielle d'oxygène maximale autorisée : 1,4 bar.
- ◆ Posséder un certificat médical de moins d'un an.
- ◆ Obligation d'être équipé d'un système affichant la pression dans la bouteille.

- ◆ Avoir avec soi un dossier sécurité composé de :
 - ✓ Règlementation Lifras.
 - ✓ Analyse de risques Lifras (ou document similaire).
 - ✓ Plan d'évacuation, avec les coordonnées du site (longitude et latitude).
 - ✓ Rappel des règles de réanimation.
 - ✓ Information sur les lieux de plongée (localisation, description, risques).
- ◆ Matériel de sécurité obligatoire :
 - ✓ Téléphone portable (chargé).
 - ✓ 300 litres d'oxygène à pression atmosphérique (autonomie de 20 minutes pour un débit de 15 litres par minute).
 - ✓ Trousse de secours.
 - ✓ Bouteille de réserve.
 - ✓ Matériel de réserve complet (avec preuve d'entretien quand il s'agit du matériel mis à disposition).
- ◆ Organisation :
 - ✓ Un responsable de la sécurité, désigné à l'avance, est présent en permanence sur le site pendant les opérations de plongée.
 - ✓ Ce responsable dispose de l'analyse de risque Lifras (ou d'un document similaire) avec notamment la planification de la consommation de chaque plongeur.
 - ✓ En plus des consignes habituelles, le briefing général aborde les points suivants :
 - Présentation des responsables de la sécurité.
 - Explication du site et de ses dangers spécifiques.
 - Rappel des procédures d'urgence et du plan d'évacuation.
 - Rappel des limites maximales autorisées (profondeur, temps de plongée, TTS).
 - Annonce des palanquées et rôle de chacun.

5.4 SITES DE PLONGÉE

Les sites de plongée en Zélande sont répertoriés sur le site de la fédération néerlandaise (NOB) et peuvent être téléchargés sur le site internet suivant : <https://duikspotter.nl/duikkaart/>

5.5 NOTE IMPORTANTE

Bien qu'il ne soit pas interdit de plonger au-delà de 40 mètres en Zélande et en mer du Nord, les plongées excédant cette profondeur ne sont comptabilisées que comme des plongées à 40 mètres pour ce qui concerne les plongées requises pour la présentation aux examens de moniteurs. L'objectif est de ne pas encourager les plongeurs à prendre des risques supplémentaires en faisant des plongées à 50 mètres dans des endroits déjà dangereux et difficiles à des profondeurs normales.

6. NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES

EN CAS D'ACCIDENT, appelez le **112** en Europe (éventuellement d'une ligne fixe, le 100 en Belgique). Seulement ensuite, contactez le DAN.

Lifras	+32 2 521 70 21
ARENA	+32 2 512 03 04
Assistance à l'étranger	+32 3 253 69 16
Rapatriement	+32 3 253 69 15
DAN depuis la Belgique	0800 12 382 (numéro gratuit) +32 2 262 22 82 (numéro normal)
DAN urgence international	+39 06 4211 5685
DAN depuis les Pays-Bas	+31 223 65 82 20

CAISSONS MULTIPLACES : informations à jour disponibles sur www.achobel.be

BRUXELLES (N.O.H.)	+32 2 443 21 83
CHARLEROI (Hôpital Vésale)	+32 71 92 34 61 / +32 71 92 34 62
France LILLE (Hôpital Salengro)	+33 3 20 44 59 62
LIEGE CHR Citadelle	Le caisson de Liège ne traite pas les accidents de plongée. Les patients qui y sont référés sont transférés d'office à l'hôpital militaire de Bruxelles (NOH).
BRUGGE	+32 50 45 20 00
ANTWERPEN UZ	+32 3 821 38 06 / +32 3 821 30 55
ANTWERPEN ZNA	+32 3 217 75 75 / +32 3 217 75 87
AALST	+32 53 72 42 48 / +32 53 72 43 48
GENK	+32 89 32 50 50
GD Luxembourg ESCH-S/-ALZETTE	+352 57 11 99300
Pays-Bas GOES	+31 113 23 42 50



SCUBAPRO
DEEP DOWN YOU WANT THE BEST

RECUEIL DES ÉPREUVES EN MILIEU NATUREL



lifras
commission
enseignement

7. INFORMATIONS GÉNÉRALES EN MILIEU NATUREL

7.1 ABRÉVIATIONS

AM	=	La surveillance de l'épreuve doit être assurée par, au minimum, un Assistant Moniteur.
MC	=	La surveillance de l'épreuve doit obligatoirement être assurée par un moniteur en titre, c'est-à-dire, au minimum, un Moniteur Club.
MF	=	La surveillance de l'épreuve doit obligatoirement être assurée par, au minimum, un Moniteur Fédéral.
MN	=	La surveillance de l'épreuve doit obligatoirement être assurée par un Moniteur National.
R	=	Épreuve avec une Remontée.
VE	=	La surveillance de l'épreuve requiert la spécialité Vêtement Etanche.
INx	=	La surveillance de l'épreuve doit être assurée par, au minimum, un Instructeur Nitrox.
INxC	=	La surveillance de l'épreuve doit obligatoirement être assurée par, au minimum, un Instructeur Nitrox Confirmé.

7.2 CONDITIONS APPLICABLES À TOUTES LES ÉPREUVES EN MILIEU NATUREL DÉCRITES DANS LE PRÉSENT RECUEIL

7.2.1 GÉNÉRALITÉS DES ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

1. Toutes les épreuves de plongée Lifras peuvent être contrôlées par les moniteurs FEBRAS (Lifras et Nelos). Les épreuves doivent être effectuées suivant les règles prescrites par l'Enseignement Lifras.
2. Tout moniteur amené à surveiller et à évaluer une épreuve qui comprend une RCP doit être en ordre de recyclage du CFPS.
3. Pour être validée, toute plongée doit être d'une durée égale ou supérieure à 20 minutes.
4. Il est recommandé aux moniteurs de ne contrôler qu'un candidat par épreuve.
5. Toutes les épreuves de plongée doivent se réaliser dans « Nos Eaux » sauf si cela est précisé différemment dans le protocole.
6. Toutes les épreuves de plongée sont réalisées à l'air ou au Nitrox. Pour rappel, les spécialités de plongée Technique dépendent de standards indépendants.
7. Lors de toute épreuve de plongée, la présence d'une assistance en surface appropriée et prête à intervenir est obligatoire.
8. Même lorsqu'un nombre de plongeurs est imposé dans la palanquée de l'épreuve, il est autorisé d'ajouter un plongeur supplémentaire pour autant qu'il soit Assistant Moniteur ou Moniteur et qu'il ne complique pas l'exercice.
9. Aucune épreuve ne peut être réalisée lors de plongées de nuit ou sous glace.
10. Les épreuves doivent être réalisées dans des conditions (de visibilité, de luminosité, de confort thermique, de mouvement d'eau, d'accès et de secours disponibles, etc.) qui permettent d'en contrôler la réalisation correcte.
11. Lorsqu'une profondeur est spécifiée pour l'exécution d'une épreuve et que :

- ✓ Soit le fond n'atteint pas la profondeur requise.
- ✓ Soit la visibilité trouvée sur le fond rend le contrôle de l'épreuve hasardeux.

Une tolérance de profondeur d'épreuve de 10 % maximum est admise dans « Nos Eaux » uniquement et donc, n'est pas d'application en « Mer ».

12. Lorsqu'un plongeur n'a plus plongé depuis trois mois ou plus, la réalisation d'épreuve est interdite et il y a lieu de considérer la plongée comme une plongée de réadaptation (description dans le Recueil du Plongeur au point 1.2).

13. Timing :

- ✓ Les épreuves de palmage de surface se déroulent avant la plongée sauf mention contraire dans le protocole.
- ✓ Les autres épreuves se déroulent obligatoirement en tout début de plongée sauf mention contraire dans le protocole.

14. Pour les épreuves comportant une remontée :

- ✓ Le candidat doit compter à son actif le nombre de plongées minimal imposé à la profondeur à laquelle doivent se dérouler les épreuves du brevet concerné ;
- ✓ Les limitations du cumul des épreuves sont d'application ;
- ✓ Cette épreuve doit se dérouler en début de première plongée ;
- ✓ En cas d'utilisation d'un vêtement étanche, il y a lieu de se référer au point 18 ;
- ✓ La plongée qui suit l'épreuve :
 - Ne peut dépasser 15 mètres.
 - Doit se dérouler dans la courbe de plongée sans palier : rappel, à l'ordinateur, rester à minimum 5 minutes de la limite de No Deco (NDL) pendant toute la plongée.
 - Doit obligatoirement se terminer par un palier de sécurité.
 - La successive n'est autorisée qu'après un intervalle de minimum 3h et doit être effectuée dans la courbe de plongée sans palier.

15. Quand le protocole indique qu'un palier de sécurité est recommandé, il ne doit être effectué que si les conditions le permettent.

16. Après chaque épreuve où la vitesse de remontée est dépassée, la règle d'exception prescrite par le « Manuel de gestion de la compression à l'ordinateur » est d'application.

17. Le contrôle du lestage se fait obligatoirement après chaque épreuve. Si le moniteur constate que le lestage est incorrect, l'épreuve sera considérée comme ajournée, et sera donc recommencée avec un lestage correct.

18. Toutes les épreuves peuvent être effectuées avec un vêtement étanche sauf mention contraire dans le protocole. Toutefois, pour les épreuves incluant une remontée, moniteur, candidat et victime doivent tous être titulaires de la spécialité Vêtement Étanche dès lors que le candidat ou la victime utilise un vêtement étanche. Pour le plongeur supplémentaire, décrit au point **8** ci-dessus, la spécialité n'est pas requise dès lors qu'il n'intervient pas dans l'épreuve. Pour toutes les autres épreuves, la spécialité n'est pas requise.

19. Les masques de type « miroir » sont proscrits.

20. La validité des épreuves est de 3 ans au jour de l'homologation.



Dérogation COVID-19 : les « Épreuves en Milieu Naturel » réalisées avant le 13/03/2020 ont une validité de 4 ans.

7.2.2 LIMITATIONS DU CUMUL DES ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

Le cumul des épreuves n'est autorisé que dans certaines limites :

- ◆ Maximum deux épreuves par plongée.
- ◆ Aucune épreuve lors de journées comportant plus de deux plongées à l'exception :
 - ✓ Des directions de palanquée.
 - ✓ Des serre-files.
 - ✓ Des plongées de certification de la spécialité Nitrox (pas Nitrox confirmé).
- ◆ Une seule épreuve avec une remontée (R) par jour et en début de première plongée.
- ◆ Seules la plongée découverte et les cinq plongées (minimum) du plongeur non breveté ne sont pas considérées comme des épreuves.

7.2.3 LIMITATIONS DU CONTRÔLE DES ÉPREUVES PAR DES MONITEURS PLONGEANT EN « RECYCLEUR »

Les épreuves de plongée Lifras peuvent être contrôlées par les moniteurs plongeant en « Recycleur » (le candidat et autres plongeurs éventuels plongeant en circuit ouvert) et ce, sous certaines conditions :

- ◆ Le moniteur doit détenir l'équivalence Lifras/CMAS du brevet obtenu sur la machine utilisée.
- ◆ Le moniteur doit compter minimum 100 plongées depuis l'obtention de la certification sur la machine utilisée.
- ◆ Le matériel du moniteur doit obligatoirement comprendre un « bailout » gonflé à l'air ou au Nitrox 32 au maximum.
- ◆ Aucune épreuve avec une remontée (R) n'est autorisée.
- ◆ Les plongées avec un « Non breveté » et la Plongée Découverte ne sont pas autorisées.
- ◆ L'épreuve doit se dérouler normalement, sans difficulté accrue.
- ◆ Le moniteur doit veiller à ce que l'objectif pédagogique de l'épreuve soit atteint (exemple : ne pas simuler un plongeur 1★ plongeant en recycleur).
- ◆ Le candidat a le libre choix d'accepter ou de refuser l'épreuve avec un moniteur équipé d'un recycleur, sans que cela ne porte préjudice pour les épreuves à venir.
- ◆ Le moniteur doit expliquer son matériel, simplement (purges, bailout, etc.) et donner des consignes spécifiques (procédures d'urgence, spécificités de la décompression, etc.) en fonction de l'épreuve à réaliser. Pour cela, un document est disponible auprès de la Commission Technique.

7.3 PROCÉDURES TECHNIQUES

7.3.1 ÉPREUVES DE REMONTÉE ASSISTÉE EN AIR

1. Les épreuves de remontée assistée en air d'un plongeur sont représentatives de ce qu'un plongeur doit faire lors d'incident de type : problème de détendeur ou panne d'air. C'est un cas particulier de remontée technique et donc une situation où la victime est consciente et nécessite une remontée assistée.
2. Le rôle de « victime » peut être joué, soit par un plongeur minimum 3★ ou plus si exigé dans le protocole, soit par le moniteur qui doit cependant être à même de surveiller efficacement et être prêt à intervenir rapidement.

3. Les plongeurs doivent s'équilibrer à la profondeur prescrite de l'incident ou sont déjà équilibrés.
4. Le plongeur simulant la panne d'air enlève son embout, le conserve en main et fait le signe « je n'ai plus d'air ». Le candidat présente son embout à la victime sans hésitation. Il assure une prise ferme et démontre son aptitude à la calmer et à la rassurer en lui donnant des consignes claires. La position du candidat par rapport à la victime est déterminée par le type de détendeur utilisé.
5. Dans le but de démontrer de l'aisance (i.e. inutile et à proscrire en situation réelle) : un cycle de trois passages d'embout est à réaliser avec un maximum de trois respirations autorisées par plongeur à chaque passage. À la fin du cycle, le candidat donne un de ses détendeurs à la victime.
6. Ensuite, le candidat fait le signe « on remonte » et entame la remontée jusqu'à la surface.
7. Candidat et victime doivent remonter à la vitesse prescrite par le moyen de décompression du candidat, sans aller trop vite vu qu'il n'y a plus d'urgence. Chaque plongeur doit, si nécessaire, purger son système de stabilisation pendant la remontée, mais l'initiative en incombe au candidat.
8. Il est recommandé d'éviter la réalisation des épreuves de remontée assistée en air lorsque les températures sont basses (moins de 10 °C dans l'eau).

7.3.2 EPREUVES DE REMONTÉE TECHNIQUE

1. Les épreuves de remontée technique d'un plongeur en difficulté sont représentatives de ce qu'un plongeur doit faire lors d'incident de type : essoufflement, panique ou ivresse ; toute situation où la victime est consciente et nécessite une remontée assistée.
2. Le moniteur ne peut pas jouer le rôle de « victime » lors de remontée technique d'un plongeur en difficulté sauf mention contraire dans le protocole. Il doit être à même de surveiller efficacement et être prêt à intervenir rapidement.
3. Sauf mention contraire dans le protocole, les plongeurs doivent s'équilibrer à la profondeur prescrite de l'incident ou sont déjà équilibrés.
4. Au signal du moniteur, le candidat :
 - ✓ Se positionne face à la victime et assure une prise ferme par le matériel. Le candidat doit démontrer son aptitude à calmer la victime et à la rassurer en lui donnant des consignes claires.
 - ✓ Gonfle le ou les systèmes de stabilisation à l'aide de l'inflateur et entame la remontée, si nécessaire à l'aide d'une battue.
5. Ensuite, pendant la remontée :
 - ✓ Le candidat a la possibilité de palmer.
 - ✓ La vitesse de remontée doit être proche de celle prescrite par le moyen de décompression primaire du candidat qui doit en garder le contrôle.
 - ✓ Le moniteur doit indiquer au candidat qu'il approche de la profondeur de stabilisation prescrite.
 - ✓ Arrêt et stabilisation à la profondeur prescrite avec une tolérance définie :
 - Au besoin, la palanquée attend à cette profondeur l'expiration du temps qu'elle aurait dû mettre pour atteindre ce niveau si elle était remontée à la vitesse prescrite.

- Avant de lâcher la victime, le candidat doit veiller à ce que les systèmes de stabilisation soient équilibrés ou vides. Ensuite, chaque plongeur s'équilibre à sa convenance.
- L'épreuve s'arrête au signe du moniteur.

7.3.3 EPREUVES DE SAUVETAGE

1. Les épreuves de sauvetage d'une victime sont représentatives de ce qu'un plongeur doit faire lors de situations où la victime est inconsciente et nécessite une remontée d'urgence.
2. Sauf mention contraire dans le protocole, le rôle de « victime » est joué par un plongeur minimum 3★ ou plus si exigé dans le protocole. Le moniteur ne peut pas jouer le rôle de « victime » lors d'une épreuve de sauvetage. Il doit être à même de surveiller efficacement et être prêt à intervenir rapidement.
3. Sauf mention contraire dans le protocole, la palanquée se compose de trois plongeurs.
4. À la profondeur prescrite de l'incident, la victime se place sur le fond, dans une position prescrite dans le protocole, et purge son système de stabilisation.
5. Toute remontée d'urgence doit être précédée du simulacre de largage du système de lestage.
6. Le candidat remonte l'accidenté en le maintenant par une prise de sauvetage :
 - ✓ Lors du sauvetage, la tête de la victime doit être maintenue droite ou en légère extension de façon à éviter un blocage mécanique de la glotte qui pourrait entraîner une surpression pulmonaire lors de la remontée. Cette extension de la tête s'obtient en plaçant une main sous le maxillaire inférieur.
 - ✓ En dehors de la prise Lifras (voir ci-après), toute autre prise connue peut être employée pour autant que la tête de la victime soit maintenue droite ou en légère extension tout au long de la remontée.
7. Après avoir équilibré le ou les systèmes de stabilisation, le sauveteur quitte le fond à l'aide d'une battue (des deux pieds).
8. Pendant la remontée, le candidat peut utiliser son système de stabilisation ainsi que celui de la victime.
9. Arrivé en surface, le candidat remorque le plongeur en difficulté, par la méthode qu'il a choisie (voir ci-dessous), sur une distance prescrite dans le protocole.
10. Lors du remorquage, la victime n'a plus d'embout en bouche, ni de masque (réellement ou simulé). Sa tête doit toujours se trouver au-dessus de l'eau. Le candidat peut conserver son propre embout ou son tuba en bouche. Toutes les prises de remorquage sont admises pour autant que les voies respiratoires de la victime soient hors de l'eau.
11. Lors du remorquage, l'utilisation des systèmes de stabilisation est laissée à l'initiative du candidat. Il faut lui rappeler qu'un système de stabilisation trop gonflé peut créer une résistance à la progression.
12. Si le protocole le prévoit, le candidat organise les secours et pratique la réanimation :
 - ✓ La réanimation ne doit pas absolument être entreprise immédiatement après le remorquage mais dans les plus brefs délais, le jour même.
 - ✓ Les normes de réanimation doivent être conformes aux directives internationales en vigueur et appliquées à la Lifras (avec utilisation du matériel d'oxygénothérapie).
 - ✓ Il n'y a pas de réussite partielle de l'épreuve.

7.3.4 PRISE DE SAUVETAGE LIFRAS

- ◆ Le sauveteur aborde l'accidenté par le côté qui lui convient.
- ◆ Il vérifie que le détendeur est dans la bouche de la victime.
- ◆ Il simule le largage du lestage, en fonction du système utilisé par la victime.
- ◆ Il redresse le buste de la victime et se place perpendiculairement de manière à former un angle droit avec la victime.
- ◆ Il glisse son bras sous l'aisselle de la victime et bloque ce bras.
- ◆ La main qui reste libre sert pour assurer le maintien de la tête de la victime droite ou en légère extension, le maintien de l'embout en bouche ainsi que la manipulation des systèmes de stabilisation.
- ◆ Après avoir équilibré le ou les systèmes de stabilisation, le sauveteur quitte le fond à l'aide d'une battue (des deux pieds).
- ◆ Les jambes du sauveteur sont légèrement écartées pour lui permettre d'avoir de bons appuis et ensuite de palmer de part et d'autre de la victime (qui est perpendiculaire au sauveteur).

7.3.5 REMORQUAGE SUR LE DOS

- ◆ Dès le retour en surface :
 - ✓ La bouche de la victime doit être libérée du détendeur et ne peut plus redescendre dans l'eau.
 - ✓ Le retrait du masque de la victime, pour libérer les voies respiratoires, doit être simulé ou réalisé.
- ◆ Le sauveteur et la victime sont couchés le plus à plat possible sur l'eau afin que :
 - ✓ Leurs bouches soient au point le plus haut hors de l'eau.
 - ✓ La résistance à l'avancement soit la plus faible.
 - ✓ Le sauveteur puisse s'orienter en regardant derrière lui (en mettant, la tête en légère extension).
- ◆ La prise se fait, soit :
 - ✓ En plaçant les paumes des mains sur les oreilles de la victime et les doigts sur les joues et non sur le cou de façon à éviter de comprimer les carotides, ce qui aurait pour effet d'entraîner une anoxie cérébrale ou de l'augmenter.
 - ✓ En plaçant les pouces juste devant les oreilles, les doigts des mains se rejoignant dans la nuque de la victime. Cette prise élimine le risque de compression des carotides ou de la trachée et permet de placer la victime bien à plat avec une légère extension de la tête.
 - ✓ Toutes les autres prises de remorquage sont admises pour autant que les voies respiratoires de la victime soient hors de l'eau.
- ◆ En outre, la tête de la victime doit être placée en légère extension pour :
 - ✓ Libérer les voies respiratoires et permettre la reprise de la respiration spontanée.
 - ✓ Ramener la bouche au point le plus haut hors de l'eau.
 - ✓ L'obliger à se mettre à plat sur l'eau.

7.3.6 UTILISATION DU PARACHUTE DE PALIER

Bien que « parachute » soit un terme impropre (le terme correct est bouée de repérage), nous le reprendrons à notre compte, car il est devenu courant dans le langage des plongeurs francophones.

PROTOCOLES ET MATÉRIEL RECOMMANDÉS

Avant la plongée, soit :

- ◆ Le parachute est relié par un bout à un lest (plomb) :
 - ✓ Longueur et poids conseillés : de 7 à 9 m de bout d'un diamètre de 3 à 5 mm, lest de 250 g à 500 g.
 - ✓ Le bout doit être plié ou lové de manière à se libérer automatiquement sans faire de nœud lors du déploiement (nœud de chaînette, zigzag, enrouleur, etc.).
- ◆ Le parachute est relié à un dévidoir ou un « spool » adapté à cet usage.

Pendant la plongée :

- ◆ Le parachute doit être, soit fixé au matériel de plongée, soit rangé dans une enveloppe ou dans une poche, de manière telle que le plongeur ne le perde pas en cours de plongée, et qu'il ne se déroule pas involontairement.

Lors du palier :

- ◆ Avant la profondeur du palier, s'écarter légèrement de ses coéquipiers (risque d'accrochage), détacher et tenir le parachute à distance de son propre matériel. Laisser filer le plomb et le bout vers le bas.
- ◆ Dès que le bout est tendu, gonfler l'enveloppe en utilisant l'embout du détendeur non-utilisé. La laisser monter, en veillant particulièrement à ce que personne ne soit accroché et entraîné vers la surface.
- ◆ Dès que la bouée est déployée en surface, tenir le bout d'une seule main et à hauteur voulue afin de servir de référence de profondeur à la palanquée. Ne pas faire de tour mort autour de la main. Ne pas le fixer au matériel individuel, il doit rester parfaitement indépendant pendant la durée de l'utilisation.
- ◆ À l'expiration du temps de palier, lover le bout tout en maintenant l'enveloppe déployée en surface.
- ◆ Remonter et conserver la bouée gonflée afin de signaler la présence de la palanquée pendant le temps d'attente ou pendant le trajet du retour en surface.
- ◆ Replier sommairement l'enveloppe et le bout avant de sortir de l'eau. Éviter que le bout ne s'enroule autour de l'hélice, et ne se coince dans l'échelle ou dans tout autre matériel.
- ◆ Le parachute sera maintenu déployé jusqu'à la sortie effective de l'eau (surtout lors de plongées en mer) afin de rester bien visible pour les usagers des lieux.

La Lifras vit grâce à ses encadrants !

Depuis 3 ans, l'ensemble des protocoles d'épreuves et standards de brevets ont été réunis en un document unique : le Manuel de l'Instructeur Lifras.

Un grand travail de coordination a été réalisé afin que l'information ne soit plus reprise qu'en un seul endroit, sans redondance. Plus besoin de vérifier que l'on dispose bien de la dernière version : chaque année, le compteur est remis à zéro. Tout ce qui n'est pas dans le nouveau MIL n'est plus d'actualité.

Ce MIL était jusqu'à ce jour disponible en version électronique, bien utile pour effectuer des recherches dans l'ensemble du document.

Mais nombre de moniteurs impriment le MIL pour en disposer au bord des plans d'eaux, que ce soit par facilité de lecture ou par manque de connexion internet.

Le Conseil d'Administration Lifras a souhaité donner à nos Moniteurs un outil pour faciliter leur travail et leur éviter les frais personnels liés à l'impression et au classement.

Avec le soutien de notre partenaire Scubapro, que nous remercions ici chaleureusement, nous avons décidé d'imprimer la partie du MIL qui est nécessaire à l'organisation de sorties et à la réalisation des épreuves en extérieur : «Le recueil du plongeur» et «Le recueil des épreuves en milieu naturel».

Nous vous remercions ! Vous, nos moniteurs, pour votre investissement !

Et nous espérons que cet outil facilitera votre quotidien, en plus d'améliorer l'image de notre Ligue sur les sites que nous fréquentons.

Votre Conseil d'Administration,

Marc, Fred, Laurence, Laurie, Philippe, Thibaut et Yvan



lifras

8. PLONGÉE DÉCOUVERTE (BAPTÊME EN « MILIEU NATUREL » OU EN « FOSSE ») : MC

8.1 OBJECTIFS

Le baptême de plongée est une plongée découverte qui permet d'avoir un aperçu de l'activité, et de promouvoir les formations et le système associatif Lifras. Cette plongée découverte s'adresse aux personnes à partir de 14 ans, selon les prérequis repris ci-dessous.

8.2 INFORMATIONS PRÉALABLES

Préalablement au baptême, les informations suivantes doivent être mises à la disposition du candidat :

- ◆ Compétences requises.
- ◆ Contenu et déroulement du baptême.
- ◆ Coût éventuel, assurance et exigences administratives Lifras.
- ◆ Impératifs d'équipements.

8.3 PRÉREQUIS ET FORMALITÉS

- ◆ Savoir nager.
- ◆ Être âgé de 14 ans au moins. Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- ◆ Obligatoirement, faire signer par le candidat (ou ses parents ou tuteur légal le cas échéant) la carte prévue à cet effet (disponible à la boutique Lifras et reprise ci-après), dans lequel il déclare qu'il se sait médicalement et physiquement apte à participer à la pratique du sport organisé.
- ◆ Facultativement, inscrire électroniquement le candidat dans le registre agréé par la Lifras via le lien <https://forms.gle/Uz2MLJNe8E4MpT1h8>



Plongée découverte

Nom : _____ Sexe : M/F
Prénom : _____
Date de naissance : _____
Adresse : _____
Code postal : _____ Localité : _____
Téléphone : _____ GSM : _____
Adresse mail : _____

Déclaration d'aptitude à la plongée :

Suivant les explications du moniteur, je déclare qu'à ma connaissance je n'ai pas de contre-indication médicale à la pratique de la plongée subaquatique.

Date : _____

Signature candidat

Si mineur, autorisation des parents ou tuteur pour la plongée baptême.

Degré parenté : _____

Signature

V02/22

Plongée découverte

Date	
Lieu	

Identification du Moniteur

Nom	
Prénom	
Signature et cachet	

Formulaire à compléter **AVANT** la plongée découverte.
A renvoyer ensuite à la Lifras

38, rue Jules Broeren, 1070 Bruxelles

Facultativement, compléter le formulaire en ligne via :



8.4 ORGANISATION GÉNÉRALE DU BAPTÊME

- ◆ Le baptême est assuré par un moniteur Lifras sans délégation possible.
- ◆ Le baptême s'effectue en « Milieu Naturel » ou en « Fosse », obligatoirement de jour et dans un plan d'eau permettant un retour vertical direct à la surface.
- ◆ La profondeur maximale est de 6 mètres.
- ◆ Le baptême se déroule en deux étapes : une introduction aux compétences de base et la plongée baptême.
- ◆ Lors de la plongée baptême, la palanquée ne peut compter plus d'un candidat plongeur, le moniteur devant pouvoir établir un contact physique avec le plongeur baptisé à tout moment au cours de la plongée. Un plongeur 2★ minimum peut éventuellement participer à la plongée comme accompagnant. La palanquée se compose donc au maximum de trois plongeurs.
- ◆ Il est recommandé d'évoluer jusqu'à la profondeur maximale de manière progressive.
- ◆ Les règles particulières au lieu de plongée sont d'application (par exemple, la dragonne en Zélande, pour autant que le moniteur juge cette plongée raisonnable).

8.5 EXIGENCES MINIMALES DE SÉCURITÉ ET D'ASSISTANCE

L'organisation de la sécurité est sous la responsabilité du moniteur qui veille notamment à :

- ◆ Disposer du matériel de sécurité habituel (matériel d'oxygénothérapie, moyen de communication, plan de secours...).
- ◆ Adapter l'activité en fonction des conditions rencontrées (visibilité, mouvement de l'eau, température, etc.).
- ◆ Disposer d'une assistance en surface, notamment pour aider le candidat plongeur lors de la mise à l'eau et la sortie de l'eau.

8.6 CONTENU ET DÉROULEMENT DU BAPTÊME (FICHE PÉDAGOGIQUE)

8.6.1 MATÉRIEL

Le matériel de plongée est présenté et expliqué au candidat. Le candidat est équipé du matériel suivant :

- ◆ Le masque.
- ◆ Les palmes.
- ◆ La ceinture de lest.
- ◆ La bouteille.
- ◆ Le détendeur.
- ◆ Le manomètre.
- ◆ La combinaison (adaptée aux conditions de plongée).
- ◆ Le système de stabilisation.

8.6.2 CONSIGNES AU CANDIDAT PLONGEUR

Le moniteur donne des consignes de sécurité simples reprenant :

- ◆ La description et la démonstration des méthodes de compensation les plus usuelles pour les oreilles et le masque.
- ◆ L'importance de maintenir une respiration normale sans faire d'apnée pendant toute la plongée et plus particulièrement lors de la remontée.
- ◆ L'importance de remonter lentement.
- ◆ Les éventuels dangers locaux (exemple : faune et flore).

8.6.3 INTRODUCTION AUX COMPÉTENCES DE BASE

Préalablement à la plongée proprement dite, le moniteur explique et démontre les compétences suivantes :

- ◆ Respiration sous l'eau.
- ◆ Vidage de masque, uniquement évacuer l'eau qui s'y trouve, sans enlever complètement le masque.
- ◆ Compensation des oreilles et du masque.
- ◆ Perte et récupération du détendeur.

Cette introduction doit obligatoirement être effectuée avant la plongée. Elle se déroule en « Piscine » au préalable à la journée du baptême ou le jour même sur le lieu du baptême. Le candidat doit pouvoir maintenir la tête hors de l'eau en se tenant debout sur le fond pendant tout le déroulement de cette introduction.

Le moniteur vérifie que le candidat maîtrise suffisamment ces compétences de base avant de réaliser la plongée baptême proprement dite. Le nombre maximum de candidats par moniteur pour l'introduction aux compétences de base est de quatre.

8.6.4 SIGNES

Expliquer et faire répéter les signes conventionnels internationaux utiles pour la plongée envisagée.

8.6.5 BRIEFING

Succinct, outre les points précédents, il porte sur l'intérêt de la plongée et le parcours prévu sous l'eau.

Au besoin, le moniteur veille à rassurer le candidat.

8.6.6 LA PLONGÉE BAPTÊME

Lors de la descente, le moniteur s'assure que le candidat équilibre régulièrement les oreilles et le masque.

Durant la plongée le moniteur contrôle régulièrement le rythme respiratoire et veille au confort général du candidat, notamment à son confort thermique. Le moniteur est également attentif à faire découvrir le monde sous-marin et ses attraits (faune et flore, milieu, aspects techniques, etc.).

8.6.7 DÉBRIEFING

Encourager et féliciter le candidat !

Décrire le déroulement de la plongée en insistant sur les points positifs (profondeur atteinte, lestage, respiration, palmage, aisance, découverte du milieu etc.). Insister sur l'importance de poursuivre une formation pour plonger en toute sécurité et comment l'obtenir grâce à la Lifras.

A la fin du débriefing, les documents suivants sont délivrés au candidat :

- ◆ Un diplôme de baptême de plongée.
- ◆ Un fascicule décrivant les différentes activités de la Lifras.
- ◆ La liste et coordonnées des clubs Lifras par région.



SCUBAPRO

UN DETENDEUR POUR CHAQUE PLONGEUR

UNE RESPIRATION AISÉE. SCUBAPRO, SYNONYME DE QUALITÉ. Lorsque vous plongez avec un détendeur SCUBAPRO, vous pouvez plonger en toute confiance. Qualité, fiabilité et performances respiratoires: ce sont les caractéristiques des détendeurs SCUBAPRO. Cette solide réputation est bien méritée après 60 ans d'excellence technique et d'innovations révolutionnaires qui ont changé le monde de la plongée sous-marine. Avec un détendeur SCUBAPRO, vous pouvez vous concentrer totalement sur votre expérience sans vous préoccuper de votre équipement.



A700

A700
CARBON BT

D420

S620 Ti

S600

G260
CARBON BT

G260

C370

S270



Chaque détendeur SCUBAPRO affiche une périodicité de révision de 24 mois/100 plongées et chaque détendeur acheté chez un revendeur agréé est couvert par une garantie internationale à vie.



9. PROTOCOLES DES ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DU PLONGEUR 1★

9.1 PRÉREQUIS

- ◆ Être âgé de 14 ans au moins. Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut d'école.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée en ordre de validité, avant de débiter les cours théoriques et pratiques.
- ◆ Être en possession d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG) en ordre de validité, au plus tard avant la première plongée.

9.2 CONDITIONS DE PLONGÉES JUSQU'À L'HOMOLOGATION

Après avoir acquis les connaissances théoriques et les compétences pratiques en « Piscine », le plongeur non breveté doit effectuer minimum cinq plongées en « Milieu Naturel » ou minimum six suivant l'exception décrite au point 9.3.1.

Si le(s) baptême(s) s'est (se sont) bien déroulé(s), au cours des plongées suivantes, les contrôles des compétences, indiquées aux points 9.3.2 à 9.3.4, sont à réaliser. Lors de ces plongées, le candidat est amené à démontrer progressivement les aptitudes acquises en « Piscine ».

Le plongeur non breveté est obligatoirement accompagné par un Moniteur Club minimum lors :

- ◆ De la ou des plongée(s) baptême suivant le point 9.3.1.
- ◆ De la ou des plongée(s) de contrôle de ses compétences en « Milieu Naturel » suivant le point 9.3.2.

Ensuite, au plus tôt dès la troisième plongée, le plongeur non breveté est obligatoirement accompagné par un Assistant Moniteur minimum, y compris dans l'attente de l'homologation de son brevet plongeur 1★.

Si ces plongées sont réalisées hors d'une organisation Lifras, le plongeur non breveté est obligatoirement encadré par un moniteur CMAS 1★ minimum qui doit avoir pris connaissances et respecter les protocoles Lifras décrits ci-après.

Le plongeur non breveté est autorisé à plonger dans les limites suivantes :

- ◆ De jour.
- ◆ À une profondeur de 15 mètres maximum.
- ◆ Dans la courbe sans palier (No Déco).
- ◆ En respectant un ratio 1 instructeur / 1 élève non breveté, sans toutefois limiter le nombre de plongeurs brevetés de la palanquée.
- ◆ En effectuant des plongées qui permettent un retour vertical direct en surface. La plongée sous glace, dans des cavités immergées ou nécessitant un palier obligatoire ne sont donc pas autorisées.

9.3 PLONGÉES DE CONTRÔLE DES COMPÉTENCES

9.3.1 PLONGÉE(S) BAPTÊME : MC

P1.PL1

La première plongée en « Milieu Naturel » peut être remplacée par deux plongées en « Fosse ». Dans ce dernier cas, le plongeur doit donc effectuer minimum deux plongées baptême.

9.3.2 VIDAGE DE MASQUE, PASSAGE D'EMBOUT : MC

P1.PL2

Cette plongée s'effectue en « Milieu Naturel ».

Sur un fond de 3 m maximum en fin de plongée, le plongeur non breveté doit démontrer qu'il est capable :

- ◆ D'effectuer un vidage de masque.
- ◆ De respirer (trois cycles respiratoires) sur la source d'air secondaire du moniteur, après avoir enlevé son embout, tout en gardant son détendeur en permanence en main.
- ◆ Suite à l'épreuve de passage d'embout, le candidat maintiendra la source secondaire du moniteur pour effectuer la remontée en surface.

Si le contrôle des compétences n'est pas concluant, il est répété sous le contrôle d'un moniteur.

9.3.3 FLOTTABILITÉ ET PALMAGE SURFACE : AM

P1.PL3

Cette plongée s'effectue en « Milieu Naturel ».

- ◆ Contrôler en fin de plongée sa flottabilité à la profondeur de 3 m (porter une attention particulière aux risques liés au sur-lestage).
- ◆ Effectuer en fin de plongée et en surface, 50 m de palmage avec passage du détendeur au tuba et largage de son système de lestage en fin de parcours (le lestage est déposé au bord ou remis à l'encadrant).

9.3.4 ORIENTATION : AM

P1.PL4

Cette plongée s'effectue en « Milieu Naturel ».

Le plongeur non breveté doit démontrer son aptitude à s'orienter sans faire surface en utilisant une technique adaptée.

Exemples :

- ◆ Utilisation du compas.
- ◆ Une ligne de descente et de remontée.
- ◆ Repères sous-marins.

Note impérative pour les encadrants : lors de cette orientation, le candidat ne devient pas CP mais se limite à indiquer une direction déterminée au briefing.

9.3.5 PLONGÉE : AM

P1.PL5

Cette plongée s'effectue en « Milieu Naturel ». Cette plongée fait partie des plongées d'expérience que le plongeur non breveté doit avoir à son actif pour pouvoir homologuer son brevet 1 ★.

10. PROTOCOLES DES ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DU PLONGEUR 2★

10.1 PRÉREQUIS

- ◆ Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- ◆ Être âgé de 15 ans au moins avant la présentation aux épreuves de remontée en « Milieu Naturel ».
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut d'école.
- ◆ Être détenteur du brevet plongeur 1★ Lifras.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.

Avant de présenter les épreuves de remontée de 20 m, il faut :

- ◆ Compter 10 plongées à 20 m (dans « Nos Eaux », une tolérance de profondeur de 10 % maximum est admise pour les plongées réalisées, c'est-à-dire minimum 18 m et maximum 20 m).

10.2 ORDRES DES ÉPREUVES THÉORIQUES ET PRATIQUES

Le candidat peut présenter les épreuves en « Milieu Naturel » avant ou après avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des connaissances théoriques et des compétences pratiques en « Piscine ». Les réussites à ces évaluations peuvent être dissociées.

10.3 CONDITIONS DE PLONGÉE LORS DES ÉPREUVES

Les conditions de plongée en formation sont :

- ◆ Une profondeur de 20 mètres maximum.
- ◆ Dans la courbe sans palier (No Deco).
- ◆ À tout moment, un retour vertical direct en surface.

10.4 ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

10.4.1 500 M TUBA TOUT ÉQUIPÉ : AM

P2.SU1

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel » (piscine pas acceptée).

Le plongeur a préparé son équipement en fonction de la température de l'eau. Une personne au bord présente au candidat son système de lestage puis, immerge le bloc bouteille équipé d'un système de stabilisation légèrement gonflé (pour qu'il ne coule pas). Le candidat s'équipe en surface et effectue ensuite son parcours d'une distance de 500 mètres. Le palmage débute avec un passage du détendeur au tuba. La poursuite du parcours en surface se fait au tuba.

Il n'y a pas de limite de temps, bien qu'un certain rythme doive être maintenu (pas d'arrêt car supposition d'un courant).

Ce rythme est toutefois celui du candidat et non celui du moniteur. Le moniteur veillera surtout à ce que le candidat soit, à l'arrivée, dans un état physique lui permettant de plonger.

L'utilisation du système de stabilisation est laissée au libre choix du candidat (il faut lui rappeler qu'un système de stabilisation trop gonflé peut créer une résistance à la progression).

En fin de parcours, le candidat s'approche du bord, et, sans prendre appui, passe, dans l'ordre, à quelqu'un qui se trouve sur le bord, son système de lestage, puis son bloc bouteille équipé.

Cette épreuve peut être suivie de l'épreuve P2.SU2 et/ou d'une plongée.

Si l'épreuve n'est pas suivie d'une plongée, il faut faire exécuter une immersion entre 3 et 5 mètres pour s'assurer que le lestage n'a pas été allégé pour la circonstance et permet d'effectuer une plongée.

La successive est autorisée.

10.4.2 100 M SUR LE DOS TOUT ÉQUIPÉ ET CYCLES RESPIRATOIRES SANS MASQUE : AM

P2.SU2

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel » (piscine pas acceptée) et peut être effectuée directement après l'épreuve P2.SU1. Le plongeur est complètement équipé en fonction de la température de l'eau.

Le candidat parcourt une distance de 100 mètres sur le dos, en respirant sans embout (ni tuba, ni détendeur) et en conservant le masque sur le visage. L'utilisation du système de stabilisation est laissée au libre choix du candidat (il faut lui rappeler qu'un système de stabilisation trop gonflé peut créer une résistance à la progression).

Cette distance doit être parcourue d'une seule traite et à un rythme régulier. Ce rythme est toutefois celui du candidat et non celui du moniteur. Le candidat doit se diriger lui-même.

Le moniteur veillera surtout à ce que le candidat soit, à l'arrivée, dans un état physique lui permettant de plonger.

Dès l'immersion, le candidat se stabilise sur un fond de 3 mètres maximum, enlève son masque, effectue trois cycles respiratoires, replace son masque et effectue un vidage. Le contrôle du lestage sera effectué afin de s'assurer qu'il n'a pas été allégé pour la circonstance et qu'il permet d'effectuer une plongée.

La successive est autorisée.

10.4.3 DEUX FONCTIONS DE SERRE-FILE : MC

P2.SF1

P2.SF2

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

Minimum trois plongeurs et maximum quatre plongeurs, moniteur inclus.

A réaliser dans la courbe de plongée sans palier.

La fonction de serre-file comprend :

TÂCHES :

- ◆ En tant que responsable en second de la palanquée, aider le CP avant, pendant et après la plongée.
- ◆ Veiller à ce que la palanquée reste groupée.
- ◆ Contrôler l'équipement de ses coéquipiers.

- ◆ Se mettre à l'eau le dernier et en sortir le premier.
- ◆ Reprendre le rôle du CP au cas où ce dernier serait séparé du reste de la palanquée.
- ◆ Lors de ces plongées, le candidat devra utiliser une bouée de repérage (parachute) pendant l'exécution du palier de sécurité.

Le candidat devra expliquer l'utilisation du parachute de plongée au cours de son briefing et démontrer en fin de plongée son habilité à le déployer.

CONTRÔLE RAPIDE DU MATÉRIEL AVANT LA PLONGÉE :

- ◆ Prêt ?
- ◆ Bouteille ouverte ?
- ◆ Vérification des manomètres ?
- ◆ Raccord du système de stabilisation et du vêtement étanche ?
- ◆ Système de lestage largable ?
- ◆ Ordinateur allumé, profondimètre, compas, montre ou chrono ?
- ◆ Palmes, masque, tuba, couteau, moyen primaire de décompression, backup ?

La successive est autorisée.

Note impérative pour les moniteurs : La plongée se déroule normalement, ni simulation d'incident, ni épreuve.

10.4.4 TROIS DIRECTIONS DE PALANQUÉE : MC

P2.DP1

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

P2.DP2

Maximum trois plongeurs, moniteur inclus.

P2.DP3

A réaliser dans la courbe de plongée sans palier.

La direction de palanquée comprend :

- ◆ Une prise de contact.
- ◆ Un briefing par le chef de palanquée.
- ◆ Les mesures de sécurité + instructions au serre-file.
- ◆ La plongée adaptée aux circonstances et aux compagnons de plongée.
- ◆ La planification et la gestion de la décompression.
- ◆ L'orientation générale.
- ◆ Un débriefing.

Progressivité et particularités :

- ◆ La première DP devra se dérouler sans autre difficulté.
- ◆ La seconde DP devra imposer au candidat la gestion de l'orientation avec utilisation du compas (Une case est prévue sur la carte de brevet). Le candidat devra relever lui-même le cap pour atteindre un point convenu. Le parcours sous eau à effectuer doit être d'au moins 50 m, et doit être réalisé à une profondeur où il n'existe aucun point de repère.
- ◆ La troisième DP devra imposer au candidat l'utilisation d'une bouée de repérage (parachute) pendant l'exécution du palier de sécurité (Une case est prévue sur la carte de brevet).

Le CP devra expliquer l'utilisation du parachute de plongée au cours de son briefing et démontrer en fin de plongée son habileté à le déployer.

La successive est autorisée.

Note impérative pour les moniteurs : La plongée se déroule normalement, ni simulation d'incident, ni épreuve.

10.4.5 REMONTÉE ASSISTÉE EN AIR DE 20M JUSQU'À LA SURFACE : MC/R **P2.RA**

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

Le descriptif complet de la remontée se trouve dans le point «7.3 PROCEDURES TECHNIQUES » ci-avant.

LES CRITÈRES PRINCIPAUX DE RÉUSSITE SONT :

- ◆ Assistance en air.
- ◆ Ne pas redescendre.
- ◆ Respect d'une vitesse de remontée, celle préconisée par le moyen de décompression primaire (i.e. le plus pénalisant) du candidat, sans aller trop vite.
- ◆ Verticalité de la remontée.
- ◆ Arrivée et maintien en surface.

Rappels du chapitre Généralités :

- ◆ Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée.
- ◆ Les plongeurs doivent s'équilibrer à 20 m.
- ◆ Le rôle de « victime » peut être joué, soit par le moniteur, soit par un plongeur 3★ au minimum.
- ◆ Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15 m.
- ◆ La plongée doit s'inscrire dans la courbe de plongée sans palier et doit se terminer par un palier de sécurité.
- ◆ Un seul essai est autorisé par jour.
- ◆ La successive est autorisée (intervalle minimum : 3h).

10.4.6 STABILISATION ET REMONTÉE TECHNIQUE D'UN PLONGEUR EN DIFFICULTÉ DE 20M À LA SURFACE : MC/R **P2.RT**

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

Il est recommandé de réaliser cette épreuve en fin de cycle des épreuves.

Le descriptif complet de la remontée se trouve dans le point «7.3 PROCEDURES TECHNIQUES » ci-avant.

Protocole particulier de l'épreuve qui comporte deux parties indissociables :

La palanquée se compose de deux plongeurs : le moniteur et le candidat.

PREMIÈRE PARTIE – STABILISATION

- ◆ Descendre à 20 m.
- ◆ Sans interagir avec le moniteur, le candidat doit :
 - ✓ Gonfler le système de stabilisation à l'aide de l'inflateur, décoller du fond sans palmer. Toutefois en cours de remontée, le candidat sera autorisé à maintenir son équilibre en donnant quelques coups de palmes.

- ✓ Purger pour se stabiliser pendant plus de 20 secondes en pleine eau, vers 10 m.

SECONDE PARTIE - REMONTÉE TECHNIQUE

- ◆ Descendre à 20m.
- ◆ Au signal du moniteur, le candidat :
 - ✓ Se positionne face au moniteur et assure une prise ferme par le matériel.
Le candidat doit démontrer son aptitude à calmer la victime et à la rassurer en lui donnant des consignes claires.
 - ✓ Gonfle le ou les systèmes de stabilisation à l'aide de l'inflateur et entame la remontée.
Pendant la remontée, le candidat a la possibilité de palmer.

LES CRITÈRES PRINCIPAUX DE RÉUSSITE SONT :

- ◆ Ne pas redescendre.
- ◆ Respect d'une vitesse de remontée proche de celle préconisée par le moyen de décompression primaire (i.e. le plus pénalisant) du candidat.
- ◆ Verticalité de la remontée.
- ◆ Stabilisation pendant plus de 20 secondes en pleine eau, aux alentours de 10 m.
- ◆ Arrivée et maintien en surface.

Rappels du chapitre Généralités :

- ◆ Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée.
- ◆ Les remontées doivent se faire à une vitesse proche de celle prescrite par le moyen de décompression primaire du candidat, qui doit en garder le contrôle.
- ◆ Au besoin, la palanquée attend à cette profondeur l'expiration du temps qu'elle aurait dû mettre pour atteindre ce niveau si elle était remontée à la vitesse prescrite.
- ◆ L'épreuve s'arrête au signe du moniteur.
- ◆ Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15 m.
- ◆ La plongée doit s'inscrire dans la courbe de non palier et se terminer par un palier de sécurité.
- ◆ Un seul essai est autorisé par jour.
- ◆ La successive est autorisée (intervalle minimum : 3h).

10.4.7 SAUVETAGE D'UN PLONGEUR EN DIFFICULTÉ DE 5M, REMORQUAGE SUR 50M : MC/R P2.RS

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

Le descriptif complet de la remontée se trouve dans le point «7.3 PROCEDURES TECHNIQUES » ci-avant.

A 5 mètres, la victime se place debout sur le fond et purge son système de stabilisation.

LES CRITÈRES PRINCIPAUX DE RÉUSSITE SONT :

- ◆ Ne pas redescendre.
- ◆ Verticalité de la remontée.
- ◆ Arrivée et maintien en surface.
- ◆ Maintien de la tête de la victime en permanence hors de l'eau.
- ◆ Efficacité du palmage.

Rappels du chapitre Généralités :

- ◆ Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée.
- ◆ La palanquée se compose de trois plongeurs : le moniteur, le candidat et le plongeur en difficulté (plongeur 3★ minimum).
- ◆ Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15 m.
- ◆ La plongée doit s'inscrire dans la courbe de plongée sans palier et se terminer par un palier de sécurité.
- ◆ Un seul essai est autorisé par jour.
- ◆ La successive est autorisée (intervalle minimum : 3h)

10.4.8 RÉANIMATION D'UN PLONGEUR EN ARRÊT CARDIO-RESPIRATOIRE : MC

P2.REA

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel » ou en « Piscine ».

Le moniteur doit être en ordre de recyclage du CFPS.

Le candidat organise les secours et pratique la réanimation. Les normes de réanimation doivent être conformes aux directives internationales en vigueur et appliquées à la Lifras (avec utilisation du matériel d'oxygénothérapie).

Quelle assurance avons-nous ?

La plongée requiert d'être assuré autant que rassuré

Vous avez décidé de vous lancer dans la grande découverte du monde du silence. La pratique de la plongée n'est pas sans risques. Un bon encadrement, une bonne pratique et une bonne prévention sont autant d'arguments qui limitent la survenance d'accidents.

Lorsqu'un accident survient, les frais engagés s'avèrent rapidement être élevés. Quelques rares compagnies d'assurances assurent la pratique de la plongée sous-marine.

Notre police souscrite depuis longtemps auprès de la compagnie Arena apporte une solution globale aux obligations légales d'assurer les membres de la Lifras.

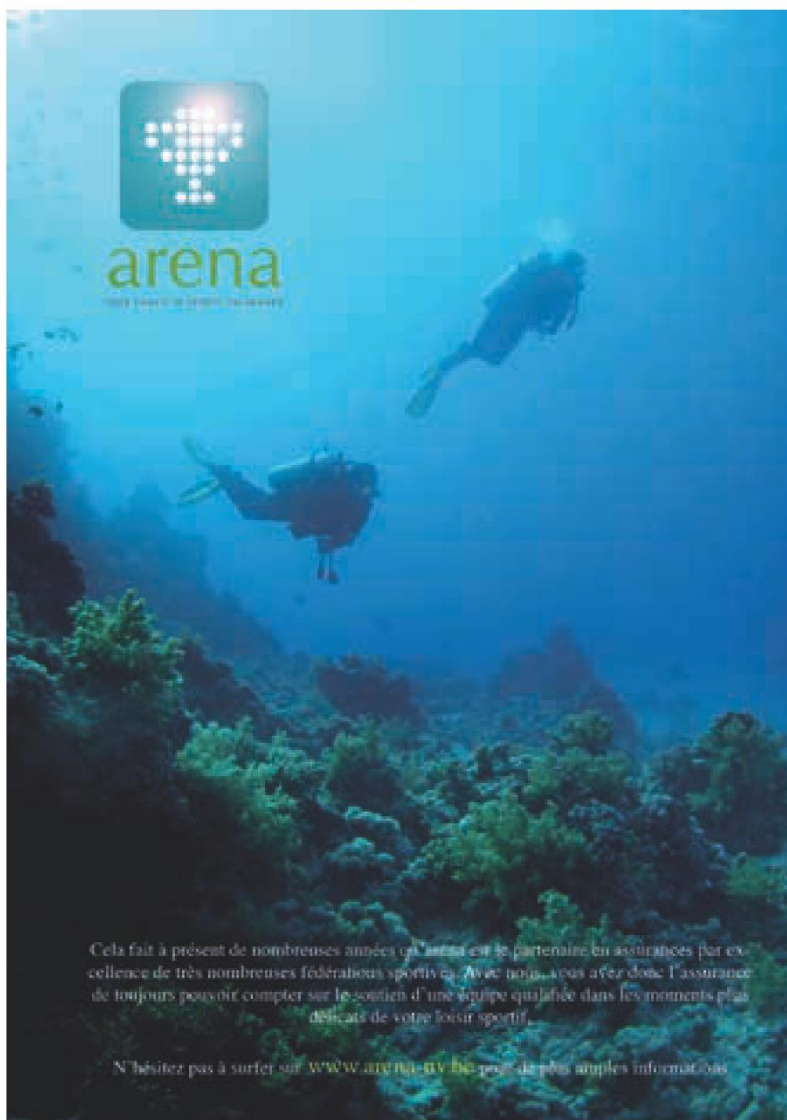
Vous profitez d'une protection dès votre affiliation.

Notre partenaire d'assurance prend en charge les frais engagés lors d'un accident de plongée en complément de la couverture de la mutuelle.

La police vous offre une protection Responsabilité Civile envers les tiers, une couverture des lésions corporelles, des frais de soins, d'hospitalisation, de rapatriement, d'assistance médicale à l'étranger dans le cadre des activités reconnues par la Lifras.

Vous bénéficiez également d'une protection juridique et d'une couverture en cas de décès lié à une crise cardiaque dans la pratique de votre loisir.

Il est essentiel d'avoir un partenaire efficace en cas de problème. La Lifras vous l'offre par votre affiliation.



SECRÉTARIAT ADMINISTRATIF LIFRAS

Rue Jules Broeren, 38 à 1070 Bruxelles

Tél. : 02/521 70 21 - Fax : 02/522 30 72

www.lifras.be

E-mail : lifras@lifras.be

(secrétariat et boutique)

Jours et heures d'homologation :

Lundi de 9h30 à 11h30

Mercredi de 9h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h00

Vendredi de 13h30 à 16h00



11. PROTOCOLES DES ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DU PLONGEUR 3★

11.1 PRÉREQUIS

- ◆ Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant le statut d'école.
- ◆ Être détenteur du brevet plongeur 2★ Lifras.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.

Avant de présenter les épreuves de remontée de 30 m, il faut :

- ◆ Compter 10 plongées à minimum 30 m (dans « Nos Eaux », une tolérance de profondeur de 10 % maximum est admise pour les plongées réalisées, c'est-à-dire minimum 27 m).

11.2 ORDRE DES ÉPREUVES THÉORIQUES ET PRATIQUES

Le candidat doit présenter les épreuves en « Milieu Naturel » avant l'évaluation des connaissances théoriques et des compétences pratiques en « Piscine ».

11.3 ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

11.3.1 1000 M TUBA, TOUT ÉQUIPÉ : MC

P3.SU

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

Le plongeur est complètement équipé en fonction de la température de l'eau. Il n'y a pas de limite de temps, bien qu'un certain rythme doive être maintenu (pas d'arrêt car supposition d'un courant).

Ce rythme est toutefois celui du candidat et non celui du moniteur. Le moniteur veillera surtout à ce que le candidat soit, à l'arrivée, dans un état physique lui permettant de plonger.

L'utilisation du système de stabilisation est laissée au libre choix du candidat ; il faut lui rappeler qu'un système de stabilisation trop gonflé peut créer une résistance à la progression.

Le palmage se fait au tuba.

Si l'épreuve n'est pas suivie d'une plongée, il faut faire exécuter une immersion entre 3 et 5 m pour s'assurer que le lestage n'a pas été allégé pour la circonstance et permet d'effectuer une plongée.

La successive est autorisée.

11.3.2 CINQ DIRECTIONS DE PALANQUÉE : MC

P3.DP1

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

P3.DP2

Minimum trois plongeurs, moniteur inclus.

P3.DP3

La successive est autorisée.

P3.DP4

Note impérative pour les moniteurs :

P3.DP5

La plongée se déroule normalement, ni simulation d'incident, ni épreuve.

La fiche « P3 DP » est une aide pédagogique, non obligatoire, qui reprend les points d'attention tels que décrits ci-dessous :

GENERALITES DES CINQ DIRECTIONS DE PALANQUEE

PRISE DE CONTACT :

- ◆ Le candidat rassemble les membres de sa palanquée et réalise les présentations.

RENSEIGNEMENTS MUTUELS SUR :

- ◆ Le candidat vérifie les obligations administratives : brevet, cotisation/assurance, visite médicale, ECG, l'expérience générale et particulière au type de plongée envisagée, les fréquences et date des dernières plongées.
- ◆ Le candidat s'informe sur le matériel : en ordre et complet, bouteille gonflée et de capacité suffisante, les moyens primaires et backups de décompression.
- ◆ Le candidat recherche d'éventuels problèmes spécifiques (physique, oreilles, conso, etc.).

PLANIFICATION & BRIEFING :

- ◆ Le candidat fait une brève description du site de plongée, attraits, particularités, dangers potentiels, etc., l'organisation de la sécurité sur le site.
- ◆ Il établit un profil en fonction des objectifs, des desiderata et prérogatives des plongeurs, planifie en fonction des moyens de décompression utilisés dans la palanquée, propose un palier de sécu, fixe des paramètres de plongée : temps fond/temps total, profondeur max, décompression max, fixe le mode de mise à l'eau, de descente et de remontée.
- ◆ Il donne des consignes adaptées au site et à la plongée (perte de compagnon, givrage, etc.), fixe et justifie les causes de fin de plongée, désigne un serre-file et lui donne des consignes.

PLONGEE :

- ◆ Le candidat s'assure avec l'aide du serre-file que le matériel complet de chacun a été présenté avant la mise à l'eau, signale son départ à l'organisateur/à la palanquée de sécurité, se met à l'eau en premier et en sort en dernier.
- ◆ Il conduit la palanquée en veillant pendant toute la plongée sur chacun de ses membres, s'inquiète régulièrement du confort thermique, de la consommation et des éventuels paliers de ses accompagnants.
- ◆ Il respecte sa planification (temps, profondeur, décompression), respecte le parcours qu'il a proposé au briefing.
- ◆ Il maîtrise les signes de communication traditionnels et les signes spécifiques liés à la décompression.
- ◆ Il assure l'orientation générale de la palanquée.
- ◆ Il regroupe sa palanquée en fin de plongée et gère les paliers (obligatoires/de sécurité), signale son retour et donne les paramètres à l'organisateur, reprend la sécurité.

DEBRIEFING :

- ◆ Le candidat donne les paramètres de plongée à ses compagnons et complète avec eux le carnet de plongée.
- ◆ Il peut décrire le parcours réalisé et expliquer les éventuels événements qui se sont produits, peut justifier d'éventuelles adaptations entre le briefing et la plongée réalisée, échange des impressions sur ce qu'il a vu et donne des conseils pour les plongées futures lors du débriefing.

FINALITES COMPLEMENTAIRES AUX GENERALITES

FINALITE N° 1 - DP AVEC PLONGEUR 1★.

FINALITE N° 2 - DP AVEC PARCOURS D'ORIENTATION.

FINALITE N° 3 - DP AVEC UTILISATION DU PARACHUTE – *A réaliser dans la courbe de plongée sans palier.*

FINALITES N° 4 & 5 - DP AVEC GESTION DE LA DECOMPRESSION – *A réaliser après la DP Parachute.*

GENERALITES + FINALITE N° 1 - DP AVEC PLONGEUR 1 ETOILE

CONDITIONS :

- ◆ La palanquée est composée de trois plongeurs :
 - ✓ Soit le candidat, le moniteur vérificateur qui joue le rôle du plongeur 1★ et un troisième plongeur.
 - ✓ Soit le candidat, le moniteur et un plongeur 1★. Le candidat devra s'occuper du plongeur 1★ mais le moniteur se tiendra prêt à intervenir et à reprendre en main la direction de palanquée au moindre problème mettant en péril la sécurité.
- ◆ La plongée se déroulera en fonction des conditions et des capacités du plongeur 1★, sans toutefois dépasser 20 m.

PRISE DE CONTACT + PLANIFICATION & BRIEFING :

- ◆ Le candidat met en confiance le plongeur 1★, expose les dangers potentiels et les moyens de prévention (équilibre oreilles, plaquage du masque, etc.). Il décrit clairement le déroulement de la plongée ainsi que l'itinéraire adapté au plongeur 1★. Il lui prête assistance lors de l'équipement.

PLONGÉE :

- ◆ Le candidat sécurise au maximum la mise à l'eau du plongeur 1★, l'assiste dans sa progression horizontale et surtout verticale et se tient prêt à intervenir à tout moment (équilibre, aisance et manipulation du matériel).
- ◆ Il observe les difficultés physiques (plaquage de masque, froid, essoufflement, etc.) et l'attitude du plongeur 1★ (craintes de la profondeur, du noir, etc.).

GENERALITES + FINALITE N° 2 - DP AVEC PARCOURS D'ORIENTATION

PLONGÉE :

- ◆ Le candidat relève un cap, en surface, vers une cible désignée par le moniteur. Il réalise à l'aide du compas, un parcours de 100 m à une profondeur fixée par le moniteur, n'ayant aucun point de repère possible. Tolérance à l'arrivée : maximum 10 % de la distance réalisée. Le candidat doit se maintenir avec aisance à la profondeur fixée pendant toute la durée du parcours. Il palme à un rythme adapté à la palanquée et s'assure régulièrement que les autres membres de la palanquée le suivent.

GENERALITES + FINALITE N° 3 - DP AVEC UTILISATION DU PARACHUTE

A réaliser dans la courbe de plongée sans palier.

PLANIFICATION & BRIEFING :

- ◆ Le candidat est capable d'expliquer, au cours de son briefing, l'utilisation et l'utilité du parachute de palier.

PLONGÉE :

- ◆ Le candidat gère la remontée en pleine eau depuis une profondeur de minimum 15 mètres. Il démontre son habileté à déployer son parachute en fin de plongée sans dépasser la profondeur de 5 mètres et sans redescendre de plus de 1 mètre.
- ◆ Il se maintient avec aisance à la profondeur de 5 mètres et arrive à maintenir, à tout moment, la palanquée à sa hauteur.
- ◆ Il vérifie la durée du palier, fait le signe de remonter après 5 minutes, et émerge avec sa palanquée en respectant la vitesse de remontée sur les derniers mètres.

GENERALITES + FINALITES N° 4 & 5 - DP AVEC GESTION DE LA DECOMPRESSION

A réaliser après la D.P. avec utilisation du parachute.

La gestion de la décompression n'impose pas forcément des paliers obligatoires ; le candidat doit toutefois inspirer confiance à ce sujet à tout moment lors de la gestion d'une telle plongée.

PLANIFICATION & BRIEFING :

- ◆ Le candidat inspire confiance lors de la gestion d'une plongée à décompression à une profondeur minimale de 30 mètres.
- ◆ Il donne un briefing adapté à ce type de plongée.
- ◆ Il met en évidence les risques accentués par ce type de plongée : narcose, consommation, essoufflement... et tient compte de la présence dans sa palanquée d'un plongeur en situation de plongée successive, de la quantité d'air en présence pour pouvoir réaliser la plongée envisagée et disposer d'une réserve suffisante.
- ◆ Il gère la décompression de l'ensemble des membres de la palanquée en interrogeant ses partenaires sur les données indiquées par leurs moyens de décompression et en prenant des décisions adaptées.
- ◆ Il démontre son habileté à utiliser son parachute de palier.

FICHE DE SUIVI PÉDAGOGIQUE

Exercice : DIRECTION DE PALANQUEE 3★	Candidat :
Moniteur :	Date : Finalité travaillée : n°

Note pour les moniteurs : la plongée se déroule normalement : ni simulation d'incident, ni épreuve. Le candidat ne doit pas satisfaire à tous les points pour réussir l'épreuve.

PRISE DE CONTACT :	Commentaires
Le candidat rassemble les membres de sa palanquée et fait les présentations.	
A l'initiative du candidat, renseignements mutuels sur :	
Obligations administratives : brevets, cotisations / assurances, visites médicales, ECG.	
Expérience générale et expérience particulière au type de plongée envisagée.	
La fréquence et la date des dernières plongées.	
Le matériel : en ordre et complet, bouteille gonflée et de capacité suffisante...	
Les moyens de décompression primaire et backup.	
Recherche d'éventuels problèmes spécifiques (soucis physiques, d'oreilles, consommation...)	
PLANIFICATION ET BRIEFING :	
Le candidat donne une brève description du site de plongée (attraits, particularités, dangers...)	
Il présente l'organisation de la sécurité sur le site.	
Il établit un profil (et un parcours) en fonction des objectifs, des desiderata et prérogatives des plongeurs.	
Il planifie la déco en fonction des moyens de décompression de la palanquée ; il propose un palier de sécurité.	
Il définit des paramètres de plongée : tps fond / tps total, prof. et décompression maximales.	
Il fixe le mode de mise à l'eau, de descente et de remontée.	
Il donne des consignes adaptées au site et à la plongée (perte de compagnon, givrage...)	
Il fixe et justifie les causes de fin de plongée (stops).	
Il désigne un serre-file et lui donne ses instructions.	
PLONGEE :	
Le candidat s'assure avec l'aide du serre-file que le matériel complet de chacun a été présenté.	
Il signale son départ à l'organisateur (ou à la palanquée de sécurité).	
Il se met à l'eau en premier et en sort en dernier.	
Il conduit la palanquée en veillant pendant toute la plongée sur chacun de ses membres.	
Il s'inquiète régulièrement de la consommation et des éventuels paliers de ses compagnons.	
Il respecte sa planification (temps, profondeur, décompression).	
Il respecte le parcours qu'il a proposé au briefing.	
Il maîtrise les signes de communication traditionnels et ceux, spécifiques, liés à la décompression.	
Il regroupe sa palanquée en fin de plongée et gère les paliers (obligatoires / de sécurité).	
Il signale son retour et donne ses paramètres à l'organisateur, reprend la sécurité.	
DEBRIEFING :	
Le candidat complète le carnet de plongée et donne les paramètres de plongée.	
Il peut décrire le parcours réalisé et expliquer les éventuels événements qui se sont produits.	
Il peut justifier d'éventuelles adaptations entre le briefing et la plongée réalisée.	
Il échange des impressions sur ce qu'il a vu.	
Il donne des conseils pour les plongées futures lors du débriefing.	
COMMENTAIRES et CONSEILS :	

Suite de l'exercice au verso.

Commission de l'Enseignement – LIFRAS – Edition 2021-01

Finalité de la D.P. n° 1 : ACCOMPAGNEMENT D'UN PLONGEUR 1 ★

Prise de contact + planification et briefing :

Le candidat met en confiance le plongeur 1 ★.
Il donne les consignes de sécurité (équilibre oreilles, plaquage du masque, remontée lente...)
Il décrit clairement le déroulement de la plongée et un itinéraire adapté au plongeur 1 ★.
Il prête assistance au débutant lors de l'équipement.

Plongée

Le candidat sécurise la mise à l'eau du plongeur 1 ★ (conseils, rappels).
Il assiste le plongeur 1 ★ dans sa progression horizontale, et surtout verticale, et se tient prêt à intervenir à tout moment (équilibre, aisance et manipulation du matériel...)
Il observe les difficultés physiques (équilibre, plaquage de masque, froid, essoufflement...) et l'attitude du plongeur 1 ★ (craintes de la profondeur, du noir...)
Il réalise un parcours intéressant, adapté au niveau et respecte les prérogatives plongeur 1 ★.

Finalité de la D.P. n°2 : PARCOURS D'ORIENTATION

Le candidat relève lui-même un cap, en surface, vers une cible désignée par le moniteur.
En se guidant à l'aide du compas, il réalise un parcours de 100m à une profondeur à laquelle il n'existe aucun point de repère. Tolérance à l'arrivée : maximum 10% de la distance réalisée.
Il se maintient avec aisance à cette profondeur pendant toute la durée du parcours.
Il palme à un rythme adapté à la palanquée et s'assure régulièrement que les autres membres le suivent.

Finalité de la D.P. n°3 : UTILISATION DU PARACHUTE *A réaliser lors d'une plongée sans palier et préalablement aux D.P. 4&5.*

Planification et briefing :

Le candidat est capable d'expliquer, au cours de son briefing, l'utilisation et l'utilité du parachute de palier.
Plongée
Le candidat gère la remontée en pleine eau depuis une profondeur de minimum 15 mètres.
Il démontre son habileté à déployer son parachute en fin de plongée ; il ne dépasse pas la profondeur de 5m et ne redescend pas de plus de 1m.
Il se maintient avec aisance à la profondeur de 5 mètres et maintient la palanquée à sa hauteur.
Il vérifie la durée du palier, fait le signe de remonter après 5 minutes, et émerge avec sa palanquée en respectant la vitesse de remontée sur les derniers mètres.

Finalité des D.P. n°4 et n°5 : GESTION DE LA DECOMPRESSION *A réaliser après la D.P. Parachute.*

Le candidat inspire confiance lors de la gestion d'une plongée à une profondeur minimale de 30 mètres.
Il donne un briefing adapté à ce type de plongée.
Il met en évidence les risques accentués par ce type de plongée : narcose, consommation, essoufflement...
Il tient compte de la présence dans sa palanquée d'un plongeur en situation de plongée successive.
Il tient compte de la quantité d'air en présence pour pouvoir réaliser la plongée envisagée et disposer d'une réserve suffisante.
Il gère la décompression de l'ensemble des membres de la palanquée en interrogeant ses partenaires sur la décompression indiquée par leurs moyens de décompression et en prenant des décisions adaptées.
Il démontre son habileté à utiliser son parachute de palier.

COMMENTAIRES et CONSEILS relatifs au complément réalisé :

11.3.3 REMONTÉE ASSISTÉE EN AIR DE 30 M JUSQU'À LA SURFACE : MC/R

P3.RA

Cette épreuve s'effectue dans « Nos Eaux ».

Le candidat peut effectuer l'épreuve dès qu'il compte 10 plongées à minimum 30 m.

Le descriptif complet de la remontée se trouve dans le point « 7.3 PROCEDURES TECHNIQUES » ci-avant.

LES CRITÈRES PRINCIPAUX DE RÉUSSITE SONT :

- ◆ Assistance en air.
- ◆ Ne pas redescendre.
- ◆ Respect d'une vitesse de remontée, celle préconisée par le moyen de décompression primaire (i.e. le plus pénalisant) du candidat, sans aller trop vite.
- ◆ Verticalité de la remontée.
- ◆ Arrivée et maintien en surface.

Rappels du chapitre Généralités :

- ◆ Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée.
- ◆ Le rôle de « victime » peut être joué, soit par le moniteur, soit par un breveté 3★ au minimum.
- ◆ Les plongeurs doivent s'équilibrer à 30 m.
- ◆ Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15 m.
- ◆ La plongée doit s'inscrire dans la courbe de plongée sans palier et doit se terminer par un palier de sécurité.
- ◆ Un seul essai est autorisé par jour.
- ◆ La successive est autorisée (intervalle minimum : 3h).

11.3.4 SAUVETAGE D'UN PLONGEUR EN DIFFICULTÉ DE 10 M, REMORQUAGE SUR 100 M ET RÉANIMATION : MC/R

P3.RS

Cette épreuve s'effectue dans « Nos Eaux ».

Le moniteur doit être en ordre de recyclage du CFPS.

Le descriptif complet de la remontée se trouve dans le point « 7.3 PROCEDURES TECHNIQUES » ci-avant.

À 10 m, la victime se place en position horizontale sur le fond et purge son système de stabilisation.

Il n'y a pas de réussite partielle de l'épreuve.

LES CRITÈRES PRINCIPAUX DE RÉUSSITE SONT :

- ◆ Ne pas redescendre.
- ◆ Verticalité de la remontée.
- ◆ Arrivée et maintien en surface.
- ◆ Maintien de la tête de la victime en permanence hors de l'eau.
- ◆ Efficacité du palmage.
- ◆ Efficacité de l'appel des secours et de la réanimation, en conformité les normes en vigueur.

Rappels du chapitre Généralités :

- ◆ Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée.
- ◆ La palanquée se compose de trois plongeurs : le moniteur, le candidat et le plongeur en difficulté (plongeur 3★ au minimum).
- ◆ Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15 m.
- ◆ La plongée doit s'inscrire dans la courbe de plongée sans palier et se terminer par un palier de sécurité.
- ◆ Un seul essai est autorisé par jour.
- ◆ La successive est autorisée (intervalle minimum : 3h).

11.3.5 REMONTÉE TECHNIQUE D'UN PLONGEUR EN DIFFICULTÉ DE 30 M À 10 M : MC/R

P3.RT

Cette épreuve s'effectue dans « Nos Eaux ».

Le candidat peut effectuer l'épreuve dès qu'il compte 10 plongées à minimum 30 m.

Le descriptif complet de la remontée se trouve dans le point «7.3 PROCEDURES TECHNIQUES » ci-avant.

LES CRITÈRES PRINCIPAUX DE RÉUSSITE SONT :

- ◆ Ne pas redescendre.
- ◆ Respect d'une vitesse proche de celle préconisée par le moyen de décompression primaire (i.e. le plus pénalisant) du candidat.
- ◆ Verticalité de la remontée.
- ◆ Arrêt de la remontée, suite au signal du moniteur, aux alentours de 10 m avec une stabilisation effective tolérée entre 8 et 12 mètres.

Rappels du chapitre Généralités :

- ◆ Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée.
- ◆ La palanquée se compose de trois plongeurs : le moniteur, le candidat et le plongeur en difficulté (plongeur 3★ au minimum).
- ◆ Victime et candidat doivent être équilibrés à 30 m.
- ◆ Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15 m.
- ◆ La plongée doit s'inscrire dans la courbe de plongée sans palier et doit se terminer par un palier de sécurité.
- ◆ Un seul essai est autorisé par jour.
- ◆ La successive est autorisée (intervalle minimum : 3h).

12. PROTOCOLES DES ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DE L'ASSISTANT MONITEUR (AM)

12.1 PRÉREQUIS

- ◆ Être âgé de 18 ans au moins.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut d'école.
- ◆ Être détenteur du brevet plongeur 3★ Lifras.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.
- ◆ Être en possession du Certificat Fédéral de Premier Secours (CFPS) en ordre de recyclage.
- ◆ Savoir parler, lire et écrire correctement le français (ou l'allemand – pour la communauté germanophone).

Avant de présenter les épreuves de remontée de 40 m, il faut :

- ◆ Compter 10 plongées à minimum 40 m (dans « Nos Eaux », une tolérance de profondeur de 10 % maximum est admise pour les plongées réalisées, c'est-à-dire minimum 36 m et maximum 40 m).

12.2 ORDRE DES ÉPREUVES THÉORIQUES ET PRATIQUES

Le candidat doit présenter les épreuves en « Milieu Naturel » avant l'évaluation des connaissances théoriques.

12.3 ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

12.3.1 ORGANISATION D'UNE PLONGÉE-CLUB COMPRENANT AU MOINS HUIT PLONGEURS : MF **AM.OP**

Cette épreuve s'effectue dans « Nos Eaux ».

Le contrôle de l'épreuve doit être effectué par un Moniteur Fédéral au minimum.

Le candidat doit faire partie d'une de ces palanquées.

Le candidat doit prendre en charge :

- ◆ La vérification des carnets de certification des plongeurs.
- ◆ La formation des palanquées, en fonction des règles Lifras.
- ◆ La mise en place et l'organisation de la sécurité.
- ◆ Le briefing aux chefs de palanquée.

Note impérative pour les moniteurs : La plongée se déroule normalement, pas de simulation d'incident.

12.3.2 REMONTÉE ASSISTÉE EN AIR DE 40 M JUSQU'À LA SURFACE : MF/R

AM.RA

Cette épreuve s'effectue dans « Nos Eaux ».

Le candidat peut effectuer l'épreuve dès qu'il compte 10 plongées à 40 m.

Le descriptif complet de la remontée se trouve dans le point « 7.3 PROCEDURES TECHNIQUES » ci-avant.

Le rôle de « victime » peut être joué, soit par le moniteur, soit par minimum un plongeur 3★ qui a déjà réussi cette épreuve.

LES CRITÈRES PRINCIPAUX DE RÉUSSITE SONT :

- ◆ Assistance en air.
- ◆ Ne pas redescendre.
- ◆ Respect d'une vitesse de remontée, celle préconisée par le moyen de décompression primaire (i.e. le plus pénalisant) du candidat, sans aller trop vite.
- ◆ Verticalité de la remontée.
- ◆ Arrivée et maintien en surface.

Rappels du chapitre Généralités :

- ◆ Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée.
- ◆ Les plongeurs doivent s'équilibrer à 40 m.
- ◆ Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15 m.
- ◆ La plongée doit s'inscrire dans la courbe de plongée sans palier et doit se terminer par un palier de sécurité.
- ◆ Un seul essai est autorisé par jour.
- ◆ La successive est autorisée (intervalle minimum : 3h).

12.3.3 SAUVETAGE D'UN PLONGEUR EN DIFFICULTÉ DE 15 M, REMORQUAGE SUR 150 M ET RÉANIMATION : MF/R

AM.RS

Cette épreuve s'effectue dans « Nos Eaux ».

Le moniteur doit être en ordre de recyclage du CFPS.

Le descriptif complet de la remontée se trouve dans le point « 7.3 PROCEDURES TECHNIQUES » ci-avant.

À 15 m, la victime se place en position horizontale sur le fond et purge son système de stabilisation.

LES CRITÈRES PRINCIPAUX DE RÉUSSITE SONT :

- ◆ Ne pas redescendre.
- ◆ Verticalité de la remontée.
- ◆ Arrivée et maintien en surface.
- ◆ Maintien de la tête de la victime en permanence hors de l'eau.
- ◆ Efficacité du palmage.
- ◆ Efficacité de l'appel des secours et de la réanimation, en conformité les normes en vigueur.

Il est autorisé de réaliser une plongée entre le remorquage et la réanimation, pour autant que cette dernière soit réalisée, sur site, après la plongée.

Il n'y a pas de réussite partielle de l'épreuve.

Rappels du chapitre Généralités :

- ◆ Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée.
- ◆ La palanquée se compose de trois plongeurs : le moniteur, le candidat et le plongeur en difficulté (plongeur 3★ au minimum).
- ◆ Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15 m.
- ◆ La plongée doit s'inscrire dans la courbe de plongée sans palier et se terminer par un palier de sécurité.
- ◆ Un seul essai est autorisé par jour.
- ◆ La successive est autorisée (intervalle minimum : 3h).

12.3.4 REMONTÉE TECHNIQUE D'UN PLONGEUR EN PLEINE EAU DE 40 M JUSQU'À 15 M : MF/R AM.RT

Cette épreuve s'effectue dans « Nos Eaux ».

Le candidat peut effectuer l'épreuve dès qu'il compte 10 plongées à 40 m.

Le descriptif complet de la remontée se trouve dans le point « 7.3 PROCEDURES TECHNIQUES » ci-avant.

Protocole particulier de l'épreuve :

- ◆ La palanquée se compose de trois plongeurs : le moniteur, le candidat et le plongeur en difficulté (au minimum plongeur 3★ qui a déjà réussi cette épreuve).
- ◆ **Cette épreuve doit être exécutée à un endroit où la profondeur de 40 m ne peut être dépassée.**
- ◆ Les plongeurs entament la descente ensemble. Ils s'équilibrent en cours de descente.
- ◆ À la profondeur de 30 m, la victime se laisse couler librement sans purger (en pied lourd ou en position horizontale, mais pas la tête en bas !).
- ◆ Au signal du moniteur, le candidat :
 - ✓ Descend, rattrape la victime, se positionne face à elle, assure une prise ferme par le matériel.
 - ✓ Stoppe la descente avant d'atteindre la profondeur de 40 m.
 - ✓ Réalise une remontée technique jusqu'à 15 m.

LES CRITÈRES PRINCIPAUX DE RÉUSSITE SONT :

- ◆ Arrêt avant 40 m.
- ◆ Ne pas redescendre.
- ◆ Respect d'une vitesse proche de celle préconisée par le moyen de décompression primaire (i.e. le plus pénalisant) du candidat.
- ◆ Verticalité de la remontée.
- ◆ Arrêt de la remontée, suite au signal du moniteur, aux alentours de 15 m avec une stabilisation effective tolérée entre 13 et 17 mètres.

Rappels du chapitre Généralités :

- ◆ Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée.
- ◆ Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15 m.
- ◆ La plongée doit s'inscrire dans la courbe de plongée sans palier et se terminer par un palier de sécurité.
- ◆ Un seul essai est autorisé par jour.
- ◆ La successive est autorisée (intervalle minimum : 3h).

12.3.5 PLONGÉE À 40 M AVEC UN PLONGEUR QUI Y DESCEND POUR LA PREMIÈRE FOIS ET GÉRER UN INCIDENT : MF/R

AM.PE40

Cette épreuve s'effectue dans « Nos Eaux ».

Protocole particulier de l'épreuve :

- ◆ La palanquée se compose de deux plongeurs : le moniteur et le candidat.
- ◆ Le moniteur joue le rôle du plongeur à encadrer et son jugement porte sur la préparation et la conduite d'une telle plongée qui se déroule dans des conditions normales et ne prend sous aucun prétexte l'allure d'une plongée à incidents multiples et répétés.
- ◆ A 40 mètres, le moniteur simule un incident à caractère technique qui nécessite une remontée contrôlée de maximum 10 mètres. Si, pour des raisons indépendantes de la volonté des plongeurs, les règles ont été outrepassées, les règles d'exception prescrites par le « Manuel de gestion de la compression à l'ordinateur » sont d'application.
- ◆ Le candidat assure la direction de la palanquée durant toute la plongée.

Note impérative pour les moniteurs : un seul incident simulé, pas d'épreuve.

Rappels du chapitre Généralités :

- ◆ Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée.
- ◆ Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15 m.
- ◆ La plongée doit s'inscrire dans la courbe de plongée sans palier et se terminer par un palier de sécurité.
- ◆ Un seul essai est autorisé par jour.
- ◆ La successive est autorisée (intervalle minimum : 3h).

12.3.6 SAUVETAGE D'UN NOYÉ : MF

AM.REA

Ce protocole se trouve dans le Recueil des épreuves en « Piscine » au point 22.1.1

13. PROTOCOLES DES ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DU MONITEUR CLUB (MC)

13.1 PRÉREQUIS

- ◆ Être âgé de 18 ans au moins.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut d'école.
- ◆ Être détenteur du brevet Assistant Moniteur Lifras.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.
- ◆ Être en possession du Certificat Fédéral de Premier Secours (CFPS) en ordre de recyclage.
- ◆ Être en possession de la spécialité Plongée Profonde à l'Air.
- ◆ Savoir parler, lire et écrire correctement le français (ou l'allemand – pour la communauté germanophone).

13.2 ORDRE DES ÉPREUVES THÉORIQUES ET PRATIQUES

Le candidat doit présenter les épreuves en « Milieu Naturel » avant l'évaluation des connaissances théoriques et des compétences pratiques en « Piscine ».

13.3 ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

13.3.1 ORGANISATION D'UNE PLONGÉE-CLUB COMPRENANT AU MOINS SIX PALANQUÉES : MN+MF MC.OP

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

Le contrôle doit se faire soit par deux Moniteurs Nationaux, soit par un Moniteur National et un Moniteur Fédéral.

Le candidat doit faire partie d'une de ces palanquées.

Le candidat doit prendre en charge :

- ◆ La vérification des carnets de certification des plongeurs.
- ◆ La formation des palanquées, en fonction des règles Lifras.
- ◆ La mise en place et l'organisation de la sécurité.
- ◆ Le briefing aux chefs de palanquée.

Note impérative pour les moniteurs : La plongée se déroule normalement, pas de simulation d'incident.

13.3.2 PLONGÉE À 40 M AVEC UN ÉLÈVE QUI Y DESCEND POUR LA PREMIÈRE FOIS ET GÉRER UN INCIDENT : MF/R

Les candidats MC ne doivent plus réaliser cette épreuve.

Cette épreuve a été déplacée vers l'AM/PPA. C'est en effet eux qui peuvent, depuis début 2020, encadrer les plongeurs 2★ à 40 mètres.

13.3.3 SAUVETAGE D'UN PLONGEUR EN DIFFICULTÉ DE 40 M À 15 M : MF/R

MC.RS

Cette épreuve s'effectue dans « Nos Eaux ».

Le descriptif complet de la remontée se trouve dans le point « 7.3 PROCEDURES TECHNIQUES » ci-avant.

Protocole particulier de l'épreuve :

- ◆ La palanquée se compose de deux personnes : le candidat et le moniteur qui doivent exécuter cette épreuve en combinaison humide ou semi-humide.
- ◆ Le candidat doit s'équilibrer à 40 m, tandis que le moniteur s'équilibre pour la profondeur de 15 m.
- ◆ Candidat et moniteur descendent à 40 m. Le moniteur montre le signe OK, l'épreuve commence lorsque le sauveteur a répondu OK.
- ◆ Le moniteur se place en position couchée sur le fond.
- ◆ Le candidat simule le largage du système de lestage de la victime.
- ◆ Prend la victime par une prise de sauvetage.
- ◆ Remonte rapidement la victime jusqu'à 15 m en maintenant sa tête droite ou en légère extension, avec l'embout en bouche :
 - ✓ Sans aide de la victime.
 - ✓ Sans rajouter de gaz dans les systèmes de stabilisation.
 - ✓ En suivant la trajectoire la plus verticale possible.
 - ✓ En veillant à éviter les obstacles.
 - ✓ Avec arrêt et stabilisation à 15 m.
- ◆ Au besoin, la palanquée attend à cette profondeur l'expiration du temps qu'elle aurait dû mettre pour atteindre ce niveau si elle était remontée à la vitesse prescrite.
- ◆ Une fois l'épreuve terminée, le candidat veille, avant de lâcher la victime, à ce que les systèmes de stabilisation soient vides ou équilibrés. Ensuite, chaque plongeur s'équilibre à sa convenance.

En cas d'abandon en cours de remontée, le moniteur reprend le contrôle de son propre équipement et la direction de la palanquée. L'épreuve s'arrête au signal du moniteur.

LES CRITÈRES PRINCIPAUX DE RÉUSSITE SONT :

- ◆ Ne pas redescendre.
- ◆ Verticalité de la remontée.
- ◆ Arrêt de la remontée, suite au signal du moniteur, aux alentours de 15 mètres avec une stabilisation effective tolérée entre 13 et 17 mètres.

Rappels du chapitre Généralités :

- ◆ Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée.
- ◆ Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15 m.
- ◆ La plongée doit s'inscrire dans la courbe de non palier et se terminer par un palier de sécurité.
- ◆ Un seul essai est autorisé par jour.
- ◆ La successive est autorisée (intervalle minimum : 3h).

13.3.4 DEUX DIRECTIONS D'UN BAPTÊME DE PLONGÉE : MF

MC.DB1

MC.DB2

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

Protocole particulier de l'épreuve :

- ◆ La palanquée est composée, soit :
 - ✓ De deux plongeurs : le candidat et le moniteur vérificateur qui joue le rôle de l'élève.
 - ✓ De trois plongeurs : le candidat, le moniteur et un plongeur non breveté. Le candidat devra s'occuper du plongeur non breveté mais le moniteur se tiendra prêt à intervenir et à reprendre en main la direction de palanquée au moindre problème mettant en péril la sécurité.
- ◆ La plongée se déroule dans la courbe de plongée sans palier.
- ◆ La plongée se déroulera en fonction des conditions et des capacités de l'élève, sans toutefois dépasser 15 m.

L'accent sera mis sur :

- ◆ Les directives, les conseils et la mise en confiance de l'élève lors du briefing.
- ◆ La description de l'itinéraire sous l'eau.
- ◆ L'aide à l'équipement.
- ◆ Les consignes de sécurité.
- ◆ Le suivi sous eau : déplacement horizontal et surtout vertical.
- ◆ L'observation des difficultés physiques (équilibre, froid, essoufflement, lestage, plaquage de masque, etc.) et de l'attitude du candidat (craintes de la profondeur, du noir, intervention, aisance et manipulation du matériel, etc.).
- ◆ L'intérêt et l'observation du site parcouru.
- ◆ Le débriefing à l'initiative du candidat (conseils pour les plongées futures).

La successive est autorisée.

Note impérative pour les moniteurs : La plongée se déroule normalement, ni simulation d'incident, ni épreuve.

13.3.5 TROIS PLONGÉES DE FORMATION À L'ÉVALUATION DES ÉPREUVES : MN+MF/R

MC.P1

Cette épreuve s'effectue dans « Nos Eaux » et suivant une fiche pédagogique de formation/évaluation diffusée en temps utile au candidat.

MC.P2

MC.P3



G2



G2 TEK

**G2: L'ORDINATEUR DE
PLONGÉE LE PLUS FIABLE
EST ÉGALEMENT LE PLUS
FACILE À UTILISER.**



SCUBAPRO
DEEP DOWN YOU WANT THE BEST



14. PROTOCOLES DES ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DE LA SPÉCIALITÉ PLONGÉE PROFONDE À L'AIR (PPA)

14.1 PRÉREQUIS

- ◆ Être âgé de 18 ans au moins.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut d'école.
- ◆ Être détenteur du brevet plongeur 3★ Lifras.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.
- ◆ Être en possession du Certificat Fédéral de Premier Secours (CFPS) en ordre de recyclage.

Avant de présenter les épreuves de remontée de 40 mètres, il faut :

- ◆ Compter 10 plongées à minimum 40m (dans « Nos Eaux », une tolérance de profondeur de 10 % maximum est admise pour les plongées réalisées, c'est-à-dire minimum 36 m et maximum 40 m).

14.2 ORDRE DES ÉPREUVES THÉORIQUES ET PRATIQUES

Le candidat peut présenter les épreuves en « Milieu Naturel » avant ou après avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des connaissances théoriques, à l'exception des « trois plongées en mer » qui sont à réaliser en toute fin de cycle des épreuves.

14.3 ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

Toutes les épreuves de remontée du brevet d'Assistant Moniteur, reprises sur la carte de préparation à la spécialité PPA, comme suit :

- 14.3.1 REMONTÉE ASSISTÉE EN AIR DE 40 M JUSQU'À LA SURFACE : MF/R** **PPA.RA**
- 14.3.2 SAUVETAGE D'UN PLONGEUR EN DIFFICULTÉ DE 15 M, REMORQUAGE SUR 150 M ET RÉANIMATION : MF/R** **PPA.RS**
- 14.3.3 REMONTÉE TECHNIQUE D'UN PLONGEUR EN PLEINE EAU DE 40 M JUSQU'À 15 M : MF/R** **PPA.RT**
- 14.3.4 PLONGÉE À 40 M AVEC UN PLONGEUR QUI Y DESCEND POUR LA PREMIÈRE FOIS ET GÉRER UN INCIDENT : MF/R** **PPA.PE40**

14.3.5 REMONTÉE EN PLEINE EAU ET PALIER SANS REPÈRE DE 5 MINUTES À 5 MÈTRES : MC

PPA.PAL

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

La plongée doit s'inscrire dans la courbe de plongée sans palier (No Deco).

Pendant la plongée, le candidat peut s'équilibrer au gilet.

Le candidat est considéré comme chef de palanquée pendant le temps de la remontée et du palier. Au départ du fond (à 20 mètres minimum) et au signal du moniteur, le candidat contrôle la remontée en pleine eau (vitesse, verticalité...) et arrête la palanquée, sans point de repère, ni parachute à une profondeur de 5 mètres.

Le candidat doit se maintenir avec aisance à la profondeur de 5 mètres et servir de repère de niveau à toute la palanquée. Il doit veiller à maintenir la palanquée à sa hauteur. Il vérifie la durée du palier, fait signe de remonter après 5 minutes et émerge avec sa palanquée.

Si la profondeur (à 50 cm près) et/ou la durée (à 30 secondes près) n'ont pas été respectées, l'épreuve n'est pas réussie.

La successive est autorisée.

14.3.6 CALCUL DE LA CONSOMMATION PERSONNELLE DU PLONGEUR : MC

PPA.CC

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

Cette épreuve est réalisée en tout début de plongée, elle s'effectue avec l'équipement habituel complet du plongeur. Pendant l'épreuve, le candidat peut utiliser son système de stabilisation.

Le candidat et le moniteur s'immergent à la profondeur de 10 mètres. Arrivé à cette profondeur, candidat et moniteur enclenchent leur chrono (de façon à pouvoir déterminer un intervalle de temps de 10 minutes exactement. L'utilisation d'un Timer électronique/ordinateur n'étant pas recommandé) et le candidat relève la pression de sa bouteille.

Le candidat entame alors un palmage à un rythme constant et soutenu durant 10 minutes à la profondeur de 10 mètres (le candidat détermine le rythme, mais le moniteur peut lui donner des indications pour assurer un rythme suffisant). L'épreuve doit se passer en pleine eau. Tout au long de l'épreuve, le candidat doit démontrer sa maîtrise des techniques de stabilisation en se maintenant à la profondeur de 10 mètres, (tolérance +/- 1 m).

Après 10 minutes, le candidat cesse de palmer et relève la pression dans sa bouteille. Idéalement, le candidat disposera d'une plaquette immergeable pour noter la pression de sa bouteille au départ et à la fin de l'exercice. La consommation est alors déduite en observant la baisse de la pression dans la bouteille durant cet intervalle de 10 minutes.

La successive est autorisée.

14.3.7 TROIS PLONGÉES EN MER(*) À 40 M MINIMUM ET À DÉCOMPRESSION OBLIGATOIRE : MF **PPA.M1 PPA.M2 PPA.M3**

- ◆ Ces plongées doivent être effectuées après avoir réussi toutes les autres épreuves du PPA.
- ◆ Les deux premières sont des plongées de formation incluant un volet théorique, dont l'encadrement est assuré par le moniteur.
- ◆ Lors de la troisième plongée, le candidat doit :
 - ✓ Démontrer son aptitude à organiser, planifier et exécuter des plongées profondes à l'air.
 - ✓ Prendre la direction de la palanquée et démontrer ses capacités à gérer la décompression, à utiliser son parachute en pleine eau et à respecter le plan de plongée.
 - ✓ Si la réalisation de cette dernière plongée n'est pas jugée satisfaisante par le moniteur, une (des) plongée(s) profonde(s) à l'air supplémentaire(s) peut (peuvent) être requise(s).

(*) Pour la sécurité de nos plongeurs, les plongées profondes en mer ne sont pas organisées en « Mer à marée », afin de pouvoir offrir aux plongeurs un accès sans danger à la zone profonde au-delà de 40 mètres. La Zélande et la mer du Nord sont donc exclues.

Note impérative pour les moniteurs : La plongée se déroule normalement, ni simulation d'incident, ni épreuve.

Commission Plongée Technique

Plonger autrement

La plongée sous-marine s'est développée, ce qui l'a amenée à être accessible à tous.

Une des spécialités de formation de plongée de notre Ligue et l'accès à la plongée avec décompression. Une autre spécificité est la Plongée Profonde à l'Air (PPA).

Plus qu'une technique. C'est un état d'esprit.

Certaines techniques de plongée permettent d'évoluer dans des espaces de plongée encore plus profonds, engageant des compétences avancées.

Ces plongées sont accessibles à des plongeurs confirmés désireux de mettre en œuvre des

moyens précis : techniques, logistiques, organisationnels.

Ces plongées doivent être abordées de manière raisonnable et raisonnée.

La Lifras propose les formations, à l'obtention de ces compétences avancées, au sein de la Commission de Plongée Technique. Ces formations sont développées par un apprentissage théorique sérieux couplé à de la pratique dans le respect des normes CMAS.

Les moniteurs de plongée technique préparent les plongeurs confirmés dans l'acquisition des techniques fondamentales pour des plongées complexes.



15. PROTOCOLES DES ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DE LA SPÉCIALITÉ VÊTEMENT ÉTANCHE

15.1 PRÉREQUIS

- ◆ Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- ◆ Être âgé de 15 ans au moins avant la présentation aux épreuves de remontée en « Milieu Naturel ».
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut d'école.
- ◆ Être détenteur du brevet plongeur 1★ Lifras.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.

Pour le plongeur 1★ Lifras, avant de présenter les épreuves de remontée de 20 m, il faut :

- ◆ Compter 10 plongées à 20 m (dans « Nos Eaux », une tolérance de profondeur de 10 % maximum est admise pour les plongées réalisées, c'est-à-dire minimum 18 m et maximum 20 m).

Les épreuves sont réalisées sous la surveillance d'un moniteur titulaire de la spécialité vêtement étanche.

15.2 ORDRE DES ÉPREUVES

Le candidat doit présenter les épreuves en « Milieu Naturel » dans l'ordre établi ci-après.

15.3 ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

15.3.1 PLONGÉE BAPTÊME : MC+VE

VE.PB

Cette épreuve s'effectue dans « Nos Eaux ».

Le moniteur procède aux contrôles suivants :

- ◆ Vérification du matériel. (Au besoin, consulter le Standard).
- ◆ L'accessibilité des différents éléments du vêtement.
- ◆ Détermination du lestage.
- ◆ Contrôle des manchons.
- ◆ Contrôle de la collerette.
- ◆ Raccordement et contrôle du fonctionnement de l'inflateur.
- ◆ Réglage et vérification du fonctionnement des purges manuelles à l'ouverture et à la fermeture tant en automatique (dévisées) qu'en manuel avec pression du doigt sur la valve.

Remarques importantes : le port d'un système de stabilisation est obligatoire quel que soit le type de vêtement utilisé et la fonction du plongeur au sein de la palanquée.

Le briefing attire principalement l'attention sur :

- ◆ Les risques potentiels liés à l'utilisation de ce matériel.
- ◆ La vérification de l'accès et du fonctionnement de la purge et de l'inflateur du vêtement.
- ◆ La bonne position de la collerette.
- ◆ La nécessité de fermer la purge et de gonfler légèrement le vêtement pour éviter lors de la mise à l'eau que l'air ne s'en échappe et ne modifie l'étanchéité.

A la descente :

- ◆ L'immersion se fait en pied lourd : position verticale, tête en haut.
- ◆ Au cours de la descente, le moniteur veille à maintenir une flottabilité quasi-nulle soit en utilisant le système de stabilisation et/ou le vêtement étanche.

Sur le fond :

- ◆ Contrôle de la stabilité du candidat.
- ◆ Le candidat ouvre la purge d'un quart de tour et, au signal du moniteur, le candidat effectue un cumulet. L'objectif est de permettre au candidat d'appréhender le déplacement de l'air dans le vêtement étanche.
- ◆ Le moniteur reste en permanence à proximité du plongeur afin de pouvoir intervenir en cas de remontée incontrôlée.

La remontée :

- ◆ Le moniteur veille à ce que la remontée soit contrôlée et ne dépasse pas la vitesse de remontée du moyen de décompression primaire utilisé (i.e. le plus pénalisant).
- ◆ Au besoin, il agit sur le système de stabilisation et/ou le vêtement étanche.
- ◆ La remontée se termine par un palier de sécurité de 5 minutes à 5 mètres.

15.3.2 ASSISTANCE À UN PLONGEUR EN DIFFICULTÉ : MC+VE/R VE.RT

Cette épreuve s'effectue dans « Nos Eaux ».

Le candidat réalise une remontée technique de 20 mètres avec stabilisation à 10 mètres.

Protocole particulier de l'épreuve :

- ◆ La palanquée se compose de trois plongeurs : le moniteur, le candidat et le plongeur en difficulté (minimum plongeur 3★ qui a déjà réussi cette épreuve).
- ◆ Le candidat et la victime doivent être équipés d'un vêtement étanche, le moniteur a libre choix pour son vêtement.

Le descriptif complet de la remontée se trouve dans le point « 7.3 PROCEDURES TECHNIQUES » ci-avant.

LES CRITÈRES DE RÉUSSITE SONT :

- ◆ Ne pas redescendre.
- ◆ Respect d'une vitesse proche de celle préconisée par le moyen de décompression primaire (i.e. le plus pénalisant) du candidat.
- ◆ Verticalité de la remontée.
- ◆ Arrêt de la remontée, suite au signal du moniteur, aux alentours de 10 m avec une stabilisation effective tolérée entre 8 et 12 mètres.

Rappels du chapitre Généralités :

- ◆ Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée.
- ◆ La palanquée se compose de trois plongeurs : le moniteur, le candidat et le plongeur en difficulté (Plongeur 3★ au minimum).
- ◆ Victime et candidat doivent être équilibrés à 20 m.
- ◆ Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15 m.
- ◆ La plongée doit s'inscrire dans la courbe de plongée sans palier et doit se terminer par un palier de sécurité.
- ◆ Un seul essai est autorisé par jour.
- ◆ La successive est autorisée (intervalle minimum : 3h).

15.3.3 CONTRÔLE DES COMPÉTENCES & REMONTÉE CONTRÔLÉE : MF+VE/R VE.RC

Cette épreuve s'effectue dans « Nos Eaux ».

Le but de cette plongée est de contrôler les compétences acquises lors des plongées précédentes.

Elle porte sur les points suivants :

- ◆ Contrôle complet lors de l'équipement et du déséquipement.
- ◆ Contrôle de la stabilisation et vérification de l'adaptation du lestage.
- ◆ Contrôle du palmage.

Remontée d'urgence de 20 mètres :

- ◆ Il est nécessaire de réaliser cette remontée à proximité d'une paroi, d'un bout (fixé au fond) ou de toute autre structure permettant au candidat de faciliter l'arrêt de l'épreuve.
- ◆ Le candidat est équilibré sur un fond de 20 m. Au signal du moniteur, le candidat gonfle son vêtement étanche de manière à entamer la remontée sans palmer. Lorsque la vitesse de remontée affichée à l'instrument de mesure atteint 150 %, le candidat purge de manière à s'arrêter avant la profondeur de 10 m.
- ◆ Le moniteur reste en permanence à proximité du plongeur afin de pouvoir intervenir en cas de remontée incontrôlée.
- ◆ Au besoin, ils attendent à la profondeur d'arrêt l'expiration du temps qu'ils auraient dû mettre pour atteindre ce niveau s'ils étaient remontés à la vitesse prescrite.
- ◆ L'épreuve s'arrête au signe du moniteur.

LES CRITÈRES DE RÉUSSITE SONT :

- ◆ Arrêt avant la profondeur de 10 m.

Rappels du chapitre Généralités :

- ◆ Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée.
- ◆ Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15 m.
- ◆ La plongée doit s'inscrire dans la courbe de plongée sans palier et doit se terminer par un palier de sécurité.
- ◆ Un seul essai est autorisé par jour.
- ◆ La successive est autorisée (intervalle minimum : 3h).

16. PROTOCOLES DES ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DE LA SPÉCIALITÉ PLONGEUR NITROX

16.1 CONDITIONS DE PLONGÉE LORS DES ÉPREUVES

Il est recommandé d'effectuer les plongées de formation Nitrox avec une pression partielle d'oxygène maximale de **1,4 bar**.

16.2 EPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

16.2.1 PLONGÉE N°1 : INx

PN.1

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

La plongée doit être une introduction aux techniques de base du Nitrox.

Le moniteur, titulaire de la spécialité Instructeur Nitrox ou Nitrox Confirmé, procède aux contrôles suivants :

- ◆ Contrôle du matériel.
- ◆ Analyse du mélange.
- ◆ Détermination de la MOD.
- ◆ Marquage du bloc.

Ensuite, la plongée est réalisée sous la surveillance du même moniteur ou d'un assistant (minimum plongeur 3★, titulaire de la spécialité Plongeur Nitrox ou Nitrox Confirmé).

16.2.2 PLONGÉE N°2 : INx

PN.2

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

La plongée doit mettre en pratique les techniques Nitrox de manière autonome.

Le candidat doit :

- ◆ Préparer sa plongée (planification, plan de backup, sélection du best mix pour la MOD envisagée, etc.).
- ◆ Gérer sa propre décompression et profondeur maximale.
- ◆ Relever ses paramètres de sortie.

La plongée est réalisée sous la surveillance d'un moniteur, titulaire de la spécialité Instructeur Nitrox minimum, ou d'un assistant (minimum plongeur 3★, titulaire de la spécialité Plongeur Nitrox ou Nitrox Confirmé).

17. PROTOCOLES DES ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DE LA SPÉCIALITÉ PLONGEUR NITROX CONFIRMÉ

17.1 EPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

17.1.1 PLONGÉE N°1 : INxC

PNC.1

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

La première plongée a pour objectif de familiariser le candidat avec le matériel. Le candidat doit démontrer son aptitude à gérer et manipuler le matériel utilisé.

La plongée est réalisée :

- ◆ Dans la courbe sans palier (No Deco).
- ◆ Avec un mélange fond air ou Nitrox.
- ◆ Avec un bloc de décompression contenant un mélange supérieur à 40 % d'O₂.
- ◆ Sous la surveillance directe d'un moniteur, titulaire de la spécialité Instructeur Nitrox Confirmé.

Le candidat doit :

- ◆ Avant la plongée :
 - ✓ Analyser le(s) mélange(s) et déterminer la MOD.
 - ✓ Marquer le(s) bloc(s).
 - ✓ Tester si possible différentes configurations (Side, diagonal, Front-Mount, etc.).
 - ✓ Configurer correctement son équipement.
 - ✓ Vérifier le bon fonctionnement du matériel.
 - ✓ Manipuler (dépose/reprise) le bloc de décompression.
- ◆ Pendant la plongée :
 - ✓ Manipuler (dépose/reprise) le bloc de décompression à la mise à l'eau, en immersion et à la sortie de l'eau en fonction de la configuration et du site de plongée.
 - ✓ Tester si possible différentes configurations (Side, diagonal, Front-Mount, etc.).
 - ✓ Réaliser un palier de sécurité avec le bloc de décompression (gaz switch détenteur et ordinateur).

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

Lors de la deuxième plongée, le candidat assure la direction de palanquée Nitrox lors d'une plongée à 40 m en utilisant un bloc de décompression. La plongée doit être planifiée tenant compte d'un mélange suroxygéné de décompression, le candidat doit démontrer ses aptitudes à réaliser le(s) palier(s) dans ces conditions.

La plongée est réalisée :

- ◆ A une profondeur minimale de 40 mètres.
- ◆ Avec un mélange fond air ou Nitrox.
- ◆ Avec un bloc de décompression contenant un mélange supérieur à 40 % d'O₂.
- ◆ Sous la surveillance directe d'un moniteur, titulaire de la spécialité Instructeur Nitrox Confirmé minimum.

Le candidat doit :

- ◆ Avant la plongée :
 - ✓ Sélectionner le(s) mélange(s) Nitrox pour la plongée prévue.
 - ✓ Analyser le(s) mélange(s) et déterminer la MOD.
 - ✓ Marquer le(s) bloc(s).
 - ✓ Planifier la plongée.
 - ✓ Réaliser un briefing adapté.
 - ✓ Configurer correctement son équipement.
 - ✓ Vérifier le bon fonctionnement du matériel.
- ◆ Pendant la plongée :
 - ✓ Exécuter précisément la planification.
 - ✓ Démontrer son aptitude à porter assistance à un plongeur en difficulté en intervenant sur une panne d'air. Démontrer son aptitude à donner de l'air et rassurer la victime.
Pas d'épreuve de remontée.
 - ✓ Réaliser un palier de sécurité, ou un(des) palier(s) obligatoire(s), avec le bloc de décompression (gaz switch détenteur et ordinateur).
 - ✓ Utiliser une bouée de repérage (parachute) pendant l'exécution des paliers.
- ◆ Après la plongée :
 - ✓ Réaliser un débriefing.



📍 Bimini



Palmes Seawing Supernova
« Les Seawing Supernova assurent une puissance optimale pour une vitesse maximale »

—BRENT, AMBASSADEUR SCUBAPRO

📍 Bimini



SCUBAPRO

RECUEIL DES ÉPREUVES EN PISCINE



lifras
commission
enseignement

AVANT-PROPOS

Nous tenons à préciser que le présent recueil est un guide, une aide aux moniteurs et aux plongeurs.

Dans son travail de formateur, le moniteur veillera à mettre en application le plus fidèlement possible les protocoles standardisés repris dans ce recueil. Pour le plongeur qui se prépare à un brevet, c'est un document de référence dans lequel il trouvera les protocoles d'exercices détaillés qui lui seront demandés.

En ce qui concerne les examens, nous savons qu'il est impossible d'imaginer toutes les situations pouvant engendrer des critères éliminatoires ou des remarques lors d'un examen. C'est pourquoi les listes des critères d'évaluation reprises dans chaque niveau de brevet sont les minimums requis. Ces listes ne sont pas exhaustives. Dès lors, le moniteur président du jury peut les étoffer s'il l'estime nécessaire.

18. INFORMATIONS GÉNÉRALES EN « PISCINE »

18.1 GÉNÉRALITÉS EN « PISCINE »

- ◆ La « Piscine » doit répondre à la « définition des lieux » du Recueil du Plongeur au point 1.3. Pour rappel, la profondeur maximale est de 5 mètres.
- ◆ La profondeur minimale pour l'organisation d'examen 3★ et MC sera de 3 mètres. (Une dérogation peut être demandée au Directeur Technique Fédéral).
- ◆ Les épreuves en « Piscine » doivent être réalisées dans des conditions (de visibilité, de luminosité, de confort thermique, de mouvement d'eau, d'accès et de secours disponibles, etc.) qui permettent d'en contrôler la réalisation correcte.
- ◆ Toutes les épreuves Lifras peuvent être contrôlées par les moniteurs FEBRAS (Lifras et Nelos). Les épreuves doivent être effectuées suivant les règles prescrites par l'Enseignement Lifras.
- ◆ La validité des épreuves est de 3 ans au jour de l'homologation.
- ◆ Un « protocole » d'épreuve est une suite de gestes coordonnés, manipulations de l'équipement, exercices physiques, discipline mentale, gestion de soi, du groupe et/ou de l'espace, etc., exigés afin d'acquérir une ou plusieurs techniques et d'en démontrer la maîtrise en autonomie. Il est le plus souvent basé sur la logique, l'expérience et la sécurité. Le protocole doit être réalisé avec aisance. Dans le cadre de l'examen MC, le protocole doit être réalisé avec démonstration.

18.2 DÉROULEMENT GÉNÉRAL DES ÉPREUVES ET EXAMENS EN « PISCINE »

1. Bouteilles : les bouteilles utilisées seront des bouteilles « AIR », auront une capacité minimale de 10 litres et devront être gonflées à minimum 150 bars.
2. Détendeurs : les épreuves pratiques pour l'obtention des différents brevets sont exécutées avec des détendeurs à deux étages.
3. Gilets : l'utilisation du système de stabilisation est obligatoire pour toutes les épreuves avec scaphandre. Il faut veiller à vérifier le lestage afin d'obtenir des conditions de flottabilité optimales.
4. Ceinture : à aucun moment, le candidat ne peut se retrouver avec la ceinture bouclée sans palmes aux pieds sauf s'il est équipé d'un gilet fonctionnel.
5. En cours d'examen, le lestage peut être modifié une fois pour les épreuves avec scaphandre. Si après modification du lestage, le candidat n'a pas besoin de ceinture, il n'est pas nécessaire de lui faire porter une ceinture sans plombs. La flottabilité sera adaptée grâce au système de stabilisation, obligatoire pour chaque épreuve avec scaphandre.
6. A chaque remontée, en libre ou en scaphandre, il faut expirer et regarder vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle et une main prête sur le mécanisme du largage du lest. Une fois en surface, il faut faire le signe « OK ».
7. L'ordre des différentes épreuves n'est prescrit qu'à partir du plongeur 3★. Pour les plongeurs 2★, celui-ci est défini par le président du jury. L'ordre le plus généralement suivi pour les divers brevets est l'ordre logique basé non sur le degré de difficulté des épreuves ou sur les facultés de récupération des candidats, mais simplement sur l'équipement progressif des candidats.

8. Le candidat veille à ne pas avoir d'eau dans son masque. Les masques de type « miroir » sont proscrits.
9. Il est autorisé de remonter à l'échelle et de sortir du bassin palmes aux pieds. Ceci constitue un apprentissage de remontée à l'échelle d'un bateau. Par contre, il est exclu de parcourir de longues distances sur le bord sans se « déchausser ». Pour quelques pas, le candidat peut marcher à reculons. Le fait d'enlever et de remettre ses palmes pour une distance insignifiante peut être jugé comme une tentative d'allonger le temps de récupération.
10. Le tuba est emporté par le candidat tout au long des épreuves qu'il soit utilisé ou non. S'il est admis que le tuba puisse être fixé à une partie du matériel (gilet, ceinture, masque, etc.), il est emporté par le candidat durant chaque remontée suivant une apnée et déposé individuellement sur les palmes ainsi que le masque pour le déséquipement. Le tuba est ensuite remis dans son emplacement initial au moment du rééquipement. Le masque est gardé sur le visage en permanence pour les autres épreuves.
11. Avant de commencer l'examen, le candidat peut se mouiller et/ou se mettre à l'eau.
12. On ne touche pas à l'équipement du candidat pendant l'examen.
13. Le temps de récupération entre deux épreuves doit être adapté au niveau de brevet. Idéalement, il est de l'ordre d'une minute entre chaque épreuve.

18.3 TECHNIQUES DE MISE À L'EAU

18.3.1 SANS BOUTEILLE

18.3.1.1 Saut droit

Le candidat, équipé de PMTC (Palme, Masque, Tuba, Ceinture), est debout au bord du bassin du côté de la plus grande profondeur et regarde droit devant lui. Il assure le masque d'une main et tient la ceinture de lestage de l'autre. Il fait un pas en avant et tombe verticalement, jambes jointes et tendues, l'extrémité des palmes légèrement relevée. Si l'eau se trouve au même niveau que le bord du bassin, il est préférable de sauter d'un bloc de départ ou d'effectuer une variante de saut adapté aux circonstances.

18.3.2 AVEC BOUTEILLE

18.3.1.2 Saut arrière

Le candidat complètement équipé, se tient debout dos tourné à l'eau, embout en bouche, talons joints et dépassant légèrement du bord. Il assure le masque et le deuxième étage du détendeur d'une main et maintient en place le système de stabilisation de l'autre. Il maintient par la même occasion, manomètre, tuyau d'inflateur, ou tout autre accessoire. Au signal, il effectue le saut arrière : il se laisse tomber à plat sur l'eau et redresse les jambes au moment de quitter le bord de manière à ce que le scaphandre touche l'eau horizontalement.

18.3.1.3 Saut cumulet (culbute avant)

Le candidat complètement équipé, se tient debout, face à l'eau, embout en bouche. Il assure le masque et le deuxième étage du détendeur d'une main et maintient le système de stabilisation de l'autre. Il maintient par la même occasion, manomètre, tuyau d'inflateur ou tout autre accessoire. Il effectue un saut cumulet, de manière à ce que le scaphandre touche l'eau horizontalement.

18.3.1.4 Saut droit

Le candidat complètement équipé, se tient debout, au bord du bassin, face à l'eau, embout en bouche, la voile des palmes dépassant du bord (dans le « vide »). Il assure le masque et le deuxième étage du détendeur d'une main et maintient le système de stabilisation de l'autre. Il sécurise par la même occasion, manomètre, tuyau d'inflateur, ou tout autre accessoire. Au signal, il effectue un saut droit : il fait un grand pas en avant et pénètre dans l'eau verticalement, jambe jointes et tendues, l'extrémité des palmes légèrement relevée.

18.4 DESCENTE SUR LE FOND (DU BASSIN)

18.4.1 CANARD

Départ dans l'eau, le candidat effectue un canard. Equipé de PMTC, s'allonge à plat ventre sur l'eau, plie le buste à angle droit, relève les jambes jointes et tendues à la verticale dans le prolongement du corps, puis se laisse couler sans mouvement (principe d'Archimède), sans se renverser, sans aller en oblique. Les extrémités des palmes jointes disparaissent sans éclaboussures à la verticale du plongeur. Le candidat n'entame le palmage que lorsque ses palmes sont complètement immergées.

18.4.2 DESCENTE « PIED LOURD » OU DESCENTE DROITE

Le candidat s'immerge verticalement, palmes tendues vers le fond du bassin tout en expirant pour diminuer le volume pulmonaire (poumons ballast).

18.5 POSITION STATIQUE (IMMOBILE), SUR LE FOND

18.5.1 APNÉE IMMOBILE

Le candidat se met en position stable, un ou deux genoux au sol, sur le fond, sans s'appuyer à la paroi du bassin, sans basculer d'un côté ou l'autre, un bras levé et tendu en faisant le signe « OK » de la main. L'autre main est posée sur la boucle de la ceinture, prête à la larguer. Ces signes doivent être bien nets, ils sont les premiers indicateurs de la syncope. Le temps de l'apnée commence dès le moment où tous les plongeurs sont immergés.

18.6 LARGAGE DE LA CEINTURE DE LEST

18.6.1 APNÉE IMMOBILE

Au signal du moniteur, le candidat déboucle sa ceinture et la dépose devant lui, l'autre main faisant le signe « OK ». Il remonte ensuite calmement. La ceinture sera ensuite récupérée, et bouclée en surface.

18.6.2 PARCOURS EN APNÉE

En fin de parcours, le candidat se place en position stable, un ou deux genoux au sol, déboucle sa ceinture et la dépose devant lui, l'autre main faisant le signe « OK ». Si la profondeur de la « Piscine » ne le permet pas, il se retourne simplement sur le dos et déboucle sa ceinture. Il remonte ensuite calmement. La ceinture sera ensuite récupérée, et bouclée en surface.

18.7 DÉROULEMENT D'EXERCICE

18.7.1 PARCOURS EN APNÉE

Le candidat effectue le parcours à ± 50 cm du fond, avec un palmage efficace, sans aide des bras. Ceux-ci sont allongés le long du corps ou tendus devant la tête.

18.7.2 VIDAGE DE MASQUE

Sur le fond, en position stable et au signe « OK » du jury, il répond « OK » et effectue un vidage de masque : il inonde entièrement son masque, soit en écartant la partie supérieure de celui-ci, soit en le détachant complètement du visage. Il remet ensuite son masque et le vide complètement en expirant lentement par le nez. Après chaque vidage, au signe « OK » du jury, le candidat répond « OK ».

18.8 CRITÈRES D'ÉVALUATION DES ÉPREUVES « PISCINE »

- ◆ Chaque épreuve doit être réalisée avec succès.
- ◆ Un critère éliminatoire ou plus de trois critères engendrant des remarques entraînent l'échec de l'épreuve.
- ◆ En cas d'échec d'une épreuve, celle-ci peut être recommencée sur décision du président du jury (excepté pour l'examen MC).
- ◆ Si l'éventuel second essai n'est pas réussi ou si une autre épreuve est ratée, il y a échec direct à l'examen.
- ◆ Un trop grand nombre de remarques réparties sur plusieurs épreuves entraînent, à l'appréciation du président du jury, un échec à l'examen.

19. PROTOCOLES DES ÉPREUVES « PISCINE » DU PLONGEUR 1★

19.1 ORDRE DES ÉPREUVES

Dans le cadre de cette évaluation, toutes les épreuves peuvent être réalisées séparément.

19.2 ÉVALUATION EN « PISCINE »

19.2.1 NAGER 100 M SANS ÉQUIPEMENT

P1.NA

Départ dans l'eau, le candidat effectue dans un seul style et sans interruption, 100 m de nage libre. Le style est laissé au choix du candidat.

CRITERES D'ÉVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

- ✓ Changement de style pendant l'épreuve.
- ✓ Interruption de la nage pendant l'épreuve.
- ✓ Lenteur excessive pendant le déroulement de l'épreuve.
- ✓ Difficulté ostensible à nager.

19.2.2 SE MAINTENIR EN SURFACE PENDANT 10 MINUTES, SANS ÉQUIPEMENT ET SANS SE DÉPLACER

P1.SU

Départ dans l'eau, le candidat se rend à l'endroit le plus profond de la piscine. En pleine eau, il se maintient en surface durant 10 minutes, sans se déplacer, sans appui et sans toucher le bord. Le candidat est libre de choisir la technique qui lui convient le mieux : soit il nage sur place, soit il fait la planche.

CRITERES D'ÉVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

- ✓ L'impossibilité d'effectuer les 10 minutes.
- ✓ Une difficulté manifeste à se maintenir en surface.
- ✓ Un appui ou une aide matérielle quelconque.
- ✓ Une nage de déplacement

19.2.3 SAUT DROIT DU BORD ET 100 M PMTC

P1.PA

Le candidat équipé de PMTC fait un saut droit. De retour en surface, il met son tuba et effectue un parcours de 100 m en palmant. Les bras sont tendus devant lui ou placés le long du corps.

CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

- ✓ L'impossibilité d'effectuer les 100 m.
- ✓ L'interruption du palmage pendant l'épreuve.
- ✓ Saut droit incorrect.
- ✓ L'utilisation des bras pendant l'épreuve.
- ✓ Un palmage inadéquat ou peu efficace.

19.2.4 SAUT DROIT DU BORD ET PARCOURS DE 10M EN APNÉE

P1.AD

Le candidat équipé de PMTC effectue un saut droit et se laisse couler verticalement au fond du bassin et effectue un parcours de 10m de palmage efficace, à ± 50 cm du fond, sans aide des bras. Ceux-ci sont allongés le long du corps ou tendus devant la tête. En fin de parcours, il se place en position stable, un ou deux genoux au sol dépose la ceinture et fait surface. Ensuite, il récupère immédiatement sa ceinture, la boucle en surface et revient à son point de départ en effectuant un palmage dorsal, un bras derrière la tête pour parer un éventuel obstacle et une main sur la boucle de la ceinture.

CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Ne pas ôter sa ceinture de lest.
- ✓ Laisser son tuba sur le fond.
- ✓ Saut droit incorrect.
- ✓ Palmage incorrect.
- ✓ Ne pas se retourner vers le jury en fin de parcours.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Remettre sa ceinture de manière inadéquate.
- ✓ Retour sur le dos incorrect (pas de main derrière la tête, pas de main sur la boucle de la ceinture, mauvais palmage).

19.2.5 20 SECONDES D'APNÉE IMMOBILE

P1.AI

Départ dans l'eau, le candidat se laisse couler verticalement sur le fond du bassin et se place en position stable, un ou deux genoux au sol, sans s'appuyer à la paroi du bassin. Un bras levé, l'autre main sur la boucle de la ceinture, prêt à la larguer il regarde le moniteur. En fin d'apnée, au signe du moniteur, il enlève sa ceinture, la dépose devant lui sur le sol et entame la remontée, un bras tendu vers le haut pour parer à tout obstacle, la tête en extension et en expirant. Après une courte récupération, le candidat effectue un canard (non coté) et va récupérer sa ceinture qu'il ne remet qu'en surface.

CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Ne pas ôter sa ceinture de lest.
- ✓ Laisser son tuba sur le fond.
- ✓ Une position instable sur le fond.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Temps de récupération surface excessif (entre l'apnée et la récupération de la ceinture).
- ✓ Remettre sa ceinture de manière inadéquate.

19.2.6 NOTIONS DE RÉANIMATION

P1.REA

Après avoir assisté au cours de réanimation, donné par le moniteur, le candidat reproduit les gestes d'une RCP avec administration d'oxygène et appel des secours.

Le moniteur doit être en ordre de recyclage du CFPS.

CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

- ✓ Méconnaissance des rythmes et séquences de la RCP.
- ✓ Oubli de l'appel des secours.
- ✓ Oubli de l'oxygène.

19.2.7 MONTAGE DU SYSTÈME DE STABILISATION ET ÉQUIPEMENT DU SCAPHANDRE

P1.EQ

Le candidat démontre son aptitude à équiper son scaphandre par étapes successives et à vérifier la pression de la bouteille.

CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

- ✓ Oubli d'une des étapes.
- ✓ Mauvaise mise en œuvre.

19.2.8 PARCOURIR 50 M ENTRE DEUX EAUX

P1.PE

Après contrôle du matériel, le candidat, équipé de PMT, effectue un saut droit. Une personne au bord présente au candidat sa ceinture de lest qu'il boucle ainsi que son scaphandre. Le candidat s'équipe seul en surface, il enfle le système de stabilisation par une technique adaptée. Il se laisse couler et s'équilibre entre deux eaux. Il entame ensuite un parcours de 50 m de palmage. A l'issue du parcours et au signe du moniteur, il remonte en surface à vitesse contrôlée et en se concentrant sur son expiration.

CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

- ✓ Mauvais contrôle de l'équilibrage.
- ✓ Se traîne sur le fond.
- ✓ Saut droit incorrect.
- ✓ Palmage incorrect.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée trop rapide en fin d'épreuve.
- ✓ Technique pour enfile le scaphandre.

19.2.9 EPREUVE DU SYSTÈME DE STABILISATION

P1.ST

Le candidat équipé (PMTTC + scaphandre) effectue un saut droit du côté de la grande profondeur et se laisse couler sur le fond. Au signal du moniteur, il gonfle son système de stabilisation et sans l'aide des jambes il contrôle sa remontée afin de venir se stabiliser sous la surface, sans percer celle-ci. Après quelques secondes d'immobilisation et toujours au signal du moniteur, il dégonfle son système de stabilisation pour redescendre jusqu'au fond, sans pour autant toucher celui-ci. Au signal du moniteur il recommence encore deux fois de suite ce « yo-yo » entre deux eaux. A la fin de l'épreuve le candidat remonte en surface et rejoint le bord.

CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

- ✓ Pas de stabilisation.
- ✓ Utilisation des jambes.
- ✓ Saut droit incorrect.

19.2.10 EPREUVE DU COMBINÉ

P1.CO

Le candidat équipé (PMTTC + scaphandre) effectue un saut droit. De retour en surface il passe immédiatement sur son tuba et parcourt 25 m. A la fin du parcours, il se retourne, retire son tuba et fait le parcours inverse de 25m, en surface, sur son détendeur. Arrivé à la grande profondeur il se laisse couler et se place sur le fond, en position stable puis effectue un vidage de masque : il inonde son masque, soit en écartant la partie supérieure, soit en le détachant complètement du visage.

Il remet son masque et le vide en soufflant par le nez. Le style et la technique sont libres, mais le masque doit être entièrement vide. Dans la foulée, il lâche son détendeur, fait le signe « panne d'air », reçoit de l'air de la part du moniteur et effectue trois cycles respiratoires.

À la fin des trois cycles, au signal du moniteur, il remonte en surface en conservant en bouche le détendeur secondaire du moniteur. En surface, il reprend son embout en bouche, s'approche du bord du bassin et sans prendre appui, passe dans l'ordre, à quelqu'un qui se trouve sur le bord, sa ceinture de lest, puis son scaphandre. Pour hisser son scaphandre sur le bord, le candidat le présente soit par la poignée, soit par le système de stabilisation.

CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

- ✓ Parcours interrompu.
- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Position incorrecte sur le fond.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Remontée sans signal du moniteur.

20. PROTOCOLES DES ÉPREUVES « PISCINE » DU PLONGEUR 2★

20.1 ORDRE DES ÉPREUVES

Dans le cadre de cette évaluation, toutes les épreuves peuvent être réalisées séparément.

20.2 EVALUATION EN « PISCINE »

20.2.1 NAGER 200 M SANS ÉQUIPEMENT

P2.NA

Le candidat effectue dans un seul style et sans interruption, 200 m de nage libre.

Le style est laissé au choix du candidat.

CRITERES D'ÉVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Changement de style pendant l'épreuve.
- ✓ Interruption de la nage pendant l'épreuve.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Lenteur excessive pendant le déroulement de l'épreuve.
- ✓ Difficulté ostensible à nager.

20.2.2 SE MAINTENIR EN SURFACE PENDANT 10 MINUTES, SANS ÉQUIPEMENT ET SANS SE DÉPLACER

P2.SU

Départ dans l'eau, le candidat se rend à l'endroit le plus profond de la « Piscine ». En pleine eau, il se maintient en surface durant 10 minutes, sans se déplacer, sans appui et sans toucher le bord. Le candidat est libre de choisir la technique qui lui convient le mieux : soit il nage sur place, soit il fait la planche.

CRITERES D'ÉVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ L'impossibilité d'effectuer les 10 minutes.
- ✓ Une nage de déplacement.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Une difficulté manifeste à se maintenir en surface.
- ✓ Un appui ou une aide matérielle quelconque.

20.2.3 SAUT DROIT DU BORD ET PARCOURS DE 18 M EN APNÉE

P2.AD

Le candidat équipé de PMTC effectue un saut droit et se laisse couler verticalement au fond du bassin et effectue un parcours de 18 m de palmage efficace, à ± 50 cm du fond, sans aide des bras. Ceux-ci sont allongés le long du corps ou tendus devant la tête. En fin de parcours, il se place en position stable, un ou deux genoux au sol, dépose la ceinture et fait surface.

Ensuite, il récupère immédiatement sa ceinture, la boucle en surface et revient à son point de départ en effectuant un palmage dorsal, un bras derrière la tête pour parer un éventuel obstacle et une main sur la boucle de la ceinture.

CRITERES D'ÉVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Ne pas ôter sa ceinture de lest.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Saut droit incorrect.
- ✓ Palmage incorrect.
- ✓ Ne pas se retourner vers le jury en fin de parcours.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Laisser son tuba sur le fond.
- ✓ Remettre sa ceinture de manière inadéquate.
- ✓ Retour sur le dos incorrect (pas de main derrière la tête, pas de main sur la boucle de la ceinture, mauvais palmage).

20.2.4 30 SECONDES D'APNÉE IMMOBILE

P2.AI

Départ dans l'eau, le candidat se laisse couler verticalement sur le fond du bassin et se place en position stable, un ou deux genoux au sol, sans s'appuyer à la paroi du bassin. Un bras levé, l'autre main sur la boucle de la ceinture, prêt à la larguer il regarde le moniteur. En fin d'apnée, au signe du moniteur, il enlève sa ceinture, la dépose devant lui sur le sol et entame la remontée, un bras tendu vers le haut pour parer à tout obstacle, la tête en extension et en expirant. Après une courte récupération, le candidat effectue un canard (non coté) et va récupérer sa ceinture qu'il ne remet qu'en surface.

CRITERES D'ÉVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Ne pas ôter sa ceinture de lest.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Position incorrecte sur le fond.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Laisser son tuba sur le fond.
- ✓ Ne regarde pas le moniteur.
- ✓ Temps de récupération en surface excessif (entre l'apnée et la récupération de la ceinture).
- ✓ Remettre sa ceinture de manière inadéquate.

20.2.5 CANARD ET DEUX VIDAGES DE MASQUE

P2.CV

Départ dans l'eau, le candidat équipé de PMTC effectue un canard. Il se place ensuite sur le fond, en position stable pour effectuer deux vidages de masque : il inonde son masque, soit en écartant la partie supérieure, soit en le détachant complètement du visage. Il remet son masque et le vide en soufflant par le nez. Le style et la technique sont libres, mais le masque doit être entièrement vide.

Au signal du moniteur, il remonte calmement en expirant et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle et une main sur la boucle de la ceinture.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ N'effectue pas les vidages requis.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Ne pas adopter une position correcte sur le fond.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Canard incorrect.

EPREUVES AVEC BLOC BOUTEILLE ÉQUIPÉ D'UN SYSTÈME DE STABILISATION :

L'utilisation du système de stabilisation est obligatoire pour toutes les épreuves qui suivent.

20.2.6 EPREUVE DU COMBINÉ

P2.CO

Après contrôle du matériel, le candidat, équipé de PMT, effectue un saut droit. Une personne au bord présente au candidat sa ceinture de lest qu'il boucle ainsi que son scaphandre. Le candidat s'équipe seul en surface, il enfle le système de stabilisation par une technique adaptée. Il effectue ensuite, sans interruption, un parcours de 50 m de palmage en surface en conservant le détendeur en main. Au-dessus de la grande profondeur, il passe sur détendeur, effectue un canard et se met en position stable sur le fond. Il enlève le masque et effectue trois cycles respiratoires. Ensuite, il remet le masque et effectue trois vidages de masque consécutifs (il peut respirer entre les vidages). Au signe du jury « je n'ai plus d'air », il effectue trois passages d'embout avec le moniteur. Au signal donné, il remonte calmement en expirant embout en bouche, et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle.

Il effectue encore 25 m de parcours en surface, embout en bouche, de manière à s'approcher du bord du bassin et sans prendre appui, passe dans l'ordre, à quelqu'un qui se trouve sur le bord, sa ceinture de lest, puis son scaphandre. Pour hisser son bloc bouteille équipé sur le bord, le candidat le présente soit par la poignée, soit par le système de stabilisation.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Parcours interrompu.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Eau dans masque.
- ✓ Canard incorrect.
- ✓ Mauvaise position sur le fond.

20.2.7 QUATRE PARCOURS DE 10 M EN APNÉE AVEC SCAPHANDRE **P2.4P**

Le candidat, équipé (PMTTC + scaphandre), effectue un saut droit du côté de la grande profondeur. Une fois au fond, il enlève son embout et palme en apnée directement vers le jury opposé. Durant toute l'épreuve, le candidat conserve son détendeur en main.

Le candidat se positionne face au jury, en position stable, un ou deux genoux au sol (si la profondeur du bassin ne le permet pas, il se place en position couchée sur le fond). Il fait le signe «je n'ai plus d'air» reçoit le détendeur du jury et expire. Le comptage des 20 secondes débute dès le moment où le candidat expire dans le détendeur.

Dès l'instant où le candidat dispose du détendeur du jury, il est libre d'adopter une position idéale en fonction du matériel. Le jury comptera bien visiblement : pouce tendu = 5 secondes, index tendu = 10 secondes, majeur tendu = 15 secondes, après quoi le candidat pourra respirer encore une seule fois. Il retire l'embout de la bouche et le rend au jury. Il fait demi-tour, indifféremment par la gauche ou la droite et palme vers le jury opposé afin d'y effectuer une nouvelle série de cycles respiratoires.

Le candidat effectue quatre parcours. Au terme de ceux-ci et au signal du moniteur il remonte calmement, embout en bouche, en expirant et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle.

CRITERES D'ÉVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Respirer deux fois après le signe « 15 secondes » donné par le moniteur.
- ✓ Respirer en cours de parcours.
- ✓ Ne pas faire le signe « panne d'air » au jury.
- ✓ Ne pas se présenter devant le bon jury, perturbant ainsi la réalisation de l'épreuve d'un autre candidat.
- ✓ Ne pas expirer à la remontée.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Saut droit incorrect.
- ✓ Palmage ou position incorrecte.
- ✓ Ne pas contrôler sa flottabilité.
- ✓ Mauvaise position face au jury.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée incorrecte (trop rapide...)
- ✓ Ne pas remettre l'embout en bouche en fin d'épreuve.

20.2.8 30 M DE PARCOURS PAR PAIRE **P2.PP**

Chaque candidat est équipé de son scaphandre. Après un saut arrière avec retour en surface, les deux candidats s'immergent ensemble.

Le plongeur « A » fait le signe « je n'ai plus d'air ». Aussitôt, le plongeur « B » le saisit par le bras. Il doit utiliser la main du côté opposé au tuyau de son détendeur, afin de laisser l'autre libre pour passer l'embout. Le plongeur « B », de la main restée libre, présente son embout bien visiblement. Le receveur met lui-même l'embout en bouche et respire trois fois au maximum. Ensuite, il le repasse à son compagnon qui agit de même. Ils évoluent côte à côte, horizontalement, entre deux eaux. Une expiration et une inspiration est tolérée pendant la

progression. Un détendeur équipé d'un déflecteur d'expiration (la « moustache » du détendeur) orienté vers le bas ne peut évidemment jamais être présenté déflecteur tourné vers le haut.

Après 15 mètres de parcours en échanges d'embout, sans faire surface, les rôles sont inversés pour les 15 autres mètres. A la fin du parcours, chaque plongeur reprend son embout et ils remontent ensemble, calmement en expirant embout en bouche, et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle. Le parcours sera effectué, si possible, à la grande profondeur. Le détendeur du receveur ne peut traîner sur le fond.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Abandon.
- ✓ Plus de trois respirations en progression.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Progression inefficace.
- ✓ Arrêt du palmage pendant la respiration.
- ✓ Perte d'embout.
- ✓ Saut arrière incorrect.
- ✓ Le détendeur traîne sur le fond.

21. PROTOCOLES DES ÉPREUVES « PISCINE » DU PLONGEUR 3★

21.1 ORDRE DES ÉPREUVES

Toutes les épreuves pratiques en « Piscine » pour ce niveau de brevet sont indissociables et à réaliser dans l'ordre prévu.

21.2 EVALUATION EN « PISCINE »

21.2.1 SAUT DROIT DU BORD, VIDAGE DE MASQUE ET PARCOURS DE 20 M EN APNÉE

P3.AD

Le candidat, équipé de PMTC effectue un saut droit et se laisse couler verticalement au fond du bassin, en position stable pour réaliser un vidage de masque : il inonde son masque, soit en écartant la partie supérieure, soit en le détachant complètement du visage. Il remet son masque et le vide en soufflant par le nez. Le style et la technique sont libres, mais le masque doit être entièrement vide.

A ±50 cm du fond, il effectue un parcours de 20 m de palmage efficace, sans aucune aide des bras. Ceux-ci sont allongés le long du corps ou tendus devant la tête.

En fin de parcours, il se place en position stable, un ou deux genoux au sol, dépose la ceinture et fait surface. Ensuite, il récupère immédiatement sa ceinture, la boucle en surface et revient à son point de départ en effectuant un palmage dorsal, un bras derrière la tête pour parer un éventuel obstacle et une main sur la boucle de la ceinture.

CRITERES D'ÉVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Vidage incorrect.
- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Ne pas ôter sa ceinture de lest.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Saut droit incorrect.
- ✓ Palmage en apnée incorrect.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Laisser son tuba sur le fond.
- ✓ Remettre sa ceinture de manière inadéquate.
- ✓ Retour sur le dos incorrect (pas de main derrière la tête, pas de main sur la boucle de la ceinture).
- ✓ Retour sur le dos incorrect (pas de main derrière la tête, pas de main sur la boucle de la ceinture, mauvais palmage).

21.2.2 45 SECONDES D'APNÉE IMMOBILE

P3.AI

Départ dans l'eau, le candidat se laisse couler verticalement sur le fond du bassin et se place en position stable, un ou deux genoux au sol, sans s'appuyer à la paroi du bassin. Un bras levé, l'autre main sur la boucle de la ceinture, prêt à la larguer il regarde le moniteur. En fin d'apnée, au signe du moniteur, il enlève sa ceinture, la dépose devant lui sur le sol et entame la remontée, un bras tendu vers le haut pour parer à tout obstacle, la tête en extension et en expirant. Après une courte récupération, le candidat effectue un canard (non coté) et va récupérer sa ceinture qu'il ne remet qu'en surface.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Ne pas ôter sa ceinture de lest.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Position incorrecte sur le fond.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Laisser son tuba sur le fond.
- ✓ Ne regarde pas le moniteur.
- ✓ Temps de récupération surface excessif (entre l'apnée et la récupération de la ceinture).
- ✓ Remettre sa ceinture de manière inadéquate.

21.2.3 DÉSÉQUIPEMENT PUIS RÉÉQUIPEMENT

P3.DR

DÉSÉQUIPEMENT :

Le candidat, équipé de PMTC effectue un saut droit, arrivé au fond du bassin, le candidat se place en position stable, un ou deux genoux au sol, sans s'appuyer à la paroi du bassin. Après avoir dégrafé sa ceinture, il retire ses palmes et les dépose sur le fond. Il enlève ensuite le masque et le tuba et les range individuellement sur les palmes. La ceinture peut être utilisée, posée sur un genou, sans bouclage effectif, pour assurer la stabilité du plongeur sur le fond, elle ne peut pas être placée autour du cou. Il est recommandé d'assurer la cohésion du matériel en plaçant la ceinture au-dessus des palmes.

Ensuite, retour en surface à la nage et sortie de l'eau. Le candidat dispose d'une minute de récupération.

RÉÉQUIPEMENT (SAUT AU CHOIX) EPREUVE IMMÉDIATEMENT CONSÉCUTIVE À LA PRÉCÉDENTE :

Le plongeur rejoint le matériel déposé sur le fond. Il ajustera ses palmes avant le bouclage de la ceinture.

Celle-ci peut cependant être utilisée, sans bouclage effectif, pour assurer la stabilité du plongeur sur le fond. L'emplacement de la ceinture de lest ne peut entraver une remontée libre (un plongeur amené à devoir remonter doit pouvoir rejoindre la surface sans être retenu par le poids de sa ceinture de lest).

Le plongeur assure une bonne stabilité sur le fond, sans avoir tendance à émerger.

Une fois rééquipé, au signal du moniteur, il remonte calmement en expirant et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle et une main sur la boucle de la ceinture.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Ne pas expirer à la remontée.
- ✓ Se retrouver avec la ceinture bouclée sans palmes aux pieds.
- ✓ Placement inapproprié de la ceinture ne permettant pas un retour en surface (par exemple : autour du cou).

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Position instable sur le fond (aisance et efficacité insuffisantes)
- ✓ Perte d'équipement.
- ✓ Saut droit incorrect.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Eau dans le masque.

21.2.4 ETOILE À CINQ PLONGEURS

P3.ET

Le président du jury effectue le briefing de l'épreuve.

Le départ des cinq candidats s'effectue dans l'eau à partir d'un mur.

Un des participants (désigné par le jury) effectue un canard et se dirige vers le scaphandre déposé au fond, dans la partie profonde du bassin. Les quatre autres candidats se placent, en cercle, à l'aplomb du scaphandre. L'apparition des premières bulles en surface est le signal de descente pour les autres candidats. Ceux-ci s'immergent ensemble par un canard.

21.2.4.1 Position sur le fond :

Couché à plat, jambes tendues, un peu écartées, bras croisés, coudes en appui sur le fond.

21.2.4.2 Prise d'embout :

Prendre le deuxième étage d'une main, mettre l'embout en bouche et expirer dans le détendeur. Il n'est autorisé qu'une inspiration par tour. La partie supérieure du corps peut éventuellement flotter légèrement lors de l'inspiration, mais les pieds doivent rester en contact avec le sol.

Le scaphandre, qui n'est maintenu que par la personne qui y respire, est présenté au voisin en posant le deuxième étage sur le premier, il tourne dans le sens choisi par le président du jury. Après le passage du scaphandre, le candidat reprend sa position initiale ; au besoin expirer un peu.

21.2.4.3 Fermeture du robinet :

Après cinq minutes au maximum, le jury indique la fin de l'épreuve.

Le candidat qui est descendu en premier est chargé de fermer la bouteille. Au signal du jury, il respire une dernière fois et passe la bouteille pour 1 dernier tour. Il récupère ensuite la bouteille et sans respirer ferme le robinet et en contrôle la fermeture (purger). Il dépose le deuxième étage avec précaution sur le premier étage.

21.2.4.4 Remontée :

Le candidat ayant fermé le scaphandre donne le signal de remontée. Ils remontent ensemble en surface, en regardant vers le haut, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle et une main à la boucle de la ceinture. Expirer en remontant. Faire le signe « OK » une fois en surface.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Respirer deux fois consécutivement sur le scaphandre.
- ✓ Ne pas expirer à la remontée.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Canard incorrect.
- ✓ Position sur le fond incorrecte.
- ✓ Tenir le scaphandre alors que l'on n'y respire pas.
- ✓ Ne pas présenter correctement le deuxième étage lors du passage du scaphandre au candidat suivant.
- ✓ Perte de contact avec le fond alors que l'on ne respire pas sur le scaphandre.
- ✓ Retarder le déroulement de l'étoile en expirant et inspirant ostensiblement lentement.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Remonter sans fermer la robinetterie du scaphandre et/ou sans le vérifier.

21.2.5 SAUVETAGE D'UN NOYÉ

P3.SAU

La victime (moniteur) équipée PMTC se couche à la profondeur de 3 m (à défaut, à la profondeur maximale du bassin). Le candidat situé à une distance de 10 à 15 m effectue un saut de sauvetage (la tête ne peut pas s'immerger) en étant équipé de son masque, de ses palmes et de son tuba.

Il nage rapidement en surface vers la victime. Arrivé à son aplomb, il effectue un canard, libère d'abord la victime de sa ceinture de lest, ensuite la remonte en surface par une prise de sauvetage et la remorque sur une distance de 10 à 15 m. Durant le remorquage, la tête de la victime doit être maintenue hors de l'eau.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Ne parvient pas à remonter la victime.
- ✓ Oublie de larguer la ceinture.
- ✓ Tête de la victime sous l'eau.
- ✓ Prise de sauvetage incorrecte.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Remorquage inefficace ou trop lent.
- ✓ Canard incorrect.

EPREUVES AVEC BLOC BOUTEILLE EQUIPE D'UN SYSTEME DE STABILISATION :

L'utilisation du système de stabilisation est obligatoire pour toutes les épreuves qui suivent.
Il faut veiller à vérifier le lestage afin d'obtenir des conditions de flottabilité optimales.

21.2.6 EPREUVE DU COMBINÉ

P3.CO

Après contrôle du matériel, le candidat, équipé de PMT effectue un saut droit.

Une personne au bord présente au candidat sa ceinture de lest qu'il boucle ainsi que son scaphandre. Le candidat s'équipe seul en surface, il enfle le système de stabilisation par une technique adaptée.

Dès qu'il est immergé, le candidat enlève l'embout de la bouche et effectue un parcours en apnée de 15 m à ± 50 cm du fond. Le détendeur reste en main pendant l'évolution.

Sans remonter en surface, le candidat remet l'embout en bouche, enlève son masque, le tient à la main et effectue un parcours de 15 m sous eau de manière à venir dans la partie profonde du bassin.

Le candidat remet son masque et effectue un vidage de masque comme enseigné précédemment.

Le candidat effectue un décapelage sur le fond. Il se met en position stable, à un ou deux genoux et dépose doucement le scaphandre sur le fond. Il enlève l'embout de la bouche, ferme le robinet, en contrôle la fermeture (purger) et dépose le deuxième étage avec précaution sur le fond. Il remonte calmement, en expirant et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Parcours interrompu.
- ✓ Décapelage incorrect.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Progression inefficace.
- ✓ Perte d'embout.
- ✓ Eau dans le masque.

21.2.7 QUATRE PARCOURS DE 15 M EN APNÉE AVEC SCAPHANDRE **P3.4P**

Le candidat, équipé (PMT + scaphandre) effectue un saut droit du côté de la grande profondeur. Une fois au fond, il enlève son embout et palme en apnée directement vers le jury opposé. Durant toute l'épreuve, le candidat conserve son détendeur en main.

Le candidat se positionne face au jury, en position stable, un ou deux genoux au sol (si la profondeur du bassin ne le permet pas, il se place en position couchée sur le fond). Il fait le signe «je n'ai plus d'air» reçoit le détendeur du jury et expire. Le comptage des 20 secondes débute dès le moment où le candidat expire dans le détendeur.

Dès l'instant où le candidat dispose du détendeur du jury, il est libre d'adopter une position idéale en fonction du matériel. Le jury comptera bien visiblement : pouce tendu = 5 secondes, index tendu = 10 secondes, majeur tendu = 15 secondes, après quoi le candidat pourra respirer encore une seule fois. Il retire l'embout de la bouche et le rend au jury. Il fait demi-tour, indifféremment par la gauche ou la droite et palme vers le jury opposé afin d'y effectuer une nouvelle série de cycles respiratoires.

Le candidat effectue quatre parcours. Au terme de ceux-ci et au signal du moniteur il remonte calmement, embout en bouche, en expirant et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Respirer deux fois après le signe « 15 secondes » donné par le moniteur.
- ✓ Respirer en cours de parcours.
- ✓ Ne pas faire le signe « panne d'air » au jury.
- ✓ Ne pas se présenter devant le bon jury, perturbant ainsi la réalisation de l'épreuve d'un autre candidat.
- ✓ Ne pas expirer à la remontée.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Saut droit incorrect.
- ✓ Palmage ou position incorrecte.
- ✓ Ne pas contrôler sa flottabilité.
- ✓ Mauvaise position face au jury.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée incorrecte (trop rapide...)
- ✓ Ne pas remettre l'embout en bouche en fin d'épreuve.

22. PROTOCOLE DES ÉPREUVES « PISCINE » DE L'ASSISTANT MONITEUR (AM)

22.1 EVALUATION EN « PISCINE »

22.1.1 SAUVETAGE D'UN NOYÉ

AM.REA

Epreuve à valider sur la carte de préparation de l'Assistant Moniteur, sous la supervision d'un MF minimum.

Le moniteur doit être en ordre de recyclage du CFPS.

Un moniteur complètement équipé (PMTc + scaphandre) simule une syncope à la profondeur de 3 m.

Si la « Piscine » ne dispose pas de cette profondeur, le moniteur se place à l'endroit le plus profond.

Le sauveteur (le candidat), situé à une distance de 15 mètres du moniteur, effectue un saut de sauvetage (la tête ne peut pas s'immerger) et doit, à la nage, avec ou sans masque et palmes (aucune autre pièce d'équipement n'étant admise), atteindre la victime dans les plus brefs délais.

Le sauveteur enlève la ceinture et la bouteille de la victime.

Il la remorque en veillant à ce que la tête reste constamment hors de l'eau, la distance de remorquage étant de 15 mètres.

Le sauveteur organise le retrait de la victime hors de l'eau. Il peut se faire aider.

La victime sera retirée de l'eau face au bord, vu le danger pour la colonne vertébrale de la victime si on la retire dos contre le bord.

L'exécution de cette épreuve durera au maximum 1 minute 30 secondes. Il est rappelé que cette durée est le temps écoulé entre la perte de connaissance de la victime et le moment où elle repose sur le bord du bassin et que le candidat est prêt à entreprendre la réanimation.

Le but recherché dans cet exercice est la rapidité et l'efficacité et non la force.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Ne parvient pas à remonter la victime.
- ✓ Oublie de larguer la ceinture.
- ✓ Tête de la victime sous l'eau.
- ✓ Prise de sauvetage incorrecte.
- ✓ Sortir la victime de l'eau sur le dos.
- ✓ Délai de l'exercice dépassé.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Saut incorrect, la tête est immergée.
- ✓ Canard incorrect.
- ✓ Remorquage trop lent ou non rectiligne.

23. PROTOCOLES DES ÉPREUVES « PISCINE » DU MONITEUR CLUB (MC)

23.1 PRÉCISIONS

L'examen se déroule en « Piscine » dont la profondeur doit t'être au moins de 3 mètres. Une tolérance de 10 % pourra être admise si aucune « Piscine » n'est disponible pour l'organisation de cet examen.

Le départ de toutes les épreuves se fait à l'aplomb de la grande profondeur du bassin. Si l'eau se trouve au même niveau que le bord de la « Piscine », les départs s'effectuent depuis un bloc de départ.

Les candidats sont responsables de leur propre matériel, qui doit être composé de :

- ◆ Un masque.
- ◆ Des palmes.
- ◆ Un tuba.
- ◆ Une ceinture de lest.
- ◆ Une bouteille de plongée d'une capacité de 10 litres minimum gonflée à une pression de minimum 150 bars.
- ◆ Un gilet de stabilisation.
- ◆ Un détendeur deux étages complet avec un tuyau de moyenne pression raccordé sur le système de stabilisation et un manomètre.

Les ports du maillot et du bonnet de bain se font en conformité avec le règlement de la « Piscine » où se déroule l'examen. Les candidats s'assurent avant le début de l'examen que leur matériel personnel est prêt à l'emploi, réglé et en ordre de marche. Ils disposent celui-ci de manière à ne pas gêner le déroulement de l'examen. Les éventuels problèmes techniques dus au matériel personnel du candidat ne seront pas pris en considération par le président du jury.

Les candidats ne peuvent modifier leur lestage lors de l'examen, à l'exception de l'épreuve « Quatre parcours de 20 mètres en apnée avec scaphandre ».

Les candidats peuvent porter un vêtement isothermique (type shorty, lycra ou autre). Ils ont également la possibilité de se mettre à l'eau brièvement avant le début de l'examen.

L'examen se déroule sans discontinuer, le temps de récupération entre chaque épreuve doit rester au plus près de la minute. Toutefois, s'il s'avère qu'un candidat tente de prolonger le temps de récupération, il sera rappelé à l'ordre par le président du jury et si nécessaire, disqualifié.

Les candidats sont invités à utiliser les échelles pour sortir de l'eau entre deux épreuves. Ils veillent, si nécessaire, à retirer leurs palmes, sans que cela ne puisse toutefois retarder le déroulement de l'examen.

Toutes les épreuves pratiques « Piscine » doivent être réalisées avec aisance et démonstration.

La réussite d'une épreuve « à l'arraché » ne sera pas tolérée dans le chef d'un candidat moniteur.

Lors des évolutions pendant les épreuves, les candidats ne sont pas tenus de rester sur une même ligne. Chaque candidat peut donc évoluer à son rythme pour autant qu'il le fasse avec aisance.

Si un problème technique survient au matériel mis à disposition ou si un problème d'organisation cause l'échec d'un candidat pendant une épreuve, une réclamation peut être déposée par celui-ci au Président du jury de l'épreuve ratée. Le candidat continue alors l'examen.

A l'issue de l'examen, l'ensemble des présidents de jury se réunissent et décident de manière souveraine si la réclamation est prise en compte ou non.

Si celle-ci est acceptée, le candidat représente l'ensemble de l'examen.

23.2 ORDRE DES ÉPREUVES

Toutes les épreuves pratiques en « Piscine » pour ce niveau de brevet sont indissociables et à réaliser dans l'ordre prévu.

23.3 EPREUVES DE L'EXAMEN PRATIQUE EN « PISCINE »

23.3.1 SAUT DROIT DU BORD, 30 SECONDES D'APNÉE IMMOBILE SUIVIS D'UN PARCOURS DE 25 M EN APNÉE

Le candidat, équipé de PMTC effectue un saut droit, se laisse couler verticalement au fond du bassin et se place en position stable, un ou deux genoux au sol, sans s'appuyer à la paroi du bassin. Un bras levé et tendu faisant le signe « OK », l'autre main sur la boucle de la ceinture, prêt à la larguer, il regarde le moniteur.

En fin d'apnée et au signe du moniteur il effectue un parcours de 25 m de palmage efficace, à ± 50 cm du fond, sans aucune aide des bras. Ceux-ci sont allongés le long du corps ou tendus devant la tête.

En fin de parcours, il se place en position stable, un ou deux genoux au sol, dépose la ceinture et fait surface. Ensuite, il récupère immédiatement sa ceinture, la boucle en surface et se dirige vers l'endroit indiqué par le jury en effectuant un palmage dorsal, un bras derrière la tête pour parer un éventuel obstacle et une main sur la boucle de la ceinture.

CRITERES D'ÉVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Ne pas ôter sa ceinture de lest en fin de parcours.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Saut droit incorrect.
- ✓ Position statique incorrecte – Appui contre la paroi du bassin.
- ✓ Palmage incorrect.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Laisser son tuba sur le fond.
- ✓ Retour sur le dos incorrect (pas de main derrière la tête, pas de main sur la boucle de la ceinture, mauvais palmage).

23.3.2 ETOILE À SIX PLONGEURS

Le président du jury effectue le briefing de l'épreuve.

Le départ des six candidats s'effectue dans l'eau à partir d'un mur.

Un des participants (désigné par le jury) effectue un canard et se dirige vers le scaphandre déposé au fond, dans la partie profonde du bassin.

Les cinq autres candidats se placent en cercle, à l'aplomb du scaphandre. L'apparition des premières bulles en surface est le signal de descente pour les autres candidats. Ceux-ci s'immergent ensemble par un canard.

23.3.2.1 Position sur le fond :

Couché à plat, jambes tendues, un peu écartées, bras croisés, coudes en appui sur le fond.

23.3.2.2 Prise d'embout :

Prendre le deuxième étage d'une main, mettre l'embout en bouche et expirer dans le détendeur.

Il n'est autorisé qu'une inspiration par tour. La partie supérieure du corps peut éventuellement flotter légèrement lors de l'inspiration, mais les pieds doivent rester en contact avec le sol.

Le scaphandre, qui n'est maintenu que par la personne qui y respire, est présenté au voisin en posant le deuxième étage sur le premier, il tourne dans le sens choisi par le président du jury. Après le passage du scaphandre, le candidat reprend sa position initiale ; au besoin, il expire un peu.

23.3.2.3 Fermeture du robinet :

Après cinq minutes au maximum, le jury indique la fin de l'épreuve.

Le candidat qui est descendu en premier est chargé de fermer la bouteille. Au signal du jury, il respire une dernière fois et passe la bouteille pour 1 dernier tour. Il récupère ensuite la bouteille et sans respirer ferme le robinet et en contrôle la fermeture (purger). Il dépose le deuxième étage avec précaution sur le premier étage.

23.3.2.4 Remontée :

Le candidat ayant fermé la bouteille donne le signal de remontée. Tous les candidats remontent ensemble en surface, en regardant vers le haut, une main à la boucle de la ceinture et l'autre bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle. Expirer en remontant. Faire le signe « OK » une fois en surface.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Respirer deux fois consécutivement sur le scaphandre.
- ✓ Ne pas expirer à la remontée.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Canard incorrect.
- ✓ Position sur le fond incorrecte.
- ✓ Tenir le scaphandre alors que l'on n'y respire pas.
- ✓ Ne pas présenter correctement le deuxième étage lors du passage du scaphandre au candidat suivant.
- ✓ Perte de contact avec le fond alors que l'on ne respire pas sur le scaphandre.
- ✓ Retarder le déroulement de l'étoile en expirant et inspirant ostensiblement lentement.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Remonter sans fermer la robinetterie du scaphandre et/ou sans le vérifier.

23.3.3 DÉSÉQUIPEMENT PUIS RÉÉQUIPEMENT

DÉSÉQUIPEMENT : SAUT CUMULET (CULBUTE) ET DÉSÉQUIPEMENT À 3 M

Le candidat équipé PMTC effectue un saut cumulet et pénètre dans l'eau, la bouteille la première à l'horizontale. Le candidat se met en position stable, un ou deux genoux sur le fond. Il enlève son scaphandre par la gauche, la droite ou par le dessus, le dépose doucement devant lui sur le fond et se positionne, couché à plat, face à la bouteille. Il enlève l'embout de la bouche, ferme le robinet, en contrôle la fermeture (purger) et dépose le deuxième étage avec précaution sur le fond. Il continue son déséquipement PMTC. Après avoir dégrafé sa ceinture, il retire ses palmes et les dépose sur le fond. Il enlève ensuite le masque et le tuba et les range individuellement sur les palmes. La ceinture peut être utilisée, posée sur un genou, sans bouclage effectif, pour assurer la stabilité du plongeur sur le fond, elle ne peut pas être placée autour du cou. Il est recommandé d'assurer la cohésion du matériel en plaçant la ceinture au-dessus des palmes.

Ensuite, le candidat remonte calmement, en expirant et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle et sort de l'eau.

Le candidat dispose d'une minute de récupération.

RÉÉQUIPEMENT (SAUT AU CHOIX) :

L'épreuve du rééquipement est immédiatement consécutive à la précédente.

Le candidat rejoint le matériel déposé sur le fond. Il ajustera ses palmes avant le bouclage de la ceinture. Celle-ci peut cependant être utilisée, posée sur un genou, sans bouclage effectif pour assurer la stabilité du plongeur sur le fond. L'emplacement de la ceinture de lest ne peut entraver une remontée libre (un plongeur amené à devoir remonter doit pouvoir rejoindre la surface sans être retenu par le poids de sa ceinture de lest). Le plongeur assure une bonne stabilité sur le fond sans avoir tendance à émerger et sans devoir s'accrocher au scaphandre.

Pendant le rééquipement du petit matériel (PMTc), s'il le juge nécessaire, le candidat peut ouvrir sa bouteille, y respirer une fois maximum, la refermer et purger le détendeur.

Le candidat pose un ou deux genoux au sol et s'équipe du scaphandre par la gauche, la droite ou par le dessus. Il ne doit pas y avoir de nœud ou torsade au niveau du tuyau moyenne pression de son détendeur.

Au signal du moniteur il remonte calmement embout en bouche, en expirant et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle et une main sur la boucle de la ceinture.

CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Se retrouver avec la ceinture bouclée sans palmes aux pieds.
- ✓ Placement inapproprié de la ceinture ne permettant pas un retour en surface (par exemple : autour du cou).
- ✓ Respirer plus d'une fois lors de l'équipement en PMTC.
- ✓ Ne pas expirer à la remontée.
- ✓ Dans le déséquipement : respirer plus de trois fois après avoir posé le scaphandre sur le fond lors du décapelage.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Position instable sur le fond (aisance et efficacité insuffisantes)
- ✓ Nœud ou torsade au niveau du tuyau de moyenne pression du détendeur.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée incorrecte.
- ✓ Saut cumulet incorrect.

23.3.4 QUATRE PARCOURS DE 20 M EN APNÉE AVEC SCAPHANDRE

Pour cette épreuve avec scaphandre, une adaptation du lestage est autorisée. Cette modification ne doit pas allonger le temps de récupération.

Le candidat, équipé effectue un saut droit du côté de la grande profondeur. Une fois au fond, il enlève son embout et palme en apnée directement vers le jury opposé positionné à une distance de 20 mètres. Durant toute l'épreuve, le candidat conserve son détendeur en main devant lui (pas sous son torse).

Le candidat se positionne face au jury, en position stable, un ou deux genoux au sol (si la profondeur de la « Piscine » ne le permet pas, il se place en position couchée sur le fond).

Il fait le signe « je n'ai plus d'air », reçoit le détendeur du jury et expire. Le comptage des 20 secondes débute dès le moment où le candidat expire dans le détendeur.

Dès l'instant où le candidat dispose du détendeur du jury, il est libre d'adopter une position idéale en fonction du matériel.

Le jury comptera bien visiblement : pouce tendu = 5 secondes, index tendu = 10 secondes, majeur tendu = 15 secondes, après quoi le candidat pourra respirer encore une seule fois. Il retire l'embout de la bouche et le rend au jury. Il fait demi-tour, indifféremment par la gauche ou la droite et palme vers le jury opposé afin d'y effectuer une nouvelle série de cycles respiratoires.

Le candidat effectue quatre parcours. Au terme de ceux-ci et au signal du moniteur il remonte calmement, embout en bouche, en expirant et en regardant vers la surface, un bras tendu au-dessus de la tête pour parer à tout obstacle.

CRITERES D'ÉVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Remonter en surface en cours d'épreuve.
- ✓ Respirer deux fois après le signe « 15 secondes » donné par le moniteur.
- ✓ Respirer en cours de parcours.
- ✓ Ne pas faire le signe « panne d'air » au jury.
- ✓ Ne pas se présenter devant le bon jury, perturbant ainsi la réalisation de l'épreuve d'un autre candidat.
- ✓ Ne pas expirer à la remontée.

Critères engendrant des remarques :

- ✓ Saut droit incorrect.
- ✓ Palmage ou position incorrecte.
- ✓ Ne pas contrôler sa flottabilité.
- ✓ Mauvaise position face au jury.
- ✓ Eau dans le masque.
- ✓ Remontée incorrecte (trop rapide...)
- ✓ Ne pas remettre l'embout en bouche en fin d'épreuve.

STANDARDS DES BREVETS



lifras
commission
enseignement

24. STANDARDS PLONGEUR 1★

24.1 GÉNÉRALITÉS

24.1.1 COMPÉTENCES

Plongeur « encadré » ayant les compétences et l'expérience requises pour pouvoir plonger en toute sécurité sous la supervision directe d'un plongeur 3★ Lifras minimum ou « Guide de Palanquée ».

24.1.2 PRÉROGATIVES

Les plongeurs 1★ sont autorisés à plonger dans les limites des paramètres suivants :

- ◆ Plonger jusqu'à une profondeur maximale de 20 mètres sous la supervision directe d'un plongeur 3★ Lifras minimum ou « Guide de Palanquée ».
- ◆ Dans la courbe sans palier (No Deco).
- ◆ En palanquée de maximum quatre plongeurs 1★. Le chef de palanquée doit pouvoir établir un contact physique avec tous les plongeurs 1★ de la palanquée, à tout moment au cours de la plongée.
- ◆ Effectuer des plongées de formation qui permettent un retour vertical direct en surface.
- ◆ La plongée sous glace et sur épaves en mer du Nord n'est pas autorisée.

24.1.3 ORGANISATION GÉNÉRALE DE LA FORMATION

La formation est assurée au sein d'un club affilié à la Lifras ayant le statut d'école ou d'un CDC (CMAS DIVING CENTER) également reconnu par la Lifras/FEBRAS.

La formation s'effectue en classe (ou local adapté), en « Piscine » et en « Milieu Naturel » (ou en « Fosse ») en respectant les conditions précisées ci-après.

24.2 PRÉREQUIS À LA FORMATION

24.2.1 GÉNÉRALITÉS

- ◆ Être âgé de 14 ans au moins. Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut d'école.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée, valable pour l'année civile en cours avant de débiter les cours théoriques et pratiques.
- ◆ Au plus tard avant la première plongée en « Milieu Naturel » (ou en « Fosse »), être en possession d'un électrocardiogramme à l'effort en ordre de validité.

24.2.2 INFORMATIONS PRÉALABLES

Préalablement au premier cours ou pendant celui-ci, les informations suivantes doivent être mises à la disposition des candidats :

- ◆ Prérequis à la formation.
- ◆ Prérogatives.
- ◆ Contenu et déroulement de la formation.
- ◆ Coût, assurance et exigences administratives Lifras.
- ◆ Impératifs d'équipements.
- ◆ Conditions d'homologation.
- ◆ Règlements club spécifiques.

24.3 EXIGENCES DE LA FORMATION

24.3.1 GÉNÉRALITÉS

La formation comprend :

- ◆ Pour la théorie : 8 heures de cours recommandées.
- ◆ Pour la pratique en « Piscine » : 12 heures de cours recommandées.
- ◆ Pour la pratique en « Milieu Naturel » : 5 plongées minimum.
(Dont la première peut éventuellement être remplacée par 2 plongées en « Fosse »).
- ◆ Une évaluation des connaissances théoriques et des compétences en « Piscine ».
- ◆ Une évaluation des compétences pratiques en « Milieu Naturel ».

24.3.2 RESPONSABLE DE LA FORMATION

- ◆ Le responsable de la formation théorique et pratique en « Piscine » est titulaire du brevet d'Assistant Moniteur Lifras minimum.
- ◆ Les deux premières plongées en « Milieu Naturel » (ou trois si la première plongée est remplacée par deux plongées en « Fosse ») doivent obligatoirement se faire sous le contrôle d'un Moniteur Club Lifras minimum.
- ◆ Les plongées suivantes peuvent s'effectuer sous la responsabilité d'un Assistant Moniteur minimum.

24.3.3 EXIGENCES MINIMALES D'ORGANISATION DE LA FORMATION

- ◆ Suivre le standard plongeur 1★ (programme de formation) de la Lifras.
- ◆ Disposer d'une infrastructure de sécurité sur le site de formation.
- ◆ Disposer de :
 - ✓ Une salle de cours (ou un local adapté).
 - ✓ Une « Piscine ».
 - ✓ Un site de plongée en « Milieu Naturel » adapté.

NOMBRE DE PLONGEUR(S) PAR FORMATION : (RATIO INSTRUCTEUR/ÉLÈVE NON HOMOLOGUÉ) :

- ◆ Pour la théorie : 1/8 maximum recommandé.
- ◆ Pour la pratique en « Piscine » : 1/4 maximum recommandé.
- ◆ Pour la pratique en « Milieu Naturel » (ou « Fosse ») : 1/1 maximum.

24.3.4 CONNAISSANCES THÉORIQUES

ADMINISTRATION :

Les candidats doivent connaître les obligations et recommandations en matière administrative du plongeur 1 ★ de la Lifras :

- ◆ Avoir un aperçu des différents brevets décernés à la Lifras.
- ◆ Savoir avec qui et sous quelles conditions un plongeur 1 ★ peut pratiquer la plongée en scaphandre autonome.
- ◆ Connaître les avantages offerts par une adhésion à un club affilié à la Lifras (assurance, reconnaissance internationale des brevets CMAS, reconnaissance par l'EUF : normes NBN, EN et ISO).
- ◆ Connaître les obligations en matière de visite médicale, et de déclaration d'accident, liées à la pratique de la plongée en scaphandre autonome.

MATÉRIEL :

Les candidats doivent connaître les obligations en matière d'équipement du plongeur 1 ★ et avoir un niveau de connaissances suffisant pour utiliser et manipuler l'équipement de plongée suivant :

- ✓ Masque.
- ✓ Palmes.
- ✓ Tuba.
- ✓ Système de lestage.
- ✓ Bouteille.
- ✓ Détendeur fonctionnant à la demande.
- ✓ Dispositif auxiliaire de respiration (octopus, second détendeur).
- ✓ Système de stabilisation.
- ✓ Manomètre.
- ✓ Moyens permettant de mesurer la profondeur et la durée de la plongée.
- ✓ Un moyen de décompression.
- ✓ Vêtement de plongée.
- ✓ Couteau, cisaille.
- ✓ Lampe.

PRINCIPES PHYSIQUES RÉGISSANT LA PLONGÉE :

Les candidats doivent avoir des connaissances de base sur l'influence et les effets des variations de pression, notamment en ce qui concerne :

- ◆ La mise en équilibre (ex. au niveau des oreilles et du masque).
- ◆ La ventilation (non blocage et effet de la pression sur la consommation d'air).
- ◆ La flottabilité et la manière de la contrôler.

TABLES ET MOYENS DE DÉCOMPRESSION :

Les candidats doivent connaître l'emploi d'une Table de décompression dans le cadre des plongées effectuées dans la courbe de non palier (plongée No Deco) et avoir des notions élémentaires de plongées successives et répétitives.

ORGANISATION DE PLONGÉE :

- ◆ Savoir comment se comporter en plongée dans le respect des normes de sécurité.
- ◆ Connaître la notion de binôme.
- ◆ Connaître les signes de communication en plongée et en surface.

ACCIDENTS OU INCIDENCES DE LA PRATIQUE DE LA PLONGÉE SUR LE CORPS HUMAIN :

Les candidats doivent avoir des connaissances de base permettant d'éviter les accidents suivants :

- ✓ Noyade.
- ✓ Accidents mécaniques (à la descente et à la remontée).
- ✓ Accident de décompression.
- ✓ Essoufflement.
- ✓ Accident lié au stress.
- ✓ Accident lié aux effets de la température sur le plongeur (hypothermie).
- ✓ Accident lié aux prises de médicaments, drogue et/ou alcool.
- ✓ Notions de narcose à l'azote.

Les candidats doivent avoir des notions élémentaires de secourisme : explications simples, concises et démonstration par un moniteur qui permettent au candidat de réagir correctement à des instructions qu'un secouriste peut lui donner en cas d'accident.

MILIEU :

Les candidats doivent avoir des connaissances de base sur le milieu (général et local), ses effets sur le plongeur et l'impact de la plongée sur l'environnement.

24.3.5 COMPÉTENCES PRATIQUES

EN « PISCINE » :

Les candidats doivent pouvoir démontrer qu'ils maîtrisent les compétences suivantes. Chacune d'elles doit être acquise en « Piscine » (**profondeur maximale 5 m**) avant d'être mise en œuvre en « Milieu Naturel » :

- ◆ Utilisation de l'équipement PMTC.
- ◆ Assemblage et désassemblage de l'équipement de plongée (au bord de l'eau).
- ◆ Entrée et sortie de l'eau (saut avant, canard, etc.).
- ◆ Vidage du masque, tuba et du détendeur.
- ◆ Echange du tuba et du détendeur.
- ◆ Equilibrage des oreilles et du masque.
- ◆ Contrôle de la flottabilité en immersion et en surface.
- ◆ Récupération d'un détendeur en immersion.
- ◆ Contrôle des instruments de base.

- ◆ Manœuvre en surface et en immersion du système de lestage.
- ◆ Utilisation comme receveur d'une source auxiliaire de gaz respirable.
- ◆ Entretien et rangement du matériel.
- ◆ Connaissance du code de communication de base.

EN « MILIEU NATUREL » :

Les candidats doivent pouvoir démontrer la mise en pratique des compétences acquises en « Piscine » lors de plongées en « Milieu Naturel ».

24.3.6 EXIGENCES DE SÉCURITÉ

La sécurité des candidats est supervisée par le responsable de la formation. Il limite le nombre d'élèves par instructeur en fonction de l'état physique et mental des candidats et des conditions environnementales sur le site choisi pour la formation (visibilité, froid, courant, etc.).

Il s'assure que les éléments suivants sont disponibles à proximité immédiate du site :

- ◆ Une trousse de premiers secours.
- ◆ Un équipement permettant l'administration d'oxygène en situation d'urgence.
- ◆ Un système de communication pour alerter les services d'urgence.

Il est recommandé d'améliorer la sécurité, par exemple en mettant à disposition ou en organisant :

- ◆ Une ligne de remontée.
- ◆ Une palanquée de sécurité.

24.4 EVALUATION

La formation continue est attestée par une carte d'homologation remplie et signée par les différents instructeurs participant à la formation.

24.4.1 EVALUATION THÉORIQUE

La connaissance de la théorie est vérifiée soit par une évaluation continue en fin de cours ou d'entraînement, soit lors d'une interview en fin de formation théorique.

24.4.2 EVALUATION DES COMPÉTENCES EN « PISCINE »

Les compétences pratiques suivantes en « Piscine » sont évaluées :

SANS BLOC BOUTEILLE OU SYSTÈME DE STABILISATION :

- ✓ Nager 100 mètres sans équipement.
- ✓ Se maintenir en surface pendant 10 minutes, sans équipement et sans se déplacer.
- ✓ Nager 100 mètres équipé de palmes, masque, tuba et système de lestage (P.M.T.C.).
- ✓ Parcourir 10 mètres d'apnée à l'horizontale P.M.T.C.
- ✓ Effectuer 20 secondes d'apnée immobile.
- ✓ Avoir des notions de secourisme.
- ✓ Equiper le bloc bouteille et le système de stabilisation.

AVEC BLOC BOUTEILLE ÉQUIPÉ D'UN SYSTÈME DE STABILISATION :

- ✓ Employer les techniques de mise à l'eau et de sortie de l'eau.
- ✓ Tester son équilibrage.
- ✓ Parcourir 50 mètres entre deux eaux.
- ✓ Utiliser le système de stabilisation.
- ✓ Parcourir 25 mètres au tuba.
- ✓ Parcourir 25 mètres en surface sur détendeur.
- ✓ Echange de source d'air.
- ✓ Vider le masque.

24.4.3 EVALUATION DES COMPÉTENCES PRATIQUES « MILIEU NATUREL »

Après avoir acquis les connaissances théoriques et les compétences pratiques en « Piscine », le candidat doit effectuer minimum 5 plongées en « Milieu Naturel » (dont la première peut éventuellement être remplacée par deux plongées en « Fosse ») :

- ✓ De jour.
- ✓ A une profondeur de **15 mètres maximum**.
- ✓ Sur un site de plongée permettant, à tout moment, un retour vertical direct en surface.

Lors de ces plongées, le candidat est amené à démontrer progressivement les aptitudes acquises en « Piscine ».

24.5 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- ◆ Avoir satisfait aux prérequis de la formation.
- ◆ Avoir satisfait aux exigences de l'évaluation continue des connaissances théoriques et des compétences pratiques en « Piscine ».
- ◆ Avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des compétences pratiques en « Milieu Naturel ».
- ◆ Avoir accompli cinq plongées minimum (ou six si la première plongée est remplacée par deux plongées en « Fosse »).
- ◆ S'affranchir des frais d'homologation.

25. STANDARDS PLONGEUR 2★

25.1 GÉNÉRALITÉS

25.1.1 COMPÉTENCES

Plongeur autonome ayant acquis une certaine expérience de la plongée en « Milieu Naturel » et considéré apte à prendre part à des plongées accompagné d'un plongeur d'un niveau supérieur ou du même niveau sous certaines conditions.

25.1.2 PRÉROGATIVES

Les plongeurs 2★ sont formés, évalués et jugés qualifiés pour plonger dans les limites des paramètres suivants :

- ◆ Plonger jusqu'à maximum 20 mètres avec un plongeur 2★, à condition d'avoir 18 ans accomplis.
- ◆ Plonger jusqu'à maximum 30 mètres avec un plongeur 3★ Lifras ou « Guide de Palanquée ».
- ◆ Plonger jusqu'à maximum 40 mètres avec un plongeur 3★ Lifras minimum, titulaire de la spécialité PPA, ou Moniteur.

25.1.3 ORGANISATION GÉNÉRALE DE LA FORMATION

La formation est assurée au sein d'un club affilié à la Lifras ayant le statut d'école ou d'un CDC (CMAS DIVING CENTER) également reconnu par la Lifras/FEBRAS.

La formation s'effectue en classe (ou local adapté), en « Piscine » et en « Milieu Naturel ».

Le responsable de la formation théorique et pratique est titulaire au minimum du brevet Moniteur Club Lifras.

Le responsable final de l'évaluation est titulaire au minimum du brevet Moniteur Club Lifras.

25.2 PRÉREQUIS À LA FORMATION

25.2.1 GÉNÉRALITÉS

- ◆ Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- ◆ Être âgé de 15 ans au moins avant la présentation aux épreuves de remontée en « Milieu Naturel ».
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut d'école.
- ◆ Être détenteur du brevet plongeur 1★ Lifras.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.

Avant de présenter les épreuves de remontée de 20 m, il faut :

- ◆ Compter 10 plongées à 20 m (dans « Nos Eaux », une tolérance de profondeur de 10 % maximum est admise pour les plongées réalisées, c'est-à-dire minimum 18 m et maximum 20 m).

25.2.2 INFORMATIONS PRÉALABLES

Préalablement au premier cours ou pendant celui-ci, les informations suivantes doivent être mises à la disposition des candidats :

- ◆ Prérequis à la formation.
- ◆ Prérogatives.
- ◆ Contenu et déroulement de la formation.
- ◆ Coût, assurance et exigences administratives Lifras.
- ◆ Impératif d'équipements.
- ◆ Conditions d'homologation.
- ◆ Règlements club spécifiques.

25.3 EXIGENCES DE LA FORMATION

25.3.1 GÉNÉRALITÉS

La formation comprend :

- ◆ Pour la théorie : 8 heures de cours recommandé.
- ◆ Pour la pratique en « Piscine » : 12 heures de cours recommandé.
- ◆ Pour la pratique en « Milieu Naturel » : voir carte de préparation.
- ◆ Une évaluation des connaissances théoriques et des compétences en « Piscine ».
- ◆ Une évaluation des compétences pratiques en « Milieu Naturel ».

25.3.2 RESPONSABLE DE LA FORMATION

Le responsable de la formation théorique et pratique en « Piscine » est titulaire du brevet Moniteur Club Lifras minimum.

25.3.3 EXIGENCES MINIMALES D'ORGANISATION DE LA FORMATION

- ◆ Suivre le standard plongeur 2★ (programme de formation) de la Lifras.
- ◆ Disposer d'une infrastructure de sécurité sur le site de formation.
- ◆ Disposer de :
 - ✓ Une salle de cours (ou un local adapté).
 - ✓ Une « Piscine ».
 - ✓ Un site de plongée en « Milieu Naturel » adapté.

NOMBRE DE PLONGEUR(S) PAR FORMATION (RATIO INSTRUCTEUR/ÉLÈVE NON HOMOLOGUÉ) :

- ◆ Pour la théorie : 1/8 maximum recommandé.
- ◆ Pour la pratique en « Piscine » : 1/4 maximum recommandé.
- ◆ Pour la pratique en « Milieu Naturel » : 1/2 maximum.

25.3.4 CONNAISSANCES THÉORIQUES

ADMINISTRATION :

Les candidats doivent connaître les obligations et recommandations en matière administrative du plongeur 2★ de la Lifras :

- ◆ Avoir un aperçu des différents brevets décernés à la Lifras.
- ◆ Avoir un aperçu de la structure de la Lifras et de la FEBRAS.
- ◆ Savoir avec qui et sous quelles conditions un plongeur 2★ peut pratiquer la plongée en scaphandre autonome.
- ◆ Connaître les avantages offerts par une adhésion à un club affilié à la Lifras (assurance, reconnaissance internationale des brevets CMAS, reconnaissance par l'EUF, par les normes NBN, EN et ISO).
- ◆ Connaître les obligations en matière de visite médicale et de déclaration d'accident lié à la pratique de la plongée en scaphandre autonome.
- ◆ Avoir un aperçu du contenu des contrats d'assurance souscrite par la Ligue.

MATÉRIEL :

Les candidats doivent connaître les obligations en matière d'équipement du plongeur 2★ :

- ◆ Avoir un niveau de connaissances suffisant pour utiliser et manipuler l'équipement de plongée suivant :
 - ✓ PMTC : Palmes, Masque, Tuba, Ceinture de plomb ou autre système de lestage.
Détendeur fonctionnant à la demande et dispositif auxiliaire de respiration (Octopus, second détendeur).
 - ✓ Système de stabilisation.
 - ✓ Instruments (manomètre, profondimètre, chronomètre et compas).
 - ✓ Moyens de décompression primaire et backup.
 - ✓ Vêtement de plongée.
 - ✓ Accessoires de sécurité : couteau (outil coupant adapté), lampe, sifflet (dispositif de signalisation acoustique) et parachute de palier (bouée de signalisation).
- ◆ Connaître et savoir expliquer les inscriptions que l'on retrouve sur les bouteilles de plongées ainsi que la périodicité des réépreuves légales.
- ◆ Connaître les incompatibilités entre les filets de certaines bouteilles et les filets de certaines robinetteries et avoir connaissance des dangers.
- ◆ Connaître le principe de fonctionnement d'un détendeur et d'un manomètre submersible.
- ◆ Connaître les obligations en matière d'équipement du plongeur 2★ de la Lifras.
- ◆ Savoir utiliser et prendre soin de son matériel personnel, et quand recourir à l'intervention d'un technicien spécialisé.

PRINCIPES PHYSIQUES RÉGISSANT LA PLONGÉE :

Les candidats doivent :

- ◆ Connaître les composants principaux de l'air (sans détails).
- ◆ Connaître les notions de pression et leurs applications : unité de pression, types de pression :
 - ✓ Hydrostatique.
 - ✓ Absolue.
 - ✓ Atmosphérique.
 - ✓ Partielle.
- ◆ Connaître les particularités du son et de la lumière en milieu aquatique :
 - ✓ Savoir qu'il est difficilement possible de détecter la provenance d'un son sous l'eau.
Savoir que la lumière est progressivement absorbée et que les objets paraissent plus grands et plus rapprochés sous l'eau.
 - ✓ Avoir des notions de la réfraction et de la réflexion.
- ◆ Connaître les principes et lois physiques qui régissent la plongée ainsi que leurs applications usuelles :
 - ✓ Principe d'Archimède (flottabilité).
 - ✓ Loi de Boyle Mariotte (variation du volume d'un gaz en fonction de la pression).
 - ✓ Loi de Henry (dissolution des gaz).
 - ✓ Loi de Dalton (pressions partielles).
- ◆ Connaître l'influence de la température et des variations de température en plongée.

TABLES ET MOYENS DE DÉCOMPRESSION :

Les candidats doivent :

- ◆ Connaître l'emploi des Tables de plongées, pour les plongées unitaires et successives, dans le cadre des plongées les plus courantes et les plus simples.
- ◆ Connaître les règles prescrites pour la réalisation de plongées répétitives.
- ◆ Connaître le mode de fonctionnement de son ordinateur personnel.
- ◆ Connaître les règles d'exception d'utilisation des Tables en cas de :
 - ✓ Remontée trop rapide.
 - ✓ Interruption de paliers.
 - ✓ Froid, effort et essoufflement.
 - ✓ Mer houleuse.
- ◆ Connaître le fonctionnement de son moyen de décompression backup.

ORGANISATION DE PLONGÉE :

Les candidats doivent avoir les connaissances suffisantes en organisation pour :

- ◆ Savoir planifier une plongée à l'aide de la Table ou de son ordinateur personnel, ainsi que son profil (distinguer les profils No Deco ou, le cas échéant, savoir identifier les paliers requis).
- ◆ Savoir prévenir par un comportement adéquat et un briefing approprié les accidents ou incidents de plongée, et savoir les gérer.
- ◆ Savoir assister ses compagnons en plongée.

- ◆ Connaître les procédures en cas de :
 - ✓ Panne d'air.
 - ✓ Perte d'un compagnon en plongée.
- ◆ Connaître les signes de communication en plongée et en surface.
- ◆ Connaître l'utilité et savoir effectuer un palier de sécurité.
- ◆ Connaître les procédures de mise à l'eau et de récupération :
 - ✓ Sur un gros bateau.
 - ✓ Sur un bateau pneumatique ou semi-rigide.
- ◆ Savoir donner un briefing complet et approprié à la conduite de sa palanquée sous l'eau.
- ◆ Connaître le rôle du serre-file.
- ◆ Savoir identifier le pavillon alpha et en connaître la signification.

ACCIDENTS OU INCIDENCES DE LA PRATIQUE DE LA PLONGÉE SUR LE CORPS HUMAIN PREMIERS GESTES À EFFECTUER :

Les candidats doivent :

- ◆ Connaître le mécanisme et les causes des accidents suivants et savoir comment les prévenir :
 - ✓ Placage du masque.
 - ✓ Barotraumatisme des oreilles, des sinus, des dents, des cavités gastriques.
 - ✓ Accident de décompression.
 - ✓ Surpression pulmonaire.
 - ✓ Essoufflement.
 - ✓ L'hypothermie & l'hyperthermie.
 - ✓ Toxicité de certains gaz (hyperoxie, ivresse des profondeurs, hypercapnie, monoxyde de carbone, etc.).
 - ✓ L'hyperventilation.
- ◆ Connaître les signes et les symptômes des accidents énumérés ci-dessus.
- ◆ Connaître les facteurs favorisant l'accident de décompression.
- ◆ Notions des causes, conséquences et prévention du stress, de la panique et des risques d'une trop grande confiance en soi.
- ◆ Connaître les dangers de la noyade et comment réagir.
- ◆ Connaître les dangers de la plongée libre et savoir comment les prévenir.
- ◆ Connaître les dangers liés à l'utilisation de médicaments, drogues, alcool.
- ◆ Connaître le fonctionnement de la bouteille d'oxygène et du masque No Rebreather.
- ◆ Savoir agir face aux accidents énumérés ci-dessus :
 - ✓ Prise en charge de la victime.
 - ✓ Appel des secours.
 - ✓ Premiers gestes.
 - ✓ Utilisation de l'oxygène.
 - ✓ Formalités administratives

MILIEU :

Les candidats doivent avoir des connaissances des conditions locales et générales et de leurs effets éventuels sur le plongeur :

- ◆ Avoir des connaissances élémentaires au sujet de :
 - ✓ La variation de température à la mise à l'eau et en immersion, et la thermocline.
 - ✓ Les mouvements de l'eau et des courants.
 - ✓ La densité de l'eau douce et de celle de l'eau de mer.
 - ✓ La nature des fonds.
 - ✓ La visibilité en plongée.
 - ✓ Les cartes marines.
 - ✓ La faune et la flore.
 - ✓ Le respect et la protection du milieu subaquatique.
 - ✓ Les conditions météorologiques.
 - ✓ Les dangers de surface et la signification et l'utilisation du pavillon Alpha et de la bouée de palier.
 - ✓ Les dangers spécifiques tels que les lignes et filets de pêche, les épaves, la faune et la flore.

ANATOMIE :

- ◆ Connaître le fonctionnement de :
 - ✓ L'appareil circulatoire.
 - ✓ L'appareil respiratoire.
- ◆ Savoir expliquer succinctement les échanges gazeux au sein de l'organisme.
- ◆ Connaître l'anatomie de l'oreille (sans détails).
- ◆ Connaître les cavités de l'organisme : sinus, viscères, dentaires, ORL, etc., (sans détails).

25.3.5 COMPÉTENCES PRATIQUES

EN « PISCINE »

Les candidats doivent pouvoir démontrer qu'ils maîtrisent les compétences suivantes ; chacune d'elles doit être acquise en « Piscine » (**profondeur maximale 5 mètres**) :

SANS BLOC BOUTEILLE OU SYSTÈME DE STABILISATION :

- ◆ Nage sans équipement.
- ◆ Se maintenir en surface pendant 10 minutes sans équipement et sans se déplacer (nage ou planche).
- ◆ Saut avant droit du bord et parcours de 18 mètres en apnée.
- ◆ Apnée statique.
- ◆ Canards et vidages de masque.

AVEC BLOC BOUTEILLE ÉQUIPÉ D'UN SYSTÈME DE STABILISATION :

- ◆ Epreuve du combiné.
- ◆ Parcours apnée dynamique entre source d'air immergée.
- ◆ Parcours par binôme sur une source d'air commune.

EN « MILIEU NATUREL » :

Les candidats doivent pouvoir démontrer la mise en pratique des compétences acquises en « Piscine » lors de plongées en « Milieu Naturel » :

- ◆ Palmage tout équipé au tuba.
- ◆ Palmage tout équipé sur le dos.
- ◆ Fonction de serre-file et de chef de palanquée.
- ◆ Remontée assistée en air de 20 mètres jusqu'à la surface.
- ◆ Stabilisation et remontée technique d'un plongeur en difficulté de 20 mètres à la surface.
- ◆ Sauvetage d'un plongeur en difficulté de 5 mètres, et remorquage sur 50 mètres.
- ◆ Réanimation d'un plongeur en arrêt cardio-respiratoire.

25.3.6 EXIGENCES DE SÉCURITÉ

La sécurité des candidats est supervisée par le responsable de la formation. Il limite le nombre d'élèves par instructeur en fonction de l'état physique et mental des candidats et des conditions environnementales sur le site choisi pour la formation (visibilité, froid, courant, etc.).

- ◆ Il s'assure que les éléments suivants sont disponibles à proximité immédiate du site :
 - ✓ Une trousse de premiers secours,
 - ✓ Un équipement permettant l'administration d'oxygène en situation d'urgence,
 - ✓ Un système de communication pour alerter les services d'urgence.
- ◆ Il est recommandé d'améliorer la sécurité, par exemple en mettant à disposition ou en organisant :
 - ✓ Une ligne de remontée.
 - ✓ Une palanquée de sécurité.

25.4 EVALUATION

La formation continue est attestée par une carte d'homologation remplie et signée par les différents instructeurs participant à la formation.

25.4.1 EVALUATION THÉORIQUE

La connaissance de la théorie est vérifiée par un examen reprenant les différentes matières avant ou après toute évaluation des compétences en « Milieu Naturel ».

25.4.2 EVALUATION DES COMPÉTENCES EN « PISCINE »

La connaissance des compétences en « Piscine » est vérifiée soit par un examen pratique soit par modules (évaluation continue en fin d'entraînement). Ceci avant ou après toute évaluation des compétences en « Milieu Naturel ».

TOUTES LES ÉPREUVES PRATIQUES EN « PISCINE » DOIVENT ÊTRE RÉALISÉES AVEC AISANCE !

25.4.3 EVALUATION DES COMPÉTENCES PRATIQUES EN « MILIEU NATUREL »

Avant ou après avoir acquis les connaissances théoriques et les compétences pratiques en « Piscine », le candidat doit démontrer la mise en pratique des [compétences en « Milieu Naturel »](#) lors de plongées en « Milieu Naturel ».

25.5 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- ◆ Avoir satisfait aux prérequis de la formation.
- ◆ Avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des connaissances théoriques et des compétences pratiques en « Piscine ».
- ◆ Avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des compétences pratiques en « Milieu Naturel ».
- ◆ S'affranchir des frais d'homologation.

26. STANDARDS PLONGEUR 3★

26.1 GÉNÉRALITÉS

26.1.1 COMPÉTENCES

Plongeur « Guide de palanquée » maîtrisant les connaissances, les compétences et l'expérience suffisante pour pouvoir planifier, organiser et effectuer leurs plongées, ainsi que diriger d'autres plongeurs en scaphandre autonome pratiquant la plongée de loisir en « Milieu Naturel ».

26.1.2 PRÉROGATIVES

Les plongeurs 3★ sont formés, évalués et jugés qualifiés pour plonger dans les limites des paramètres suivants :

- ◆ Plonger jusqu'à maximum 20 mètres avec un plongeur 1★.
- ◆ Plonger jusqu'à maximum 30 mètres avec un plongeur 2★.
- ◆ Plonger jusqu'à maximum 40 mètres avec un plongeur 3★ minimum.
- ◆ Suivre la formation de pédagogie théorie – « Piscine » dispensée aux candidats AM (validité en cas de présentation : 3 ans).
- ◆ Suivre la formation de la spécialité Plongée Profonde à l'Air afin d'être autorisé à accéder aux profondeurs supérieures à 40 mètres.

26.1.3 ORGANISATION GÉNÉRALE DE LA FORMATION

La formation est assurée au sein d'un club affilié à la Lifras ayant le statut d'école.

La formation s'effectue en classe (ou local adapté), en « Piscine » et en « Milieu Naturel ».

Le responsable de la formation théorique et pratique est titulaire au minimum du brevet Moniteur Club Lifras.

26.2 PRÉREQUIS À LA FORMATION

26.2.1 GÉNÉRALITÉS

- ◆ Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.
- ◆ Avant la présentation aux épreuves en « Milieu Naturel » :
 - ✓ Être détenteur du brevet Plongeur 2★ Lifras.
 - ✓ Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant le statut d'école.
 - ✓ Compter 10 plongées à minimum 30 mètres (dans « Nos Eaux », une tolérance de profondeur de 10 % maximum est admise pour les plongées réalisées, c'est-à-dire minimum 27 m) pour pouvoir effectuer les épreuves à cette profondeur.

- ◆ Avant la présentation aux épreuves de la théorie et de la pratique en « Piscine » :
 - ✓ Avoir terminé les épreuves en « Milieu Naturel ».
 - ✓ Totaliser :
 - Au moins 60 plongées en « Milieu Naturel ».
 - 20 plongées en mer.
 - 30 heures de plongées.
 - ✓ Depuis l'obtention de son brevet Plongeur 2★ avoir effectué au moins 40 plongées dont :
 - 20 plongées à minimum 30 mètres (dans « Nos Eaux », une tolérance de profondeur de 10 % maximum est admise pour les plongées réalisées, c'est-à-dire minimum 27 m).
 - 10 plongées à 40 mètres (dans « Nos Eaux », une tolérance de profondeur de 10 % maximum est admise pour les plongées réalisées, c'est-à-dire minimum 36 m et maximum 40 m).
 - 5 plongées de nuit.

26.2.2 INFORMATIONS PRÉALABLES

Préalablement au premier cours ou pendant celui-ci, les informations suivantes doivent être mises à la disposition des candidats :

- ◆ Prérequis à la formation.
- ◆ Prérogatives.
- ◆ Contenu et déroulement de la formation.
- ◆ Coût, assurance et exigences administratives Lifras.
- ◆ Impératif d'équipements.
- ◆ Conditions d'homologation.
- ◆ Règlements club spécifiques.

26.3 EXIGENCES DE LA FORMATION

26.3.1 GÉNÉRALITÉS

La formation comprend :

- ◆ Pour la théorie : 10 heures de cours recommandé.
- ◆ Pour la pratique en « Piscine » : 12 heures de cours recommandé.
- ◆ Une évaluation des compétences pratiques en « Milieu Naturel ».
- ◆ Une évaluation des connaissances théoriques et des compétences en « Piscine ».

26.3.2 RESPONSABLE DE LA FORMATION

Le responsable de la formation théorique et pratique en « Piscine » est titulaire du brevet Moniteur Club Lifras minimum.

26.3.3 EXIGENCES MINIMALES D'ORGANISATION DE LA FORMATION

- ◆ Suivre le standard plongeur 3★ (programme de formation) de la Lifras.
- ◆ Disposer d'une infrastructure de sécurité sur le site de formation.
- ◆ Disposer de :
 - ✓ Une salle de cours (ou un local adapté).
 - ✓ Une « Piscine ».
 - ✓ Un site de plongée en « Milieu Naturel » adapté.

NOMBRE DE PLONGEUR(S) PAR FORMATION (RATIO INSTRUCTEUR/ÉLÈVE NON HOMOLOGUÉ) :

- ◆ Pour la théorie : 1/8 maximum recommandé.
- ◆ Pour la pratique en « Piscine » : 1/4 maximum recommandé.
- ◆ Pour la pratique en « Milieu Naturel » : 1/3 maximum.

26.3.4 CONNAISSANCES THÉORIQUES

MATELOTAGE ET NAVIGATION :

- ◆ Savoir lire une carte marine et savoir repérer des sites de plongée.
- ◆ Savoir interpréter un bulletin météorologique (état de la mer, les vagues, la houle, le vent, la visibilité).
- ◆ Savoir employer les Tables et les carnets des marées.
- ◆ Savoir réaliser 3 nœuds (au choix du candidat).
- ◆ Avoir des notions de navigation (pavillons, balisage, feux, règles de route).

BIODIVERSITÉ :

- ◆ Connaître les problèmes environnementaux liés aux océans (croissance démographique, réchauffement climatique, pollutions).
- ◆ Savoir comment se comporter pour pérenniser nos océans.
- ◆ Connaître les dangers inhérents à la faune et à la flore locale.

PHYSIQUE :

- ◆ Connaître les composants de l'air et le rôle des gaz dans le métabolisme.
- ◆ Pouvoir effectuer des calculs élémentaires sur la pression et des calculs d'autonomie.
- ◆ Connaître et comprendre le principe d'Archimède et savoir en expliquer toutes les applications courantes à la technique de la plongée.
- ◆ Connaître et comprendre la loi de Boyle Mariotte et savoir en expliquer toutes les applications courantes à la technique de la plongée.
- ◆ Connaître et comprendre la loi de Dalton (notion de pression partielle).
- ◆ Connaître la loi d'Henry et la relation qui existe entre cette loi et l'accident de décompression.
- ◆ Savoir que les couleurs disparaissent dans l'eau, que les objets y paraissent plus grands et plus rapprochés.
- ◆ Connaître la propagation des ondes sonores dans l'eau et les conséquences pour la plongée.

DÉCOMPRESSION :

- ◆ Connaître le mode de fonctionnement de son ordinateur personnel. Avoir une vue d'ensemble sur les différents modèles d'ordinateur disponibles sur le marché. Savoir les qualités minimales qui sont demandées à un ordinateur.
- ◆ Connaître le fonctionnement de son moyen de décompression backup.
- ◆ Savoir gérer une plongée où plusieurs systèmes de décompressions sont utilisés (planification statique et gestion dynamique).
- ◆ Connaître les différents types de décompression (No Deco, à Deco obligatoire et extrême) et les règles qui en découlent.
- ◆ Savoir adopter un comportement responsable par rapport à l'utilisation des ordinateurs (conservatisme, profils de plongée à éviter, règles d'exception).
- ◆ Facteurs défavorables à la décompression (physiopathologie, métabolisme, effets mécaniques).

TABLES DE PLONGÉE :

- ◆ Savoir employer couramment les Tables de plongée unitaire et successive.
- ◆ Connaître toutes les règles d'exception des Tables.

MATÉRIEL :

- ◆ Connaître les obligations en matière d'équipement du plongeur 3★ de la Lifras.
- ◆ Pouvoir comprendre le fonctionnement et justifier les choix du matériel suivant :
 - ✓ Tuba.
 - ✓ Couteau ou outil coupant adapté.
 - ✓ Bouteille (inscriptions, répreuves).
 - ✓ Robinetteries.
 - ✓ Combinaison de plongée.
 - ✓ Détendeur (premier étage à membrane ou à piston, compensation, givrage, deuxième étage, entretien).
 - ✓ Manomètre immergeable.
 - ✓ Lampe de plongée.
 - ✓ Bouée de signalisation (parachute).
 - ✓ Compresseur.
 - ✓ Gilet de stabilisation.
 - ✓ Lestage.
 - ✓ Palmes.
 - ✓ Sifflet.
 - ✓ Compas.
 - ✓ Masque.

ADMINISTRATION :

- ◆ Avoir une vue d'ensemble sur la structure :
 - ✓ De la CMAS.
 - ✓ De la FEBRAS.
 - ✓ De la Lifras (notamment de la Commission de l'Enseignement).
- ◆ Connaître les avantages offerts par une adhésion à un club affilié à la Lifras (assurance, reconnaissance internationale des brevets CMAS, reconnaissance par les normes ISO).
- ◆ Connaître les prérogatives des niveaux de plongeurs et de moniteurs (tableau « Limitations de profondeur »).
- ◆ Avoir un aperçu du contenu des contrats d'assurances souscrites par la Ligue. En connaître les différentes polices.
- ◆ Connaître les obligations en matière de visite médicale, et de déclaration d'accident lié à la pratique de la plongée.
- ◆ Adhérer au code éthique de la Lifras.

ORGANISATION DE PLONGÉE :

- ◆ Savoir prendre en charge l'organisation générale d'une plongée (administration, sécurité).
- ◆ Connaissance élémentaire de la législation et autres exigences légales relatives à la plongée.
- ◆ Connaître les responsabilités du rôle de chef de palanquée (briefing, dans l'eau, débriefing).
- ◆ Avoir des connaissances élémentaires pour gérer une plongée dans les circonstances spéciales suivantes :
 - ✓ En carrière.
 - ✓ En mer du Nord.
 - ✓ De nuit.
 - ✓ Sous la glace.
 - ✓ A partir d'un bateau.
 - ✓ En Zélande.
 - ✓ En dérive.
 - ✓ Avec des plongeurs en combinaison étanche.
 - ✓ Avec gestion de techniques d'orientation.
 - ✓ En plongée profonde.
 - ✓ A visibilité réduite.
 - ✓ Sur épave.
- ◆ Savoir effectuer et connaître l'utilité du palier de sécurité.
- ◆ Connaître les dispositions restrictives concernant les plongées sans accès direct à la surface.
- ◆ Connaître la conduite à tenir face aux pannes les plus fréquentes.
- ◆ Connaître les procédures d'intervention dans le cas de la recherche de plongeurs.

ANATOMIE :

- ◆ Connaître l'anatomie et le fonctionnement de :
 - ✓ L'appareil circulatoire.
 - ✓ L'appareil respiratoire.
- ◆ Savoir la relation qui existe entre ces deux systèmes et pouvoir expliquer les échanges gazeux au sein de l'organisme.
- ◆ Connaître l'anatomie et le fonctionnement de l'oreille (système auditif et de l'équilibre).

ACCIDENTS OU INCIDENCES DE LA PRATIQUE DE LA PLONGÉE SUR LE CORPS HUMAIN :

- ◆ Connaître le principe de tous les accidents mécaniques, en reconnaître les symptômes et en connaître le traitement. Savoir également comment prévenir ces accidents.
- ◆ Comprendre comment se déclenche un accident de décompression, en connaître les symptômes, pouvoir entreprendre les actions vitales et en connaître le traitement. Connaître les facteurs aggravants de l'accident de décompression.
- ◆ Connaître et comprendre le phénomène de l'ivresse des profondeurs (narcose à l'azote - N₂), être à même d'en déceler les signes précurseurs, les symptômes en plongée, et de réagir en conséquence.
- ◆ Avoir une connaissance élémentaire de ce qu'est l'hyperoxie (savoir que l'O₂ sous pression peut avoir des effets toxiques).
- ◆ Connaître les causes de l'essoufflement et réagir en conséquence.
- ◆ Avoir des notions élémentaires de l'intoxication au CO.
- ◆ Connaître et comprendre le fonctionnement de l'hyperventilation et les dangers qui peuvent en découler.
- ◆ Savoir reconnaître les signes avant-coureurs du stress et de la panique chez soi et ses compagnons, et agir en conséquence.
- ◆ Connaître et comprendre les dangers de la plongée libre et savoir comment les prévenir.
- ◆ Connaître et comprendre les principes de la noyade.

SECOURISME :

- ◆ Connaître le principe de la chaîne de survie (appel des secours, administration d'oxygène, hydratation).
- ◆ Pouvoir effectuer le bilan primaire d'une victime.
- ◆ Connaître le fonctionnement de la bouteille d'oxygène et des différents détendeurs pouvant être utilisés (à débit constant et/ou à la demande). Connaître également les différents masques (No Rebreather, masque à la demande, pocket-mask) pouvant être utilisés et dans quelles circonstances.
- ◆ Connaître les notions de base de soins avec un DEA.

26.3.5 COMPÉTENCES PRATIQUES

EN « PISCINE » :

Les candidats doivent pouvoir démontrer qu'ils maîtrisent les compétences suivantes ; chacune d'elles doit être acquise en « Piscine » (**profondeur maximale 5 mètres**) :

- ◆ Saut avant droit du bord, un vidage de masque et parcours de 20 mètres en apnée.
- ◆ Quarante-cinq secondes d'apnée immobile.
- ◆ Déséquipement puis rééquipement.
- ◆ Etoile à cinq plongeurs.
- ◆ Sauvetage d'un noyé.

AVEC BLOC BOUTEILLE ÉQUIPÉ D'UN SYSTÈME DE STABILISATION :

- ◆ Combiné.
- ◆ Quatre parcours de 15 mètres en apnée.

EN « MILIEU NATUREL » :

- ◆ 1 000 mètres tuba, tout équipé.
- ◆ Cinq directions de palanquée.
- ◆ Remontée assistée en air de 30 mètres jusqu'à la surface.
- ◆ Sauvetage d'un plongeur en difficulté de 10 mètres, le remorquer sur 100 mètres et le réanimer.
- ◆ Remontée technique d'un plongeur en difficulté de 30 mètres à 10 mètres.

26.3.6 EXIGENCES DE SÉCURITÉ

La sécurité des candidats est supervisée par le responsable de la formation. Il limite le nombre d'élèves par instructeur en fonction de l'état physique et mental des candidats et des conditions environnementales sur le site choisi pour la formation (visibilité, froid, courant, etc.).

Il s'assure que les éléments suivants sont disponibles à proximité immédiate du site :

- ◆ Une trousse de premiers secours.
- ◆ Un équipement permettant l'administration d'oxygène en situation d'urgence.
- ◆ Un système de communication pour alerter les services d'urgence.

Il est recommandé d'améliorer la sécurité, par exemple en mettant à disposition ou en organisant :

- ◆ Une ligne de remontée.
- ◆ Une palanquée de sécurité.

26.4 EVALUATION

La formation continue est attestée par une carte d'homologation remplie et signée par les différents instructeurs participant à la formation.

26.4.1 EVALUATION DES COMPÉTENCES PRATIQUES EN « MILIEU NATUREL »

Le candidat doit démontrer la mise en pratique des [compétences en « Milieu Naturel »](#) lors de plongées en « Milieu Naturel ».

26.4.2 EVALUATION THÉORIQUE

La connaissance de la théorie est vérifiée par un examen reprenant les différentes matières après toute évaluation des compétences en « Milieu Naturel ».

26.4.3 EVALUATION DES COMPÉTENCES EN « PISCINE »

La connaissance de la compétence en « Piscine » est vérifiée par un examen pratique après toute évaluation des compétences en « Milieu Naturel ».

TOUTES LES ÉPREUVES PRATIQUES EN « PISCINE » DOIVENT ÊTRE RÉALISÉES AVEC AISANCE !

26.4.4 ORGANISATION DE L'EXAMEN PRATIQUE ET THÉORIQUE

Le responsable de l'enseignement du club demandeur est chargé de la composition du jury (Moniteurs du club ou extérieurs). Si nécessaire, le DTR – Directeur Technique Régional – peut être sollicité pour désigner des moniteurs extérieurs.

Composition du jury :

- ◆ Présidé par un MN.
- ◆ Coprésidé par une MF minimum.
- ◆ Deux AM minimum par candidat

Le club demandeur met à la disposition du jury les aides nécessaires pour que les équipements soient disposés au moment voulu, aux endroits habituels, de telle manière que le rythme du brevet puisse être maintenu.

Les candidats se présentent aux sessions munis de leur carnet de certification et de leur(s) carnet(s) de plongée. Ils seront ajournés d'office s'il s'avérait que les renseignements figurant sur la carte « Préparation au brevet de Plongeur 3★ » ne correspondent pas à ceux repris dans leurs carnets.

Note pour les jurys :

Le questionnaire doit évaluer équitablement (par un nombre égal de questions) les connaissances théoriques ainsi que l'expérience de plongée du candidat. Il est rappelé aux jurys qu'ils peuvent, bien entendu, en se basant sur le questionnaire, conduire l'entretien comme ils le désirent, en fonction des réponses et des connaissances du candidat. Il y a lieu de juger de la compréhension et des connaissances du candidat et non de ses aptitudes à transmettre ses connaissances (il s'agit d'un brevet de plongeur et non de moniteur).

Tous les candidats participent aux examens de la théorie et de la pratique. Le jury délibère sur l'ensemble des deux épreuves. En cas d'échec, le candidat sera invité à un débriefing afin de lui permettre de s'améliorer. Le candidat devra attendre un délai de trois mois avant de pouvoir se représenter. Les candidats présentés à la session et absents sans excuse valable devront également patienter trois mois avant de pouvoir se représenter. En cas de réussite, les signatures du président, du coprésident et des 2 jurys de la session figureront à la place prévue à cet effet sur la carte de « Préparation au brevet de Plongeur 3★ ».

26.5 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- ◆ Être âgé de 18 ans au moins.
- ◆ Avoir satisfait aux prérequis de la formation.
- ◆ Avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des compétences pratiques en « Milieu Naturel ».
- ◆ Avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des connaissances théoriques et des compétences pratiques en « Piscine ».
- ◆ Être en possession du Certificat Fédéral de Premiers Secours (CFPS) en ordre de recyclage.
- ◆ S'affranchir des frais d'homologation.

27. STANDARDS PLONGEUR 4★

27.1 GÉNÉRALITÉS

27.1.1 COMPÉTENCES

Le brevet plongeur 4★ valorise une expérience reconnue en situation et ne doit pas être un examen.

27.1.2 EXIGENCES

- ◆ Être âgé de 18 ans au moins.
- ◆ Être détenteur du brevet plongeur 3★ Lifras.
- ◆ Être en possession de la spécialité Plongée Profonde à l'Air.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant le statut d'école.
- ◆ Être en ordre de visite médicale et d'un électrocardiogramme à l'effort, tous deux en ordre de validité.

27.1.3 PRÉROGATIVES

- ◆ Plonger jusqu'à maximum 20 mètres avec un plongeur 1★.
- ◆ Plonger jusqu'à maximum 40 mètres avec un plongeur 2★ minimum.
- ◆ Plonger au-delà de 40 mètres avec un plongeur 3★ minimum, titulaire de la spécialité PPA.
- ◆ Suivre la formation de pédagogie théorie – « Piscine » dispensée aux candidats AM (validité en cas de présentation : 3 ans).

27.2 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- ◆ Avoir cinq affiliations à la Lifras dont deux depuis l'obtention du brevet de plongeur 3★ Lifras.
- ◆ Depuis l'obtention de son brevet de plongeur 3★, avoir effectué au moins :
 - ✓ 100 plongées dont 50 à minimum 30 mètres et 20 en « Mer » au-delà de 40 mètres.
- ◆ Totaliser :
 - ✓ Au moins 160 plongées et 80 heures d'immersion.
 - ✓ Au moins 50 plongées en « Mer » dont minimum 20 en « Mer à marée ».
- ◆ Être en possession du Certificat Fédéral de Premiers Secours (CFPS) en ordre de recyclage.
- ◆ S'affranchir des frais d'homologation.

28. STANDARDS ASSISTANT MONITEUR

28.1 GÉNÉRALITÉS

28.1.1 DÉFINITION

Un Assistant Moniteur de plongée subaquatique, est un plongeur « Guide de palanquée » expérimenté qui désire se consacrer à l'enseignement de la plongée. Il se consacre principalement à la formation et l'évaluation de la théorie et la pratique en « Piscine » des brevets 1★, plongeur « encadré ».

28.1.2 PRÉROGATIVES DE L'ASSISTANT MONITEUR

L'Assistant Moniteur est formé, évalué et jugé qualifié pour :

- ◆ Diriger des plongeurs homologués en « Milieu Naturel ».
- ◆ Diriger des plongeurs non brevetés (excepté les deux ou trois premières plongées conformément aux standards 1★).
- ◆ Donner des consignes de sécurité, mettre en place un dispositif de surveillance efficace, reconnaître tous les accidents et, le cas échéant mettre en œuvre les secours.
- ◆ Effectuer certaines tâches liées à l'organisation de la plongée.
- ◆ Surveiller les épreuves de palmage surface en « Milieu Naturel » des candidats plongeurs 2★.
- ◆ Prendre en charge la formation et l'évaluation en théorie et en « Piscine » du brevet plongeur 1★.
- ◆ Participer à la formation en théorie et en « Piscine » des brevets plongeurs 2★ et 3★.
- ◆ Effectuer des initiations de plongée en « Piscine ».

Sous la supervision directe d'un Moniteur Club minimum :

- ◆ Surveiller les épreuves en « Milieu Naturel » des candidats plongeurs 2★ et 3★.
- ◆ Fonctionner comme jury dans les passages de brevets plongeurs 2★ et 3★.

28.1.3 ORGANISATION GÉNÉRALE

La formation est assurée au sein d'une école agréée par la Lifras.

- ◆ La formation s'effectue en classe (ou local adapté), en « Piscine » et en « Milieu Naturel ».
- ◆ Le responsable de la formation théorique et pratique est titulaire au minimum du brevet Moniteur Fédéral Lifras.
- ◆ Le responsable final de l'évaluation est titulaire au minimum du brevet Moniteur National Lifras.

28.2 PRÉREQUIS À LA FORMATION

28.2.1 CONDITIONS GÉNÉRALES

- ◆ Être âgé de 18 ans au moins.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut d'école.
- ◆ Être détenteur du brevet plongeur 3★ Lifras.

- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.
- ◆ Être en possession du Certificat Fédéral de Premiers Secours (CFPS) en ordre de recyclage.
- ◆ Savoir parler, lire et écrire correctement le français (ou l'allemand – pour la Communauté germanophone).

28.2.2 CONDITIONS PARTICULIÈRES

ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

Avant d'effectuer les épreuves de remontée de 40 mètres :

- ◆ Compter au moins 10 plongées à minimum 40m (dans « Nos Eaux », une tolérance de profondeur de 10 % maximum est admise pour les plongées réalisées, c'est-à-dire minimum 36 m et maximum 40 m).

PRÉSENTATION À L'EXAMEN THÉORIQUE :

Avant la présentation aux épreuves de la théorie :

- ◆ Avoir réussi les épreuves en « Milieu Naturel » (+ le sauvetage en « Piscine ») du brevet Assistant Moniteur.
- ◆ Avoir effectué 50 plongées depuis le brevet plongeur 3★.
- ◆ Avoir le nombre de plongées exigées, soit au moins :
 - ✓ 40 plongées à minimum 30 mètres (dans « Nos Eaux », une tolérance de profondeur de 10 % maximum est admise pour les plongées réalisées, c'est-à-dire minimum 27 m).
 - ✓ 30 plongées en « Mer ».
 - ✓ 10 plongées en « Mer à marée ».
 - ✓ 10 plongées en « Nos Eaux ».
 - ✓ 10 plongées en « Mer » depuis une embarcation.
- ◆ Justifier au moins 10 directions de palanquées.
- ◆ Avoir donné 5h de leçons pratiques en « Piscine » et 5h de leçons théoriques sous la supervision d'un Moniteur Club minimum.
- ◆ Avoir suivi les [modules de formation théoriques spécifiques](#) de l'Assistant Moniteur (validité 3 ans).

PRÉSENTATION AUX ÉPREUVES PÉDAGOGIQUES :

Avant la présentation aux épreuves pédagogiques :

- ◆ Avoir réussi l'examen de théorie du brevet Assistant Moniteur.

28.2.3 INFORMATIONS PRÉALABLES

Préalablement au premier cours ou pendant celui-ci, les informations suivantes doivent être mises à la disposition des candidats :

- ◆ Prérequis à la formation.
- ◆ Prérogatives de l'Assistant Moniteur.
- ◆ Contenu et déroulement de la formation.
- ◆ Coût, assurance et exigences administratives Lifras.

- ◆ Exigences morales et de sécurité du moniteur.
- ◆ Conditions d'homologation.
- ◆ Règlements club spécifiques.

28.3 FORMATION

28.3.1 STRUCTURE

Les candidats Assistants Moniteurs de plongée doivent non seulement avoir des connaissances théoriques élargies concernant les compétences de plongées des brevets 1★ à 3★, mais aussi suffisamment de connaissances pour être capables d'assurer un cours théorique sur des sujets tirés des exigences théoriques correspondant à ces brevets.

Ils doivent également connaître les exigences en matière de formation des brevets de plongeurs, posséder les connaissances appropriées en matière de principes pédagogiques et de méthodologie de l'enseignement, et enfin être capables de préparer, de planifier et d'assurer une formation théorique pour l'obtention d'un brevet de plongeur.

La formation se structure en 4 modules :

- ◆ Minimum 20 heures de cours portant sur les matières générales théoriques.
- ◆ Minimum 6 heures de cours portant sur les matières spécifiques.
- ◆ Minimum 10 heures de formation pratique en « Nos Eaux ».
- ◆ Minimum 10 heures de formation à la pédagogie pratique en « Piscine » ainsi qu'à l'enseignement de la théorie.

28.3.2 MATIÈRES THÉORIQUES GÉNÉRALES

Les candidats Assistants Moniteurs doivent, dans les domaines théoriques suivants :

ADMINISTRATION :

- ◆ Avoir une connaissance élémentaire de la législation et autres exigences légales relatives à la plongée.
- ◆ Connaître les compétences propres des plongeurs titulaires des brevets 1★ à 3★.
- ◆ Connaître les obligations des écoles, centres, clubs et organismes s'appliquant à la gestion des activités et de formation de plongée subaquatique :
 - ✓ L'information à fournir aux membres avant et pendant la prestation de service.
 - ✓ L'évaluation et le contrôle du risque avant toute plongée.
 - ✓ L'équipement minimum pour le moniteur et le plongeur.
 - ✓ Les exigences en matière de documentation (cadres, membres).
 - ✓ Les exigences générales (locaux, sites, responsabilité des cadres) dans les domaines suivants :
 - Formation et éducation.
 - Organisation de plongée de formation ou d'exploration.
 - Prêt et location de matériel.
- ◆ Connaître les dispositions restrictives concernant les plongées sans accès direct à la surface (plongée sur épave, plongée en grotte, plongée sous voûte).

MATÉRIEL :

- ◆ Avoir les connaissances élargies de la matière enseignée pour l'obtention des brevets 1★ à 3★, et pouvoir les enseigner.
- ◆ Connaître les procédures de remplissage des bouteilles de plongée à l'air comprimé, dans le respect des réglementations locales en vigueur concernant les pressions de service et d'épreuve.

ANATOMIE :

- ◆ Avoir les connaissances élargies de la matière enseignée pour l'obtention des brevets 1★ à 3★ et pouvoir les enseigner.
- ◆ Avoir des connaissances appropriées des contre-indications médicales et psychologiques de la plongée subaquatique.

PHYSIQUE :

- ◆ Avoir les connaissances élargies de la matière enseignée pour l'obtention des brevets 1★ à 3★ et pouvoir les enseigner.

TABLES ET MOYENS DE DÉCOMPRESSION :

- ◆ Avoir les connaissances élargies de la matière enseignée pour l'obtention des brevets 1★ à 3★ et pouvoir les enseigner.
- ◆ Connaître et savoir enseigner les facteurs qui influencent négativement la décompression et savoir planifier la plongée en conséquence.
- ◆ Connaître et savoir enseigner la planification d'une plongée à l'aide des Tables de plongée, et leur utilisation lors d'une plongée unitaire, successive ou répétitive, ainsi que toutes les règles et procédures d'exception.
- ◆ Connaître et savoir enseigner l'utilisation correcte d'un ordinateur de plongée, et d'un moyen de décompression Back Up.
- ◆ Savoir gérer et enseigner une plongée où plusieurs systèmes de décompression différents sont utilisés.

ORGANISATION :

- ◆ Avoir les connaissances élargies de la matière enseignée pour l'obtention des brevets 1★ à 3★, et pouvoir les enseigner.
- ◆ Savoir gérer et enseigner le choix de sites de plongée en « Piscine » et « Milieu Naturel » avec aide à la navigation (cartes géographiques et marines, GPS, carnet de marées, etc.).
- ◆ Connaître et savoir enseigner l'organisation d'une plongée au départ du bord d'un plan d'eau habituellement fréquenté par nos plongeurs, ainsi qu'à partir d'une embarcation.
- ◆ Avoir des connaissances étendues pour gérer et enseigner une plongée :
 - ✓ De nuit.
 - ✓ A visibilité réduite.
 - ✓ Profonde (jusqu'à 40 m).
 - ✓ A marées.
 - ✓ A courants.

- ◆ Connaître et savoir enseigner les signes de communication en plongée et en surface, de jour comme de nuit, par signe, lampe, dragonne ou autres moyens.
- ◆ Savoir enseigner la technique et la justification du palier de sécurité.
- ◆ Savoir enseigner le rôle du chef de palanquée et celui du serre-file.

ACCIDENTS :

- ◆ Avoir les connaissances élargies de la matière enseignée pour l'obtention des brevets 1★ à 3★, et pouvoir les enseigner.
- ◆ Connaître les contre-indications médicales et psychologiques de la plongée subaquatique.
- ◆ Connaître le matériel d'assistance et de secours et savoir l'utiliser.
- ◆ Connaître et savoir enseigner le principe de tous les accidents mécaniques, toxiques et de décompression ainsi que :
 - ✓ Comment prévenir ces accidents.
 - ✓ Reconnaître les symptômes.
 - ✓ Déclencher la chaîne des secours.
 - ✓ Administrer les premiers soins y compris la réanimation cardio-pulmonaire et l'administration d'oxygène.
 - ✓ Préparer et assister l'évacuation des victimes.
- ◆ Savoir enseigner les procédures d'intervention en cas d'accident de plongée, et/ou d'appel des secours pour procéder à la recherche de plongeur.
- ◆ Connaître les procédures d'intervention en cas d'accident de plongée, et/ou d'appel des secours pour procéder à la recherche de plongeur.

MILIEU :

- ◆ Avoir les connaissances élargies de la matière enseignée pour l'obtention des brevets 1★ à 3★, et pouvoir les enseigner.
- ◆ Avoir les connaissances concernant :
 - ✓ La faune et la flore locale de « Nos Eaux ».
 - ✓ Les dangers spécifiques du lieu de plongée.
 - ✓ Les techniques d'orientation en plongée (compas, relief, soleil, courant dominant, type de flore rencontrée etc.) et savoir les enseigner.
 - ✓ Les méthodes de repérage des sites et savoir lire une carte marine.
 - ✓ La navigation.
 - ✓ L'utilisation des tables et des carnets de marée.
 - ✓ L'interprétation d'un bulletin météorologique.
 - ✓ La participation aux manœuvres d'un bateau de plongée.

28.3.3 MATIÈRES THÉORIQUES SPÉCIFIQUES

OBLIGATIONS DE SÉCURITÉ DU MONITEUR :

- ◆ Savoir interpréter une analyse de risque afin de pouvoir être avisé des risques potentiels inhérents au type, conditions et lieu de la plongée envisagée et savoir prendre les mesures d'atténuation adéquates des risques identifiés.
- ◆ Reconnaître les situations de stress, problèmes d'équipement, manque de compétences et autres facteurs affectant la sécurité des candidats/élèves/plongeurs lors de la formation, de la réalisation d'épreuves ou de l'exploration et savoir prendre les mesures d'atténuation adéquates des risques inhérents aux situations identifiées.
- ◆ Être capable de renoncer une plongée lorsque les conditions sont inadéquates pour la formation, l'évaluation ou l'exploration pour niveau technique ou l'expérience des candidats/élèves/plongeurs.
- ◆ Connaître les techniques de secours et savoir déployer les moyens à mettre en œuvre pour assurer la sécurité des candidats/élèves/plongeurs.
- ◆ Connaître et communiquer avec les autorités publiques compétentes, tels les services de police, les douanes, l'organisation générale des secours, les pompiers, la capitainerie du port, etc.
- ◆ Connaître et savoir utiliser les procédures administratives et documents à remplir suite à un accident lié à la pratique de la plongée.

PÉDAGOGIE ET MÉTHODOLOGIE DE L'ENSEIGNEMENT

- ◆ Avoir les connaissances élargies des protocoles d'épreuves en « Piscine » pour l'obtention des brevets 1★, 2★ et 3★ et pouvoir les décrire, les expliquer et les utiliser à bon escient.
- ◆ Les candidats suivront une formation obligatoire d'une demi-journée portant sur la formation théorique à la pédagogie. Ce cours sera consacré essentiellement à la méthodologie en « Piscine » et en théorie.

SPÉCIFICITÉS DE LA PLONGÉE ENFANT

- ◆ Connaître le cadre légal belge et réglementaire Lifras, notamment :
 - ✓ Les normes de sécurités spécifiques.
 - ✓ Les règles et contraintes médicales spécifiques.
 - ✓ Les règles et contraintes de matériel et d'environnement.
- ◆ Connaître les exigences d'encadrement.

28.3.4 ÉPREUVES PÉDAGOGIQUES EN « PISCINE » ET EN THÉORIE

OBJECTIF :

L'objectif de ces épreuves pédagogiques est de préparer les futurs Assistants Moniteurs à la formation et l'évaluation théorique et pratique de candidats plongeurs 1★, 2★ ou 3★.

CONTENU :

- ◆ La présentation de l'instructeur et des candidats, la disposition générale de la salle de cours, les moyens de sécurité déployés en « Piscine ».
- ◆ L'adaptation du niveau, les rappels des prérequis et la justification du sujet et/ou de l'exercice.
- ◆ Les connaissances théoriques, la structure et développement de l'exposé, les démonstrations ainsi que le bon usage des protocoles.

- ◆ Le dialogue avec l'auditoire/groupe, l'expression et tonalité, la position de l'instructeur et l'utilisation de matériel didactique, la participation avec tout l'auditoire/groupe et la valorisation des élèves.
- ◆ L'évaluation de la compréhension et la correction des exercices/techniques.
- ◆ La sécurité générale, la surveillance et les consignes de sécurité, l'échauffement, l'alternance statique /dynamique et la gestion de l'espace en « Piscine ».

28.3.5 EVALUATION

EPREUVES EN « MILIEU NATUREL » :

- ◆ Les épreuves pratiques en « Milieu Naturel » sont contrôlées par des Moniteurs Fédéraux Lifras minimum soit lors d'un stage, soit pendant l'année. Elles consistent en épreuves techniques de plongée subaquatique et de mises en situation.
- ◆ Les candidats doivent pouvoir démontrer qu'ils maîtrisent les compétences suivantes :
 - ✓ Support à l'organisation d'une sortie club.
 - ✓ Remontée assistée en air.
 - ✓ Sauvetage d'un plongeur en difficulté, remorquage et réanimation.
 - ✓ Remontée technique d'un plongeur en pleine eau.
 - ✓ Plongée profonde avec un plongeur qui y descend pour la première fois.

EPREUVES EN « PISCINE » :

- ◆ L'épreuve pratique en « Piscine » est contrôlée par un Moniteur Fédéral Lifras pendant l'année.
- ◆ Les candidats doivent pouvoir démontrer qu'ils maîtrisent les compétences suivantes :
 - ✓ Sauvetage d'une victime en difficulté.

EVALUATION THÉORIQUE :

L'épreuve théorique est organisée par le Pôle Formations/Evaluations de la Commission de l'Enseignement de la Lifras une à deux fois par année (selon le nombre de candidats). Elle consiste en un examen écrit portant sur les matières définies aux chapitres [28.3.2](#) et [28.3.3](#).

L'épreuve théorique est contrôlée par des jurys composés de Moniteurs Fédéraux et Nationaux Lifras.

CRITÈRES DE RÉUSSITE ET D'ÉCHEC EN PREMIÈRE SESSION

- ◆ Réussite directe : $\geq 10/20$ dans chaque matière.
- ◆ Repêchage oral : 8 ou 9/20 dans deux matières, maximum, au choix du candidat.
- ◆ Ajourné : toute matière (repêchée ou non) n'ayant pas atteint les 10/20.

SECONDE SESSION

- ◆ Examen écrit sans défense orale, ne reprenant que les matières non réussies en première session et organisé dans les trois mois qui suivent la première session.
- ◆ Réussite seconde session : $\geq 10/20$ dans chaque matière.
- ◆ En cas d'échec à la seconde session le candidat recommence toutes les matières.

CAS PARTICULIERS

- ◆ Le candidat est dispensé de la partie « Spécificités de la Plongée Enfant » :

- ✓ Durant trois ans à dater de la réussite de la Qualification Plongée Enfant.
 - ✓ S'il est certifié Plongée Enfant.
 - ✓ NB : cela ne s'applique pas au Parent Encadrant.
- ◆ Le candidat peut présenter toutes les matières en seconde session pour autant qu'il ait effectivement présenté la première session.
 - ◆ Le candidat qui ne se présente pas à l'examen en première session sans excuse jugée valable par le Bureau Exécutif de la Commission de l'Enseignement, ou qui est surpris à tricher, est reporté à l'année suivante. Pas de seconde session possible.
 - ◆ Après la réussite de l'examen théorique, les candidats disposent de maximum trois mois pour présenter les épreuves pédagogiques en « Piscine ».
 - ◆ Durée de validité : 3 ans.

EPREUVES PÉDAGOGIQUES EN « PISCINE » ET EN THÉORIE :

Les épreuves pédagogiques en « Piscine » et en théorie sont également organisées par le Pôle Formations/Evaluations, sur une période de trois mois à l'issue de l'évaluation théorique. Les candidats donneront trois leçons de théorie et trois leçons de pratique en « Piscine » (théorie et pratique cumulées au cours d'une même séance). Les sujets théoriques développés sont extraits des matières prévues pour les brevets de plongeur 1★, 2★ ou 3★. Les brevets de spécialités ne sont pas abordés. Le Moniteur National responsable désigné par le Pôle Formations/Evaluations est différent pour chaque leçon. Les lieux, dates et sujets des leçons sont fixés de commun accord entre le Moniteur National désigné et le candidat (ce dernier étant chargé de prendre contact). Un candidat ne doit toutefois pas donner deux fois la même leçon. Le cours est donné à un groupe de minimum 4 élèves ayant le niveau équivalent à la leçon annoncée. Les moniteurs membres du jury sont observateurs et à ce titre, ne doivent pas intervenir durant les leçons de théorie et en « Piscine ». Ce groupe d'élèves appartient nécessairement au club où se donne la leçon (que ce soit celui du candidat, du Moniteur National ou encore un club étranger).

Les deux premières leçons sont contrôlées par un Moniteur National, aidé éventuellement par un ou deux Moniteurs Fédéraux. Après chaque leçon, le moniteur examinateur complète la fiche d'évaluation pour l'information du candidat et de l'examineur suivant. *Voir doc. « Fiche AM formation-évaluation pédagogie »*. Le Moniteur National est obligatoirement présent, toutefois il peut se faire remplacer par un autre Moniteur National de son choix (s'il n'a pas déjà évalué ce candidat), qui reprendra les conditions initiales décidées avec le candidat (lieu, date et niveau des leçons).

La troisième leçon est évaluative. Elle se déroule dans le club du candidat (sauf en cas d'indisponibilité des lieux). Le jury est composé obligatoirement d'un Moniteur National et de deux Moniteurs Fédéraux de son choix, qui n'auront pas encore évalué ce candidat. Ce jury tient compte des avis formulés lors des leçons précédentes. Le candidat qui ne satisfait pas à la troisième pédagogie peut représenter une quatrième leçon ; un nouveau jury est alors désigné par le Pôle Formations/Evaluations. Si cette quatrième tentative échoue, il devra se représenter à une session suivante et redonner trois nouvelles leçons. Il lui est demandé de suivre à nouveau le cours de « Pédagogie et méthodologie de l'enseignement ».

Si ce report de session amène à ce que les modules de formation théoriques spécifiques suivis ou la réussite de l'évaluation théorique datent de plus de 3 ans, le candidat devra les repasser.

28.4 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- ◆ Satisfaire aux prérequis de la formation.
- ◆ Satisfaire aux exigences de l'évaluation des compétences pratiques en « Milieu Naturel ».
- ◆ Avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des connaissances théorique et pédagogique.
- ◆ S'affranchir des frais d'homologation.

29. STANDARDS MONITEUR CLUB

29.1 GÉNÉRALITÉS

29.1.1 DÉFINITION

Un Moniteur Club de plongée subaquatique, est un formateur de plongeur qui exerce au niveau d'un club ou d'un centre de plongée. Il se consacre principalement à la formation et l'évaluation des brevets de plongeurs et à l'organisation de sorties club.

29.1.2 PRÉROGATIVES DU MONITEUR CLUB

Au-delà des prérogatives de l'Assistant Moniteur, le Moniteur Club est formé, évalué et jugé qualifié pour :

- ◆ Gérer une école de plongée au niveau de son enseignement.
- ◆ Surveiller toutes les épreuves des candidats plongeurs (1★ à 3★) en « Milieu Naturel ».
- ◆ Diriger des plongeurs non homologués.
- ◆ Effectuer toutes les tâches liées à l'organisation de la plongée.
- ◆ Prendre en charge la formation en théorie et en « Piscine » des brevets plongeur 1★ à 3★.
- ◆ Organiser les passages de brevets plongeur 1★ et 2★.
- ◆ Fonctionner comme jury lors des passages de brevets plongeur 3★.
- ◆ Prendre en charge la formation et l'évaluation de la spécialité du Plongeur Nitrox (pour autant qu'il dispose de la spécialité Instructeur Nitrox).

Sous la supervision directe d'un Moniteur Fédéral minimum (selon la législation locale) :

- ◆ Prendre en charge les plongées de formation prévues pour le brevet de spécialité « Plongée Profonde à l'Air ».

29.1.3 ORGANISATION GÉNÉRALE

La formation est assurée au sein d'une école agréée par la Lifras.

- ◆ La formation s'effectue en classe (ou local adapté), en « Piscine » et en « Milieu Naturel ».
- ◆ Le responsable de la formation théorique et pratique est titulaire au minimum du brevet Moniteur Fédéral Lifras.
- ◆ Le responsable final de l'évaluation est titulaire au minimum du brevet Moniteur National Lifras.

29.2 PRÉREQUIS À LA FORMATION

29.2.1 CONDITIONS GÉNÉRALES

- ◆ Être âgé de 18 ans au moins.
- ◆ Être détenteur du brevet Assistant Moniteur Lifras.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut d'école.

- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.
- ◆ Être en possession du Certificat Fédéral de Premiers Secours (CFPS) en ordre de recyclage.
- ◆ Être en possession de la spécialité PPA « Plongée profonde à l'air ».
- ◆ Savoir parler, lire et écrire correctement le français (ou l'allemand – pour la Communauté germanophone).

29.2.2 CONDITIONS PARTICULIÈRES

EPREUVES PEDAGOGIQUES

Avant la présentation des plongées de formation à l'évaluation des épreuves :

- ◆ Avoir réussi les épreuves en « Milieu Naturel » du brevet Moniteur Club et avoir envoyé la carte de préparation au secrétariat Lifras.
- ◆ Avoir, depuis l'obtention du brevet d'Assistant Moniteur, dirigé au moins 20 plongées en « Milieu Naturel » dont 10 plongées en « Mer ».
- ◆ Avoir 200 plongées (avec un minimum de 60h) dont au moins :
 - ✓ 25 plongées à minimum 40 mètres (dans « Nos Eaux », une tolérance de profondeur de 10% maximum est admise pour les plongées réalisées, c'est-à-dire minimum 36 m et maximum 40 m).
 - ✓ 60 plongées en « Mer » dont 50 plongées à 30 mètres (sans tolérance).
- ◆ Avoir suivi les modules de formation théoriques spécifiques du Moniteur Club (validité 3 ans) :
 - ✓ Protocoles et évaluation des épreuves.
 - ✓ Gestion d'un centre/école de plongée.
- ◆ Avoir réussi l'examen de théorie du brevet Moniteur Club (validité 3 ans) ou, si la validité est dépassée, avoir suivi le module de recyclage de l'année (non accessible aux AM par passerelle n'ayant pas passé l'examen théorique).

EPREUVES EN « PISCINE » :

Avant la présentation des épreuves en « Piscine », le candidat doit avoir réussi ses épreuves pédagogiques.

29.2.3 INFORMATIONS PRÉALABLES

Préalablement au premier cours ou pendant celui-ci, les informations suivantes doivent être mises à la disposition des candidats :

- ◆ Prérequis à la formation.
- ◆ Prérogatives du Moniteur Club.
- ◆ Contenu et déroulement de la formation.
- ◆ Coût, assurance et exigences administratives Lifras.
- ◆ Exigences morales et de sécurité du moniteur.
- ◆ Conditions d'homologation.

29.3 FORMATION

29.3.1 STRUCTURE

Les candidats Moniteurs Club doivent non seulement avoir les connaissances théoriques élargies de l'Assistant Moniteur, mais aussi suffisamment de connaissances pour être capables d'assurer des cours théoriques et pratiques, ainsi que les évaluations d'épreuves pour tous les niveaux de plongeur.

Ils doivent également connaître les exigences administratives, normatives et/ou légales en matière d'organisation de sortie club et de gestion d'une centre/club/école de plongée.

La formation se structure en quatre modules :

- ◆ Minimum 26 heures de cours portant sur les matières générales théoriques et les matières spécifiques Assistant Moniteur (*).
- ◆ Minimum 6 heures de cours portant sur les matières spécifiques Moniteur Club.
- ◆ Minimum 10 heures de formation pratique dans « Nos Eaux ».
- ◆ Minimum 10 heures de formation à l'évaluation des épreuves en « Milieu Naturel ».

() Les candidats ayant réussi l'épreuve théorique Assistant Moniteur, il y a moins de trois ans calendrier, en sont dispensés.*

29.3.2 MATIÈRES THÉORIQUES GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES DE L'ASSISTANT MONITEUR

Voir chapitres [28.3.2](#) et [28.3.3](#) du Standard Assistant Moniteur Lifras.

29.3.3 MATIÈRES THÉORIQUES SPÉCIFIQUES AU MONITEUR CLUB

PROTOCOLES ET ORGANISATION D'ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

- ◆ Avoir les connaissances élargies des protocoles d'épreuves en « Milieu Naturel » pour l'obtention des brevets 1★, 2★ et 3★ et pouvoir les décrire, les expliquer et les utiliser à bon escient.
- ◆ Avoir les connaissances élargies et la rigueur pédagogique permettant l'évaluation des épreuves en « Milieu Naturel ».

GESTION DES ACTIVITÉS D'UN CENTRE/ÉCOLE DE PLONGÉE :

Posséder les connaissances nécessaires à la gestion des activités de plongée et de formation dans un centre, un club, ou un organisme de plongée.

29.3.4 ÉPREUVES PÉDAGOGIQUES DANS « NOS EAUX »

OBJECTIF :

L'objectif de ces épreuves pédagogiques est de préparer les futurs Moniteurs Club à la formation et l'évaluation de candidats plongeurs en « Milieu Naturel », en particulier à travers la réalisation d'épreuves techniques dans «Nos Eaux».

CONTENU :

- ◆ Les directives, les conseils, l'intérêt de l'exercice et la mise en confiance de l'élève lors du briefing.
- ◆ La connaissance et le bon usage des protocoles.
- ◆ La description de l'exercice et les critères de réussite et d'échec de l'exercice.
- ◆ Les consignes de sécurité.
- ◆ Le suivi sous eau.
- ◆ L'observation des difficultés physiques.
- ◆ Le débriefing avec le résultat de l'exercice et la motivation du résultat.
- ◆ La motivation pour continuer les entraînements.

29.3.5 EVALUATION

EPREUVES EN « MILIEU NATUREL » :

- ◆ Les épreuves pratiques « Milieu Naturel » sont contrôlées par des Moniteurs Fédéraux et/ou Nationaux Lifras soit lors d'un stage, soit tout le long de l'année. Elles consistent en épreuves techniques de plongée subaquatique et de mises en situation.
- ◆ Les candidats doivent pouvoir démontrer qu'ils maîtrisent les compétences suivantes :
 - ✓ Organisation de sortie club.
 - ✓ Sauvetage d'un plongeur profond en difficulté.
 - ✓ Directions de baptême de plongée.

EVALUATION THÉORIQUE :

L'épreuve théorique est organisée par le Pôle Formation/Evaluation de la Commission de l'Enseignement de la Lifras. Elle consiste en un examen écrit portant sur les matières définies aux chapitres [29.3.2](#) et [29.3.3](#). Les modalités complètes sont décrites dans le chapitre [28.3.5](#) du Standard Assistant Moniteur Lifras.

Durée de validité : 3 ans.

L'Assistant Moniteur ayant passé l'examen théorique depuis plus de trois ans repasse l'examen théorique avant de commencer le parcours du Moniteur Club ou suit le module de recyclage auprès des associations régionales durant l'année de présentation aux épreuves de pédagogies dans « Nos Eaux ».

L'AM par passerelle n'ayant pas passé l'examen théorique n'a pas accès au module de recyclage.

EPREUVES PÉDAGOGIQUES DANS « NOS EAUX » :

Les épreuves pédagogiques à l'évaluation des épreuves en « Milieu Naturel » sont également organisées par le Pôle Formation/Evaluation sur une période de trois mois à l'issue de la formation théorique à l'évaluation des épreuves en « Milieu Naturel ». Les candidats réaliseront trois plongées de formation dans « Nos Eaux » ainsi que l'évaluation des compétences techniques d'un candidat 2★ ou 3★. Les épreuves relatives aux brevets de spécialités ne seront pas abordées.

Le Moniteur National responsable désigné par le Pôle Formations/Evaluations est différent pour chaque plongée. Il est aidé par un Moniteur Fédéral. Les lieux et dates des plongées sont fixés de commun accord entre le Moniteur National désigné et le candidat (ce dernier étant chargé de prendre contact). Les moniteurs membres du jury ne peuvent pas provoquer d'incident aléatoire durant les plongées.

Les deux premières plongées sont formatives. Après chaque plongée, le moniteur examinateur complète la fiche d'évaluation pour l'information du candidat et de l'examineur suivant.

Voir document Fiche « MC formation-évaluation pédagogie ».

La troisième plongée est évaluative. Le jury tient compte des avis formulés lors des plongées précédentes. Le candidat qui ne satisfait pas à la troisième plongée, peut représenter une quatrième plongée ; un nouveau jury est alors désigné par le Pôle Formations/Evaluations. Si cette quatrième tentative échoue, il devra se représenter à une session suivante et réaliser un nouveau cycle de trois nouvelles plongées telles que décrites ci-avant. Il lui est demandé de suivre à nouveau la formation théorique à l'évaluation des épreuves en « Milieu Naturel ». Si ce report de session amène à ce que les modules de formation théoriques spécifiques suivis ou la réussite de l'évaluation théorique datent de plus de trois ans, le candidat devra les repasser.

EPREUVES EN « PISCINE »

- ◆ Les épreuves de démonstration technique en « Piscine » sont également organisées par le Pôle Formation/Evaluation une à deux fois par année (selon le nombre de candidats) à l'issue des épreuves pédagogiques dans « Nos Eaux ».
- ◆ Les candidats doivent pouvoir faire la preuve qu'ils maîtrisent et savent démontrer avec aisance les compétences suivantes :
 - ✓ Techniques d'apnées statiques et dynamiques.
 - ✓ Techniques de palmage en surface et en immersion.
 - ✓ Techniques de partage d'une source d'air immergée entre plusieurs plongeurs.
 - ✓ Techniques de mises à l'eau (sauts), remontée et sorties de l'eau.
 - ✓ Techniques de déséquipement et rééquipement en immersion.
 - ✓ Techniques de parcours en apnée entre deux sources d'air immergée.
 - ✓ Technique de communication sous l'eau.

Ces épreuves en « Piscine » sont contrôlées par des jurys composés de Moniteurs Fédéraux et Nationaux Lifras. Le Pôle Formations/Evaluations fixe les modalités de délibération.

CRITÈRES DE RÉUSSITE ET D'ÉCHEC

- ◆ Réussite directe : aucun manquement aux critères.
- ◆ Délibération : entre 1 et 3 critères engendrant des remarques (non éliminatoires).
- ◆ Ajourné : ≥ 1 critère éliminatoire ou ≥ 4 critères engendrant des remarques.
- ◆ En cas d'échec à la première session, le candidat recommence l'entièreté des épreuves en seconde session.

SECONDE SESSION

- ◆ Examen organisé dans les trois mois qui suivent la première session.
- ◆ En cas d'échec à la seconde session, le candidat recommence l'entièreté des épreuves l'année suivante.

29.4 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- ◆ Satisfaire aux prérequis de la formation.
- ◆ Satisfaire aux exigences de l'évaluation des compétences pratiques en « Milieu Naturel ».
- ◆ Avoir réussi les épreuves de la théorie, de pédagogie et de la « Piscine ».

30. STANDARDS MONITEUR FÉDÉRAL

30.1 GÉNÉRALITÉS

30.1.1 DÉFINITION

Le Moniteur Fédéral est un Moniteur Club qui a évolué vers un enseignement plus approfondi de la plongée. Il s'occupe en particulier de la plongée thématique, des spécialités et se consacre à la gestion d'écoles de plongée ainsi qu'à l'organisation de stages importants de plongée.

30.1.2 PRÉROGATIVES DU MONITEUR FÉDÉRAL

Au-delà des prérogatives du Moniteur Club, le Moniteur Fédéral est formé, évalué et jugé qualifié pour :

- ◆ Créer et gérer une école de plongée au niveau de son enseignement.
- ◆ Organiser les sorties importantes de l'école de plongée y compris des sorties et stages mer.
- ◆ Evaluer le déroulement des épreuves théorique et en « Piscine » d'un brevet de plongeur 3★.
- ◆ Prendre en charge la formation et l'évaluation prévues des spécialités (à l'exception des brevets instructeurs de spécialités).
- ◆ Prendre en charge l'évaluation des brevets d'équivalence (hors spécialités).
- ◆ Relayer les décisions du collège des Moniteurs Nationaux.

Sous la supervision directe d'un Moniteur National :

- ◆ Prendre en charge la formation et l'évaluation de brevets instructeur de spécialité (pour autant que le Moniteur National qui supervise dispose de la spécialité concernée).
- ◆ Former et évaluer les candidats Assistant Moniteur lors du stage de formation et évaluation à l'enseignement en « Piscine » et en théorie.
- ◆ Former et évaluer les candidats Moniteur Club lors du stage de formation et d'évaluation à l'enseignement en « Milieu Naturel ».

30.1.3 ORGANISATION GÉNÉRALE

La formation est assurée au sein d'une école agréée par la Lifras.

- ◆ La formation s'effectue en classe (ou local adapté), en « Piscine » ainsi qu'en « Milieu Naturel ».
- ◆ Le responsable de la formation et de l'évaluation théorique et pratique est titulaire au minimum du brevet de Moniteur National Lifras.

30.2 PRÉREQUIS À LA FORMATION

30.2.1 CONDITIONS GÉNÉRALES

- ◆ Être âgé de 18 ans au moins.
- ◆ Être détenteur du brevet Moniteur Club Lifras.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut d'école.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.
- ◆ Être en possession du Certificat Fédéral de Premiers Secours (CFPS) en ordre de recyclage.
- ◆ Être en possession de la spécialité PPA « Plongée profonde à l'air ».
- ◆ Être en possession de la spécialité Plongeur Nitrox Confirmé.
- ◆ Être présenté par son club au moyen du formulaire ad hoc.
- ◆ Savoir parler, lire et écrire correctement le français (ou l'allemand – pour la Communauté germanophone).

30.2.2 CONDITIONS PARTICULIÈRES

PRÉSENTATION À L'EXAMEN THÉORIQUE

Avant la présentation aux épreuves de la théorie, avoir 400 plongées dont au moins :

- ◆ 150 plongées en « Mer » :
 - ✓ 20 plongées (*) à l'air à 50 mètres (sans tolérance).
 - ✓ 40 plongées (*) à décompression obligatoire dont dix comme chef de palanquée.
 - ✓ 50 plongées comme chef de palanquée.

(*) « Mer à marée » non acceptée.

PRÉSENTATION À L'ÉPREUVE PHYSIQUE DANS « NOS EAUX »

- ◆ Avant la présentation à l'épreuve physique chronométrée dans « Nos Eaux » :
 - ✓ Avoir, depuis l'obtention du brevet Moniteur Club jusqu'au jour de l'épreuve physique chronométrée, effectué au moins 15 plongées de surveillance d'exercices (entrant dans le cadre du système CIEL).
 - ✓ Avoir fonctionné pendant minimum 1 an comme MC.

PRÉSENTATION AU STAGE PÉDAGOGIQUE :

Avant la présentation du stage mer fédéral :

- ◆ Avoir suivi les modules de [formation théorique spécifiques](#) du monitorat fédéral (validité 3 ans).
- ◆ Avoir réussi le bilan théorique oral (validité 3 ans).
- ◆ Avoir réussi l'épreuve de sélection physique chronométrée préliminaire au stage (validité 1 an).
- ◆ Participer à un stage de formation pratique en « Mer » (du style PPA ou « Coppens »).
Une participation dans un de ces stages dans les trois années antérieures à la date d'inscription comme candidat est acceptée, et doit être validée dans le cahier pédagogique par un Moniteur National.
- ◆ Participer au stage week-end résidentiel de juin (facultatif).

- ◆ Participer à cinq formations pratiques dans les Associations Régionales (facultatif).

30.2.3 INFORMATIONS PRÉALABLES

Préalablement au premier cours ou pendant celui-ci, les documents et les informations suivantes doivent être mises à la disposition des candidats :

- ◆ Le cahier pédagogique.
- ◆ Prérequis à la formation.
- ◆ Prerogatives du Moniteur Fédéral.
- ◆ Contenu et déroulement de la formation.
- ◆ Coût, assurance et exigences administratives Lifras.
- ◆ Exigences morales et de sécurité du moniteur.
- ◆ Conditions d'homologation.

30.3 FORMATION

30.3.1 STRUCTURE

Les candidats Moniteurs Fédéraux doivent non seulement avoir des connaissances théoriques élargies de l'Assistant Moniteur et du Moniteur Club, mais aussi suffisamment de connaissances pour être capables d'assurer des cours théorique et pratiques, ainsi que les évaluations au-delà du tronc commun des brevets.

Ils doivent également connaître les exigences administratives, normatives et/ou légales en matière d'organisation de stage de formation et de direction d'une centre/club/école de plongée.

La formation se structure en quatre modules :

- ◆ Minimum 26 heures de cours portant sur les matières générales théoriques et les matières spécifiques Assistant Moniteur (*).
- ◆ Minimum 6 heures de cours portant sur les matières spécifiques Moniteur Club (*).
- ◆ Minimum 30 heures de cours portant sur les matières spécifiques Moniteur Fédéral.
- ◆ Minimum 4 jours de stage pédagogique en résidentiel – plongée en mer.

() Les candidats ayant réussi l'épreuve théorique Moniteur Club, il y a moins de trois ans calendrier, en sont dispensés.*

30.3.2 MATIÈRES THÉORIQUES GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES DE L'AM ET DU MC

Voir chapitres [28.3.2](#) et [28.3.3](#) du Standard Assistant Moniteur Lifras et chapitres [29.3.2](#) et [29.3.3](#) du Standard Moniteur Club Lifras.

30.3.3 MATIÈRES THÉORIQUES SPÉCIFIQUES AU MONITEUR FÉDÉRAL

ORGANISATION STAGE PLONGÉE PROFONDE À L'AIR (PPA) :

Avoir les connaissances théoriques et les compétences techniques pour pouvoir organiser des stages PPA (selon la législation locale).

MÉTHODOLOGIE DE L'ENSEIGNEMENT THÉMATIQUE :

Avoir les connaissances théoriques et les compétences techniques pratique pour pouvoir enseigner les techniques particulières de plongée (plongée sur épave, descente dans le bleu, plongée en mer à courant, plongée de nuit, orientation, faune & flore, plongée à décompression obligatoire, plongée à partir d'une embarcation, plongée profonde à l'air, etc.).

PRISE DE CONTACT AVEC DES CANDIDATS PLONGEURS :

- ◆ Savoir adapter les plongées d'exploration ou de formation en fonction du brevet et/ou de l'expérience des plongeurs.
- ◆ Savoir Intégrer dans une palanquée des plongeurs hors Lifras et savoir interpréter les règlements lorsque des cas particuliers se présentent.

ENSEIGNEMENT DE L'ADMINISTRATION D'OXYGÈNE EN SITUATION D'URGENCE

- ◆ Avoir des connaissances approfondies dans le domaine de l'administration d'oxygène en situation d'urgence.
- ◆ Connaître et savoir déployer les autres techniques de secours adaptées à un stage à partir d'un bateau en mer (étude de risque, chaîne de secours appropriée, la planification et la gestion de la sécurité, les moyens avancés de sécurité, etc.).

PLONGÉE À DÉCOMPRESSION OBLIGATOIRE :

- ◆ Avoir des connaissances approfondies dans le domaine de la décompression, en particulier sa gestion, les règles de bonnes pratiques, les particularités de moyens de décompression multiples au sein d'une même palanquée, les mécanismes qui l'influencent défavorablement, les protocoles particuliers.

30.3.4 STAGE PÉDAGOGIQUE FÉDÉRAL EN MER

OBJECTIF :

L'objectif de ce stage pédagogique est de préparer et évaluer les futurs Moniteurs Fédéraux à la formation de plongeurs expérimentés ainsi qu'à l'organisation de stage/sortie club de plongées en mer au départ d'un bateau.

DÉROULEMENT :

Les plongées pourront comporter des épreuves de sauvetage et de secourisme tant dans l'eau que hors de l'eau. Ces plongées pourront également être qualifiées «à thème» où l'accent sera mis sur l'aspect pédagogique en rapport avec un thème développé. Les thèmes pourront être par exemple : plongée sur épave, plongée profonde à l'air, orientation, découverte de la faune et de la flore, organisation de la sécurité lors d'un stage...

Les candidats effectueront les plongées en tant que chef de palanquée ou serre-file.

CONTENU :

- ◆ L'organisation et la gestion pratique de la plongée.
- ◆ Le briefing et le débriefing (chef de palanquée).
- ◆ Le contrôle du matériel (serre-file).

- ◆ Le secourisme actif à bord du bateau et le sauvetage au fond et en surface.
- ◆ Les qualités de moniteur (autorité, efficacité, clarté des instructions, camaraderie, contact humain, éthique, etc.).
- ◆ L'aspect formatif et pédagogique de la plongée.
- ◆ Les connaissances et la mise en œuvre des thèmes abordés à destination de plongeurs expérimentés.
- ◆ Le comportement en plongée.

Le nombre de présentation est illimité sous réserve des points suivants :

- ◆ A partir de la quatrième présentation, la participation financière demandée au candidat est triplée.
- ◆ La durée de validité de l'examen de la théorie étant de 3 ans ; celui-ci est représenté si cette durée de validité est dépassée ou si le candidat se présente pour la quatrième fois au stage.

30.3.5 EVALUATION

Vu la nature évolutive des techniques, normes et dispositions légales en matière de plongée subaquatique, les protocoles détaillés d'épreuves, d'examen et de stage font l'objet d'un document annexe (cahier pédagogique).

EVALUATION THÉORIQUE :

La connaissance de la théorie est vérifiée par un examen écrit et oral. L'épreuve théorique est organisée par le Pôle Formation/Evaluation de la Commission de l'Enseignement de la Lifras une fois par an dans le premier trimestre. Cette épreuve est éliminatoire avec une seconde session de rattrapage optionnelle, portant sur les matières définies aux chapitres [30.3.2](#) et [30.3.3](#).

L'épreuve théorique est contrôlée par des jurys composés de Moniteurs Nationaux Lifras.

PREMIÈRE SESSION :

- ◆ Réussite directe : moyenne $\geq 10/20$.
- ◆ Echec direct : moyenne inférieure ou égale $\leq 6/20$.

SECONDE SESSION : ORGANISÉE DANS LES 3 MOIS QUI SUIVENT L'EXAMEN :

- ◆ Réussite seconde session : moyenne $\geq 10/20$.

EPREUVE PHYSIQUE DANS « NOS EAUX » :

L'épreuve physique dans « Nos Eaux » est organisée par le Pôle Formation/Evaluation à une date fixée avant le stage pédagogique. Elle consiste en une épreuve de palmage chronométrée.

Voir document « Épreuve physique de palmage MF/MN ».

Cette épreuve est éliminatoire avec une seconde session de rattrapage optionnelle.

Elles sont contrôlées par un jury composé de Moniteurs Nationaux Lifras.

STAGE FINAL EN MER :

Les épreuves pédagogiques lors du stage final en mer, sont également organisées par le Pôle Formation/Evaluation une fois par an. Un Moniteur National est désigné président de stage et endosse le rôle de directeur de plongée.

Les candidats réalisent huit plongées en mer au départ d'un bateau (selon les possibilités de la météo et de l'organisation).

Les palanquées sont généralement composées de :

- ◆ Deux ou trois Moniteurs Nationaux (un comme observateur dans le cas de trois Moniteurs Nationaux Lifras).
- ◆ Deux candidats au maximum.

30.4 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- ◆ Satisfaire aux prérequis de la formation.
- ◆ Satisfaire aux exigences de l'épreuve physique.
- ◆ Avoir réussi les épreuves de théorie.
- ◆ Avoir réussi le stage pédagogique en mer.

31. STANDARDS MONITEUR NATIONAL

31.1 GÉNÉRALITÉS

31.1.1 DÉFINITION

Le Moniteur National est formateur d'instructeur. C'est le niveau le plus élevé des titres d'instructeurs. Il est le garant de la pérennité de l'enseignement et de son évolution. Il représente la Ligue de par le monde et en défend l'image de marque.

31.1.2 INTERVIEW DE MOTIVATION

Cette interview a pour but de faire la lumière sur ce qui motive le candidat dans sa démarche et sur l'engagement auquel il va devoir faire face pendant sa vie de Moniteur National.

31.1.3 PRÉROGATIVES DU MONITEUR NATIONAL

Au-delà des prérogatives du Moniteur Fédéral, le Moniteur National est formé, évalué et jugé qualifié pour :

- ◆ Gérer l'enseignement de la plongée de la ligue.
- ◆ Organiser des sorties et stages mer (grands groupes ou lieux inconnus).
- ◆ Représenter la ligue au niveau national et international.
- ◆ Assurer l'évolution et l'adaptation de l'enseignement de la plongée.
- ◆ Présider les sessions de brevet plongeur 3★.
- ◆ Présider les stages pédagogiques.
- ◆ Former et évaluer les candidats Assistants Moniteurs, Moniteurs Clubs, Fédéraux et Nationaux.

S'il dispose du titre d'instructeur dans une spécialité :

- ◆ Prendre en charge la formation et l'évaluation d'instructeur de la spécialité concernée.

31.1.4 ORGANISATION GÉNÉRALE

La formation est assurée par la Lifras.

- ◆ La formation s'effectue en « Milieu Naturel ».
- ◆ Le responsable de la formation et de l'évaluation théorique et pratique est titulaire du titre de Moniteur National Lifras.

31.2 PRÉREQUIS À LA FORMATION

31.2.1 CONDITIONS GÉNÉRALES

- ◆ Être âgé de 18 ans au moins.
- ◆ Être détenteur du brevet Moniteur Fédéral Lifras depuis la saison précédente.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut d'école.

- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.
- ◆ Être en possession du Certificat Fédéral de Premiers Secours (CFPS) en ordre de recyclage.
- ◆ Être en possession de la spécialité PPA Plongée profonde à l'air.
- ◆ Être en possession de la spécialité Plongeur Nitrox Confirmé.
- ◆ Être présenté par son club au moyen du formulaire ad hoc.
- ◆ Savoir parler, lire et écrire correctement le français.

31.2.2 CONDITIONS PARTICULIÈRES

Pouvoir justifier d'une expérience pédagogique dans le cadre d'une association/organisme/école de plongée et totaliser au moins :

- ◆ 20h comme formateur de plongeur (théorie & piscine).
- ◆ 20h comme jury (épreuves de théorie et en « Piscine », stages pédagogiques en « Piscine » et dans « Nos Eaux », etc.).
- ◆ 20h comme formateur en stage de « Mer » (PPA, école de mer, pré-stage, etc.).

Après l'interview de motivation, le candidat se doit de :

- ◆ Participer à une évaluation pédagogique en « Piscine » et en théorie d'un candidat AM.
- ◆ Participer à une évaluation pédagogique dans « Nos Eaux » d'un candidat MC.
- ◆ Donner un cours de niveau MF.
- ◆ Participer à cinq plongées de formation MF en première année et à cinq plongées de formation MF en seconde année (dans les associations régionales).

31.2.3 INFORMATIONS PRÉALABLES

Préalablement au premier cours ou pendant celui-ci, les informations suivantes doivent être mises à la disposition des candidats :

- ◆ Prérequis à la formation.
- ◆ Prérogatives du Moniteur National.
- ◆ Contenu et déroulement de la formation.
- ◆ Coût, assurance et exigences administratives Lifras.
- ◆ Exigences morales et de sécurité du moniteur.
- ◆ Conditions d'homologation.

31.3 FORMATION

31.3.1 STRUCTURE

Les candidats Moniteurs Nationaux doivent non seulement avoir des connaissances théoriques élargies de l'Assistant Moniteur, du Moniteur Club et Fédéral, mais aussi suffisamment de connaissances pour être capables d'assurer des cours théorique et pratiques, ainsi que les évaluations destinées à tous les niveaux des moniteurs de la ligue.

Ils doivent également avoir l'expérience et les compétences techniques pour participer à la gestion et au développement de l'enseignement.

31.3.2 MATIÈRES THÉORIQUES GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES DE L'AM, DU MC ET DU MF

Voir chapitres [28.3.2](#) et [28.3.3](#) du Standard Assistant Moniteur Lifras, chapitres [29.3.2](#) et [29.3.3](#) du Standard Moniteur Club Lifras et chapitres [30.3.2](#) et [30.3.3](#) du Standard Moniteur Fédéral Lifras.

31.3.3 MATIÈRES THÉORIQUES SPÉCIFIQUES AU MONITEUR NATIONAL

ORGANISATION « CARRIÈRE » :

Le candidat défend ses compétences organisationnelles et connaissances théoriques de la matière Carrière devant un jury composé de Moniteurs Nationaux.

TRAVAIL PERSONNEL :

Le candidat défend un travail personnel et anime un débat sur ce sujet devant un jury composé de Moniteurs Nationaux.

EXAMEN THÉORIQUE :

Ensuite, pour chaque candidat Moniteur National, un examen théorique est organisé par le Pôle Formations/Evaluations, reprenant les matières suivantes :

- ◆ Médecine.
- ◆ Organisation « Mer ».
- ◆ Zélande, « Mer à marée », météo, navigation.
- ◆ Généralités.

31.3.4 EPREUVE PHYSIQUE PALMAGE

Epreuve de sélection chronométrée. *Voir document « Épreuve physique de palmage MF/MN ».*

31.3.5 PARTICIPATION AU STAGE RÉSIDENTIEL

Le candidat doit participer à au moins un stage résidentiel de formation MF/MN organisé annuellement par le Pôle Formations/Evaluations.

Les tâches seront déterminées par le Pôle Formations/Evaluations.

31.3.6 PARTICIPATION AUX TRAVAUX D'UN PÔLE

Le candidat peut être appelé à travailler dans un pôle de manière ponctuelle, en fonction des travaux en cours à la demande des pôles et/ou du Bureau.

31.3.7 STAGE PÉDAGOGIQUE EN « MER » (MINIMUM QUATRE JOURS)

OBJECTIF :

L'objectif de ce stage pédagogique est de préparer et évaluer les futurs Moniteurs Nationaux à la formation de moniteurs ainsi qu'à l'organisation et la direction de stages/sorties club de plongées en mer au départ d'un bateau.

DÉROULEMENT :

Le stage comporte huit plongées au départ d'un bateau.

Les candidats effectuent les plongées en tant que chef de palanquée et assument à tour de rôle la fonction de directeur de plongée.

CONTENU :

Lors de ces plongées, les candidats sont évalués sur leur aptitudes à :

- ◆ Réaliser des sauvetages de tout type.
- ◆ Former des moniteurs sur tout thème (PPA, prise en charge d'accident de plongée, la plongée sur épave, navigation, faune et flore, la décompression, etc. - liste non exhaustive).
- ◆ Organiser et diriger des stages.
- ◆ Exprimer leur qualité de Moniteur National (autorité, efficacité, clarté des instructions, prises de position, camaraderie, contact humain, éthique, etc.).

31.3.8 EVALUATION

Vu la nature évolutive des techniques, normes et dispositions légales en matière de plongée subaquatique, les protocoles détaillés d'épreuves, d'examen et de stage font l'objet d'un document annexe.

ÉTAPE N°1 : ÉVALUATION THÉORIQUE

L'épreuve théorique est organisée une fois l'an, par le Pôle Formations/Evaluations de la Commission de l'Enseignement de la Lifras avant le stage en mer.

Elle consiste en :

- ◆ Une organisation « Carrière ».
- ◆ Un travail personnel.
- ◆ Un examen oral devant un jury composé de Moniteurs Nationaux, pouvant porter sur l'ensemble de la matière théorique, de l'actualité, et des développements en cours dans le domaine de la plongée subaquatique. Cette épreuve est divisée en [quatre matières](#).

Chacune des trois parties ci-dessus à une validité individuelle de trois ans.

Les critères d'évaluation sont :

PREMIÈRE SESSION :

- ◆ Réussite directe : $\geq 10/20$ dans chaque matière.
- ◆ Echec direct sans accès à la seconde session : moyenne inférieure ou égale $\leq 6/20$ OU plus de trois côtes inférieure $< 10/20$.

SECONDE SESSION : ORGANISÉE DANS LES 3 MOIS QUI SUIVENT LA PREMIÈRE SESSION, POUR LES MATIÈRES $< 10/20$

- ◆ Réussite seconde session : $\geq 10/20$ dans chaque matière.
- ◆ En cas d'échec à la seconde session, le candidat doit représenter toutes les matières à une session suivante.

ÉTAPE N°2 : STAGE EN MER

La réussite de l'étape n°1 (évaluation théorique) est valable cinq ans, au cours desquels le candidat peut se présenter trois fois au stage final en Mer.

EPREUVE PHYSIQUE :

Voir document « Épreuve physique de palmage MF/MN » (validité un an).

STAGE PÉDAGOGIQUE EN MER :

Le Pôle Formations/Evaluations organise une à deux fois par an (selon le nombre de candidats) le stage pédagogique national. Les candidats réalisent huit plongées en mer au départ d'un bateau en formule croisière. Les palanquées sont généralement composées de :

- ◆ Deux ou trois Moniteurs Nationaux (un comme observateur dans le cas de trois Moniteurs Nationaux Lifras).
- ◆ Deux candidats au maximum.

31.4 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- ◆ Satisfaire aux prérequis de la formation.
- ◆ Satisfaire aux exigences de l'épreuve physique.
- ◆ Avoir réussi les épreuves de théorie.
- ◆ Avoir réussi le stage pédagogique en mer.

32. STANDARDS CFPS

32.1 GÉNÉRALITÉS

32.1.1 DÉFINITION

Le Certificat Fédéral de Premiers Secours est délivré sur présentation de la preuve de la détention de brevets (en ordre de validité) de secourisme (premiers soins, BLS, ERC BLS/AED, etc.) et des premiers gestes en oxygénothérapie (Oxygen Provider, etc.).

Le CFPS en ordre de validité est obligatoire pour l'accès au plongeur 3★ et tous les niveaux de moniteur ainsi que les équivalences ADEPS.

32.1.2 CONDITIONS D'ADMISSION

- ◆ Être titulaire du brevet de secouriste plongeur délivré par la Lifras ou titre assimilé de RCP reconnu par la Commission Médicale. Un titre de RCP (réanimation cardio-pulmonaire) est accepté. Cela comprend notamment le secourisme Croix-Rouge, le secourisme industriel, le brevet PADI Emergency First Response, etc.
- ◆ Être en plus titulaire du brevet « Oxygen Provider » délivré par le DAN ou un autre organisme reconnu par la Lifras. Les renseignements concernant les sessions « O₂ Provider » et la liste des instructeurs DAN peuvent être obtenus auprès des centres de formations.

La dispense pour la RCP peut être accordée pour certains paramédicaux actifs (infirmier(e) de réa, urgentiste, etc.) et secouristes professionnels (pompiers, etc.). La Commission Médicale statue au cas par cas.

Les médecins doivent se faire connaître de la Commission Médicale ; ils sont dispensés de la partie « RCP ». Ils doivent cependant faire la partie DAN O₂ Provider, à l'exception des anesthésistes et hyperbaristes qui peuvent obtenir cette dispense par le biais de la Commission Médicale.

32.1.3 DISPOSITION POUR L'OBTENTION

Faire la demande au secrétariat Lifras en fournissant copie du brevet de secouriste plongeur (ou assimilé) et du brevet Oxygen Provider de DAN.

32.1.4 VALIDITÉ

La validité du CFPS est de cinq ans à date de l'obtention ou du recyclage.
Recyclage obligatoire tous les 5 ans, recommandé tous les 2 ans.

32.2 RECYCLAGE CFPS

La validité du CFPS est liée à la validité d'un des deux volets, il faut :

- ◆ Soit être en ordre de recyclage RCP (via le recyclage annuel de la Commission Médicale, par exemple),
- ◆ Soit être en ordre de validité ou recyclage DAN O2 Provider ou titulaire du brevet DAN Advanced O2 Provider en cours de validité (puisque ce cours comporte nécessairement un volet de RCP).

Le fait de participer à un recyclage réactive automatiquement le CFPS. Il n'est pas nécessaire de tout recommencer à zéro.

Si le recyclage n'est pas suivi via la Commission Médicale, il faut envoyer la demande de prolongation de validité au secrétariat Lifras en fournissant copie du brevet de secouriste plongeur (ou assimilé) ou du brevet Oxygen Provider de DAN.

33. STANDARDS PLONGÉE PROFONDE À L'AIR

33.1 GÉNÉRALITÉS

33.1.1 DÉFINITION

Le niveau de brevet dont le plongeur est titulaire détermine son espace d'évolution maximal en profondeur. Pour ce qui est du niveau 3★, l'accès à une profondeur supérieure à 40 m est soumis à l'obtention de la spécialité « Plongée Profonde à l'Air » dont il est question dans ce standard.

Les objectifs sont :

- ◆ Exposer les dangers et risques particuliers rencontrés en plongée profonde à l'air.
- ◆ Faire prendre conscience de la nécessité de disposer d'une sécurité renforcée et de l'importance de la planification, familiariser les candidats PPA avec les techniques spécifiques de la plongée profonde à l'air ainsi que la gestion des incidents courants.
- ◆ Présenter les problèmes liés au matériel et à sa configuration.
- ◆ Sensibiliser le candidat à la nécessité d'adopter un comportement adéquat et responsable.
- ◆ Préparer et accompagner le candidat pour ses premières plongées profonde à l'air et l'amener à acquérir une expérience complémentaire lui permettant de plonger profond de manière autonome.

33.1.2 PRÉROGATIVES

Le plongeur PPA a les mêmes prérogatives 3★. En outre, il est formé, évalué et jugé qualifié pour :

- ◆ Plonger jusqu'à maximum 40 m avec un plongeur 2★ minimum.
- ◆ Plonger au-delà de 40 m avec un autre plongeur 3★ minimum, titulaire de la spécialité PPA.

33.1.3 ORGANISATION GÉNÉRALE

La formation est assurée par la Lifras ou au sein d'un club affilié à la Lifras ayant le statut d'école.

- ◆ La formation et l'évaluation théorique s'effectuent en classe (ou local adapté).
- ◆ Les 4 épreuves de remontée se déroulent dans « Nos Eaux ».
- ◆ Les 2 autres épreuves peuvent se dérouler en « Milieu Naturel ».
- ◆ Les 3 plongées de formation se déroulent en « Mer » (*).

(*) Pour la sécurité de nos plongeurs, les plongées profondes en mer ne sont pas organisées en « Mer à marée », afin de pouvoir offrir aux plongeurs un accès sans danger à la zone profonde au-delà de 40 mètres. La Zélande et la mer du Nord sont donc exclues.

33.2 PRÉREQUIS À LA FORMATION

33.2.1 GÉNÉRALITÉS

- ◆ Être âgé de 18 ans au moins.
- ◆ Être détenteur du brevet plongeur 3★ Lifras.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut d'école.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.
- ◆ Être en possession du Certificat Fédéral de Premiers Secours (CFPS) en ordre de recyclage.

Avant la présentation aux épreuves de remontée de 40m en « Nos Eaux » :

- ◆ Compter minimum 10 plongées à 40m (dans « Nos Eaux », une tolérance de profondeur de 10 % maximum est admise pour les plongées réalisées, c'est-à-dire minimum 36 m et maximum 40 m).

Avant la présentation aux plongées de formation en « Mer » :

- ◆ Avoir réalisé les épreuves en « Milieu Naturel ».
- ◆ Avoir suivi la formation théorique PPA.
- ◆ Avoir réussi l'évaluation théorique PPA.

33.2.2 INFORMATIONS PRÉALABLES

Préalablement au premier cours ou pendant celui-ci, les informations suivantes doivent être mises à la disposition des candidats :

- ◆ Prérequis à la formation.
- ◆ Prerogatives du PPA.
- ◆ Contenu et déroulement de la formation.
- ◆ Impératif d'équipements.
- ◆ Exigences morales et de sécurité du moniteur.
- ◆ Conditions d'homologation.

33.3 FORMATION

33.3.1 GÉNÉRALITÉS

La formation comprend :

- ◆ Pour la théorie : 3 heures de cours minimum.
- ◆ Pour la pratique en « Milieu Naturel » : voir carte de préparation.
- ◆ Pour la pratique en « Mer » : voir carte de préparation.

Nombre de plongeur(s) par formation (Ratio instructeur/élève) :

- ◆ Pour la théorie : 1/8 maximum recommandé.
- ◆ Pour les épreuves en Milieu Naturel : 1/1 maximum.
- ◆ Pour les plongées en « Mer » : 1/2 maximum recommandé.

33.3.2 RESPONSABLE DE LA FORMATION

Le responsable de la formation et de l'évaluation théorique et pratique est titulaire du titre de Moniteur Fédéral ou National Lifras. Toutefois les épreuves PPA.PAL et PPA.CC en « Milieu Naturel » de la carte de préparation peuvent être contrôlées par un Moniteur Club. La formation théorique peut également être dispensée par un Moniteur Club sous la supervision directe (= présence) d'un Moniteur Fédéral ou National Lifras.

33.3.3 CONNAISSANCES THÉORIQUES

COURS PPA :

Le cours PPA est basé sur le syllabus Lifras Plongée profonde à l'air :

- ◆ L'organisation de la plongée profonde à l'air.
- ◆ Les techniques de plongée profonde à l'air.
- ◆ La planification.
- ◆ La gestion des incidents.
- ◆ La gestion de la décompression.
- ◆ Le matériel et configuration.
- ◆ Le comportement du plongeur en plongée profonde.

EVALUATION THÉORIQUE :

Au terme de la séance théorique, le formateur évaluera les connaissances des candidats. Cet examen se fait par écrit (un examen par candidat), à cahier ouvert. Le candidat doit atteindre 60 %, sinon le formateur le convoque pour une seconde formation, cette fois individuelle, afin de fixer les points incompris.

33.3.4 COMPÉTENCES PRATIQUES

Le plongeur doit réaliser une série d'exercices et effectuer des plongées profondes à l'air en vue de démontrer ses compétences et sa technique.

EPREUVES EN MILIEU NATUREL :

Six épreuves sont à réaliser :

- ◆ Remontée assistée en air de 40m jusqu'en surface.
- ◆ Sauvetage de 15m, remorquage sur 150m et réanimation.
- ◆ Remontée technique d'un plongeur en pleine eau de 40m jusqu'à 15m.
- ◆ Plongée à 40m avec un plongeur qui y descend pour la première fois.
- ◆ Réalisation d'un palier de 5 minutes à 5 mètres.
- ◆ Calcul de la consommation personnelle.

Rappel : Les épreuves de remontées (PPA.RA, PPA.RS, PPA.RT et PPA.PE40) sont les mêmes que celles exigées pour le brevet d'Assistant Moniteur Lifras. Si le candidat prétend ensuite à ce brevet, ces épreuves restent valables trois ans après leur date de réussite.

PLONGÉES EN MER :

Après avoir suivi et réussi la formation théorique, ainsi que les épreuves en « Milieu Naturel », le candidat peut réaliser ses 3 plongées PPA, sous la surveillance d'un Moniteur Fédéral ou National Lifras.

- ◆ Ces plongées doivent être à minimum 40 m.
- ◆ Les 2 premières plongées sont formatives.
- ◆ La 3^{ème} est certificative, et si nécessaire, le formateur ajoutera des plongées jusqu'à ce que les critères de réussite soient atteints.
- ◆ Elles doivent toutes induire des paliers de décompression obligatoires (*).

() Lors des plongées à l'ordinateur, selon le profil de remontée, les paliers affichés pourraient disparaître. Le formateur veille toutefois à ce que le candidat intègre ces paliers dans sa planification statique et dans sa gestion dynamique. Il doit les avoir vus et en faire mention dans son débriefing.*

Critères de réussite (pour la 3^{ème} plongée certificative) :

- ◆ La plongée est encadrée du début jusqu'à la fin par le candidat dans les mêmes circonstances que lors des exercices DP du niveau 3 (exercice P3.DP5).

En ajoutant :

- ◆ Lors de son briefing de plongée, le candidat doit palier à tous les risques principaux rencontrés en plongée profonde : narcose, consommation, essoufflement, décompression, planification, équipement adapté, sécurité active.
- ◆ En plongée, le candidat doit adopter un comportement préventif par rapport aux conditions rencontrées. Il est présent et lucide pour accompagner ses plongeurs en toute sécurité.

Note impérative pour les moniteurs : La plongée se déroule normalement : ni simulation d'incident, ni épreuve.

33.4 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- ◆ Satisfaire aux prérequis de la formation.
- ◆ Satisfaire aux exigences de l'évaluation des compétences pratiques en « Milieu Naturel ».
- ◆ Avoir réussi les épreuves de la théorie.
- ◆ Avoir réussi ses plongées en « Mer ».

Le candidat qui finaliserait toutes les épreuves du brevet lors de vacances à l'étranger peut évoluer de manière autonome dans la zone des profondeurs supérieures à 40 m, sans devoir attendre son retour en Belgique pour valider sa carte de préparation au secrétariat.

34. STANDARDS VÊTEMENT ÉTANCHE

34.1 GÉNÉRALITÉS

34.1.1 DÉFINITION

La formation Vêtement Etanche au sein de la Lifras est un cours de spécialisation destiné aux plongeurs souhaitant acquérir une base théorique sur le matériel et son fonctionnement, ainsi que des exercices permettant d'apprendre et de démontrer les aptitudes à intervenir lors d'un incident dans une palanquée comportant au moins un plongeur en vêtement étanche.

Les objectifs sont :

- ◆ Offrir aux membres de la ligue une formation adaptée à l'utilisation d'un vêtement étanche.
- ◆ Permettre la réalisation et la surveillance d'épreuves de remontée avec utilisation d'un vêtement étanche.
- ◆ Permettre aux moniteurs en titre de contrôler les épreuves de la présente spécialité.

34.1.2 PRÉROGATIVES

La spécialité n'est pas obligatoire pour plonger avec un vêtement étanche ou réaliser des épreuves sans remontée.

Par contre, pour la réalisation des épreuves de remontée en vêtement étanche, les membres de la palanquée doivent être titulaires de la spécialité tel que prévu à l'[article 18 des « Généralités »](#), des conditions applicables à toutes les épreuves.

La spécialité permet aussi au moniteur en titre de surveiller une épreuve de remontée effectuée en vêtement étanche et de contrôler les épreuves de la présente spécialité.

34.1.3 ORGANISATION GÉNÉRALE

La formation est assurée par la Lifras ou au sein d'un club affilié à la Lifras ayant le statut d'école.

- ◆ Il n'y a pas obligatoirement de formation théorique organisée en classe (ou local adapté).
- ◆ Les épreuves pratiques se déroulent dans « Nos Eaux » dans un ordre préétabli.

34.2 PRÉREQUIS À LA FORMATION

34.2.1 GÉNÉRALITÉS

- ◆ Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- ◆ Être âgé de 15 ans au moins avant la présentation aux épreuves de remontée en « Milieu Naturel ».
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut d'école.

- ◆ Être détenteur du brevet plongeur 1 ★ Lifras.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.

Pour le plongeur 1 ★ Lifras, avant de présenter les épreuves de remontée de 20 m, il faut :

- ◆ Compter 10 plongées à 20 m (dans « Nos Eaux », une tolérance de profondeur de 10 % maximum est admise pour les plongées réalisées, c'est-à-dire minimum 18 m et maximum 20 m).

34.2.2 INFORMATIONS PRÉALABLES

Avant d'entamer les épreuves, le candidat est invité à se concerter avec son moniteur pour le choix du matériel, encore plus en cas d'achat immédiat.

34.3 FORMATION

34.3.1 GÉNÉRALITÉS

La formation comprend :

- ◆ Pour la théorie : intégrée à l'épreuve n°1.
- ◆ Pour la pratique en « Milieu Naturel » : voir carte de préparation.

Nombre de plongeur(s) par formation (Ratio instructeur/élève) :

- ◆ Pour la théorie : sans objet.
- ◆ Pour la pratique dans « Nos Eaux » : 1/1 maximum.

34.3.2 RESPONSABLE DE LA FORMATION

Le responsable de la formation et de l'évaluation est titulaire du titre de moniteur Lifras et titulaire de la spécialité VE.

Le niveau requis du moniteur est détaillé dans les protocoles des épreuves.

34.3.3 CONNAISSANCES THÉORIQUES

Le plongeur sera formé lors de l'épreuve pratique n°1.

Au besoin, une formation théorique, préalable à la première épreuve, peut être organisée pour aborder essentiellement le matériel spécifique et l'analyse de risque comme suit.

MATÉRIEL :

Les combinaisons étanches sont conçues de telle manière que le plongeur conserve le corps au sec, à l'exception de la tête. Toutefois, certaines combinaisons assurent l'étanchéité au niveau de la tête au moyen d'une cagoule attenante.

L'étanchéité est obtenue par :

- ✓ Le matériau.
- ✓ Des coutures.
- ✓ Une fermeture à glissière.
- ✓ Des joints d'étanchéité au cou.
- ✓ Des joints d'étanchéité aux poignets.

MATÉRIAUX UTILISÉS :

Il existe deux matériaux fondamentalement différents :

1. Le toilé : d'une épaisseur de 1 mm, enduit de caoutchouc et dont les coutures sont, soit extérieures et munies de rubans de latex vulcanisés, soit intérieures et rendues étanches par un enduit spécial.
2. Le néoprène : d'une épaisseur de 2 mm (compressé) à 8 mm doublé des deux côtés ou doublé de tissu maillé à l'intérieur et enduit de latex à l'extérieur. Coutures collées et cousues aux points invisibles, à l'extérieur et à l'intérieur.

Différence : En fonction du type de combinaison, plusieurs ajustements sont nécessaires en fonction de la loi de Boyle et Mariotte. Avec un néoprène, généralement plus ajusté qu'un toilé, les masses d'air insufflées sont moins importantes et nécessitent, de ce fait, d'équilibrer moins souvent.

Pouvoir isolant : L'isolation thermique due au néoprène diminue lors de la descente par compression du matériau. Les combinaisons toilées n'ont pas de pouvoir isolant propre et nécessitent par conséquent une meilleure protection thermique interne que les combinaisons en néoprène. Les sous-vêtements utilisés gardent cependant leur épaisseur et leur pouvoir isolant à toute profondeur quel que soit le type de vêtement.

BOTTILLONS :

Les bottes ou chaussons sont attenants, il ne faut pas de manchettes. Une semelle profilée est très importante, elle renforce le chausson. Il est toutefois recommandé de porter des chaussettes épaisses pour assurer un bon chaussant des palmes. Quelques modèles sont dotés de chaussons ou de bottes tellement grandes qu'il faut choisir des palmes de taille supérieure (à éviter).

FERMETURE À GLISSIÈRE :

Les fermetures à glissière étanches à l'eau et aux gaz permettent de se vêtir et se dévêtir rapidement avec aisance.

Selon les modèles de combinaisons, les fermetures à glissières sont posées soit :

- ◆ Face avant en diagonale de la cuisse droite vers l'arrière gauche de la tête.
- ◆ Face avant de la cuisse autour de la nuque vers la poitrine.
- ◆ Face arrière d'un bras à l'autre.

COLLERETTE :

La collerette est mince, souple et très extensible, néoprène ou latex, elle adhère au cou en assurant l'étanchéité. Toute la tête sera donc mouillée jusqu'au cou.

Dans le cas d'un vêtement étanche avec cagoule attenante, il existe néanmoins une collerette au niveau du cou qui doit également être ajustée afin d'assurer l'étanchéité.

CAGOULE :

Lorsque l'on utilise une cagoule séparée, il faut s'assurer de sa parfaite coupe.

POIGNETS :

Il y a différents systèmes de gants :

- ◆ Manchettes de poignet et gants normaux en néoprène.
- ◆ Manchettes doubles et gants en néoprène (quasi-étanchéité).
- ◆ Poignets avec anneaux fixes sur lesquels on enfle des gants en latex, les mains restantes sèches, on porte des gants de laine en dessous.
- ◆ Gants de néoprène attenants à la combinaison (rare).

SOUAPES :

Toutes les combinaisons étanches utilisées en plongée fonctionnent selon le principe d'un équilibre entre les pressions extérieures et intérieures, obtenu par injections d'air en provenance des bouteilles. Une dépression relative ne peut pas survenir avec des combinaisons dites à volume constant. La couche d'air qui se forme à l'intérieur constitue une isolation complémentaire contre le froid. La purge est placée de manière à ce que l'air excédentaire puisse s'échapper sans entrave en haut du bras ou derrière la tête. Divers modèles de purges peuvent non seulement être actionnés à la main mais font également office de soupape de surpression. La soupape non réglable, quant à elle, n'agit que comme soupape de surpression et ne peut en aucun cas être actionnée manuellement. Elles existent de moins en moins sur le marché. Les soupapes mal situées pour les plongeurs peuvent être déplacées par le spécialiste.

INFLATEUR :

De l'étage MP du détendeur, il passe généralement sous le bras et est raccordé à une valve, située sur la poitrine dans la plupart des cas. Il est recommandé de s'assurer de pouvoir connecter et déconnecter cet inflateur avec les gants (givrage). De même, il est conseillé d'installer le raccord de l'injecteur sur un détendeur séparé de celui du gilet de stabilisation (double sécurité).

SOUS-VÊTEMENT :

Sous la combinaison étanche, il est recommandé de porter un sous-vêtement d'une seule pièce en fourrure textile, ou toute autre matière similaire, ayant un grand pouvoir isolant. Pour les vêtements en néoprène on recommandera une tenue du type Lycra.

LESTAGE :

L'utilisation d'un vêtement sec oblige le sur-lestage. Ce lestage compense la perte de poids apparent par l'injection d'air isolant dans le vêtement. Le lestage est donc fonction de la quantité d'air injectée dans le vêtement, valeur subjective touchant à la notion de confort du plongeur.

$W = W + \text{Weight} = \text{Warmth}$

En général 4 à 6 kg en plus du lestage en eau douce seront nécessaires à l'immersion. Les plombs aux chevilles sont particulièrement utiles pour obtenir une bonne position dans l'eau. Toutefois, il ne faut pas qu'ils dépassent 1 kg par cheville (fatigue excessive). Le lestage sera adapté au type de vêtement utilisé.

Plusieurs moyens sont utilisés pour se lester :

- ◆ Plusieurs ceintures.
- ◆ Plombage sur les bouteilles.
- ◆ Ceintures sous le vêtement sec.
- ◆ Plomb dans le gilet de stabilisation.
- ◆ Baudrier

On constate qu'avoir un baudrier, bien souvent non largable, signifie emporter une quantité non négligeable de plomb qui, en cas d'incident, lorsque le largage de la ceinture s'avère nécessaire, peut mettre la vie du plongeur et du sauveteur en danger. Pour ces différentes raisons, il apparaît que l'utilisation combinée d'une ceinture lestée et d'un baudrier, permettant la remontée en cas de largage de la ceinture, est une bonne solution. Il existe actuellement des baudriers à poids largables, ce qui augmente encore la sécurité.

Dans tous les cas, nous déconseillons l'usage de la ceinture sous la combinaison ainsi que les plombs sur les bouteilles ou dans le gilet de stabilisation, usages qui nous apparaissent particulièrement dangereux ainsi que tout autre système qui ne permettrait pas le largage du lest. Il va de soi que cette recommandation ne porte que sur les gilets de stabilisation ne comportant pas de poids largables.

34.3.4 MAINTENANCE DU MATÉRIEL

ENTRETIEN DE LA COMBINAISON :

- ◆ Vaporiser régulièrement du silicone en aérosol sur la valve d'entrée d'air.
- ◆ Nettoyer régulièrement la purge à l'air comprimé. NE PAS GRAISSER.
- ◆ Sécher convenablement et lubrifier régulièrement la fermeture à glissière avec de la paraffine ou de la stéarine (bougie).
- ◆ Talquer régulièrement les manchons surtout avant une longue période d'utilisation.
- ◆ Rincer souvent le vêtement à l'eau claire.

VOIES D'EAU DANS LA COMBINAISON :

- ◆ Au niveau de la collerette :
 - ✓ Il faut veiller à ce qu'elle épouse parfaitement le cou. Enlever cheveux, bijoux, etc., afin d'obtenir une adhérence maximale.
 - ✓ Si la collerette est trop large, il faut obligatoirement la faire réajuster par un spécialiste.
 - ✓ Les personnes présentant un cou mince doivent particulièrement être attentives aux mouvements de tête. Au besoin faire réajuster l'encolure.
- ◆ Au niveau de la fermeture à glissière :
 - ✓ Une attention toute particulière lui sera apportée. Il ne faut jamais la plier, bien l'entretenir afin d'assurer l'étanchéité et en cas de doute ou d'usure, la remplacer (ne jamais utiliser de silicone).
 - ✓ La lubrification se fera au moyen d'un bâton de cire ou d'un aérosol adapté.
- ◆ Au niveau des manchons :
 - ✓ Veiller à retirer la montre avant d'enfiler les manchettes.
 - ✓ Les talquer ou les savonner préalablement.
- ◆ Au niveau d'une déchirure :
 - ✓ Les petits trous peuvent être facilement réparés par l'utilisateur.
 - ✓ Pour les déchirures plus importantes : l'intervention d'un spécialiste s'impose.
- ◆ Au niveau de la purge :
 - ✓ La nettoyer en dévissant et en revissant le mécanisme.
 - ✓ Veiller au bon repositionnement du ressort.

34.3.5 COMPÉTENCES PRATIQUES

Le plongeur doit réaliser une série d'épreuves qui doivent obligatoirement être réalisées dans l'ordre établi : de VE3.1 à VE3.3.

Les épreuves sont à réaliser dans « Nos Eaux » :

- ◆ VE.PB Plongée baptême.
- ◆ VE.RT Assistance à un plongeur en difficulté.
- ◆ VE.RC Contrôle des compétences & remontée contrôlée.

34.4 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- ◆ Satisfaire aux prérequis de la formation.
- ◆ Satisfaire aux exigences de l'évaluation des compétences pratiques en «Milieu Naturel».
- ◆ S'affranchir des frais d'homologation.

35. STANDARDS PLONGEUR NITROX

35.1 GÉNÉRALITÉS ET OBJECTIF DE LA FORMATION

A l'issue de ce premier niveau de formation, qui peut être intégré au cursus plongeur 1★, le candidat doit avoir une compréhension claire et structurée de la plongée au mélange Nitrox. En particulier, la formation doit permettre au candidat de :

- ◆ Avoir les compétences et connaissances pour plonger avec un mélange Nitrox dont la fraction en oxygène ne dépasse pas 40 %.
- ◆ Connaître les avantages, risques et contraintes liés aux mélanges Nitrox.
- ◆ Comprendre la nécessité d'une planification propre à l'utilisation du Nitrox, du strict respect de la profondeur maximale ainsi que du contrôle de la composition du mélange Nitrox.
- ◆ Être capable de choisir le mélange Nitrox approprié pour une profondeur maximale donnée.
- ◆ Comprendre les particularités de l'équipement en particulier les notions de « nettoyé oxygène » et « compatible oxygène ».

35.2 PRÉROGATIVES

La spécialité Plongeur Nitrox est une spécialité composée de deux modules de formation (l'un théorique et l'autre pratique) amenant à des connaissances et compétences supplémentaires élargissant les prérogatives du tronc commun.

Elle donne au plongeur homologué des prérogatives spécifiques en matière d'utilisation du Nitrox :

- ◆ Ayant une teneur maximale d'oxygène ne dépassant pas 40 %.
- ◆ En mélange fond, la pression partielle en oxygène respiré ne peut dépasser 1,6 bar.
- ◆ La profondeur maximale autorisée est limitée par la pression partielle maximale en oxygène et la prérogative en matière de profondeur du brevet détenu par le plongeur.

35.3 ORGANISATION GÉNÉRALE

La formation est assurée au sein d'une organisation reconnue par la Lifras et doit être effectuée en classe et en « Milieu Naturel ».

35.4 PRÉREQUIS

- ◆ Être âgé de 14 ans au moins. Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.
- ◆ Être en possession du brevet 1★ Lifras minimum, ou être sous la responsabilité de l'instructeur Nitrox pour ce qui est de l'utilisation du Nitrox dans le cadre des plongées en vue de l'obtention du brevet de plongeur 1★.

35.5 EXIGENCES DE LA FORMATION

35.5.1 STRUCTURE

La formation comprend :

- ◆ Pour la théorie : minimum 2 heures de cours.
- ◆ Pour la pratique : minimum deux plongées avec une pression partielle d'oxygène maximale recommandée de **1,4 bar**.

35.5.2 RESPONSABLE DE LA FORMATION

Le responsable de la formation doit être titulaire de la spécialité Instructeur Nitrox minimum. Il peut se faire aider par des assistants (*) mais sa présence est obligatoire sur le site de plongée, ainsi que lors des cours de théorie.

Le responsable de la formation doit fournir tous les supports de cours et les documents nécessaires à la formation.

Nombre de candidats recommandé par formation :

- ◆ En théorie : Ratio instructeur/élève : 1/8.
- ◆ En pratique : Ratio instructeur/élève : 1/2.

() Peuvent être considérés comme assistants, tous plongeurs 3 ★ minimum, titulaires de la spécialité Plongeur Nitrox ou Nitrox Confirmé.*

35.5.3 CONTENU

THÉORIE :

- ◆ Notions de physiologie ; en particulier la toxicité neurologique à l'oxygène et un bref aperçu de la toxicité pulmonaire à l'oxygène.
- ◆ Comment minimiser le risque de toxicité à l'oxygène, en particulier, par la détermination de la profondeur maximale opérationnelle : PMO.
- ◆ Symptômes et signes de la toxicité de l'oxygène.
- ◆ Narcose en relation avec l'utilisation du Nitrox.
- ◆ Procédures de plongée en utilisant un Nitrox dont la fraction en oxygène ne dépasse pas 40 %.
- ◆ Aspect de la planification propre à la plongée Nitrox.
- ◆ Utilisation du système de profondeur équivalente (profondeur équivalente air (PEA)) avec une table de plongée Air.
- ◆ Utilisation d'une Table Nitrox.
- ◆ Utilisation d'un ordinateur de plongée Nitrox en mode Nitrox et mode Air.
- ◆ Contrôle des mélanges.
- ◆ Entretien du matériel utilisé pour la plongée Nitrox.
- ◆ Marquage de la bouteille Nitrox et Normes Européennes.
- ◆ Introduction à la fabrication des mélanges Nitrox.

PRATIQUE :

- ◆ Contrôle du matériel et du mélange.
- ◆ Marquages, prise en charge du matériel et identification des gaz.
- ◆ Planification et détermination PMO.
- ◆ Épreuves en Milieu Naturel : deux plongées.

EQUIPEMENT :

Les participants doivent apporter leur propre matériel (ou de location) et doivent être capables de l'utiliser.

Outre l'équipement usuel de plongée, il leur est recommandé de disposer du matériel suivant :

- ◆ Bouteille Nitrox avec double robinetterie (M26), dont la capacité est fixée en fonction de la plongée programmée.
- ◆ Détendeurs :
 - ✓ Connexion DIN Nitrox (M26).
 - ✓ Avoir deux détendeurs performants.
- ◆ Moyens de décompression adaptable Nitrox.

SÉCURITÉ :

Outre les mesures de sécurité applicable à toutes les formations en « Milieu Naturel », le responsable de formation s'assure que :

- ◆ Le matériel de contrôle des mélanges, de secours et d'oxygénothérapie soient présents et opérationnels sur le site de plongée.
- ◆ Tous les mélanges utilisés soient étiquetés (composition, PMO, date d'analyse).

35.6 EXAMEN

Examen théorique :

- ◆ Sous forme écrite (Tables, ordinateur et calculatrice autorisés).

Plongée épreuves :

- ◆ Evaluation des compétences pratiques en « Milieu Naturel » attestées par une carte d'homologation remplie et signée par le responsable de la formation.

35.7 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- ◆ Avoir satisfait aux prérequis de la formation.
- ◆ Avoir satisfait aux exigences de l'examen théorique et de l'évaluation des compétences pratiques.
- ◆ Avoir accompli 2 plongées Nitrox minimum.
- ◆ S'affranchir des frais d'homologation Lifras.

36. STANDARDS PLONGEUR NITROX CONFIRMÉ

36.1 GÉNÉRALITÉS ET OBJECTIF DE LA FORMATION

A l'issue de ce deuxième niveau de formation, qui peut être intégré à la spécialité Plongée Profonde à l'Air (PPA), le candidat doit avoir une compréhension claire et structurée de la plongée aux mélanges « fonds » et de « décompression » Nitrox. En particulier, la formation doit permettre au candidat de :

- ◆ Avoir les compétences et connaissances étendues pour plonger avec tout mélange Nitrox, en particulier, pour pratiquer la décompression suroxygénée y compris celle à l'oxygène pur.
- ◆ Avoir assimilé les risques et contraintes additionnels liés aux mélanges de décompression suroxygénés.
- ◆ Comprendre les avantages des mélanges de décompression suroxygénés pour la décompression.
- ◆ Comprendre la nécessité d'une planification propre à l'utilisation du Nitrox, du strict respect de la profondeur maximale et des paliers ainsi que du contrôle de la composition des mélanges Nitrox ou oxygène pur.
- ◆ Être capable de choisir le mélange Nitrox optimal pour toutes les facettes d'une plongée à décompression suroxygénée (y compris la décompression « accélérée »).
- ◆ Avoir assimilé les particularités de l'équipement spécifique destiné à décompression suroxygénée, en particulier, les dangers de la manipulation de mélanges riches en oxygène.

36.2 PRÉROGATIVES

La spécialité Plongeur Nitrox Confirmé est composée de deux modules de formation théorique et pratique amenant à des connaissances et compétences supplémentaires élargissant les prérogatives du tronc commun. Elle donne au plongeur homologué des prérogatives spécifiques en matière d'utilisation du Nitrox :

- ◆ Tous mélanges Nitrox ainsi que l'oxygène pur.
- ◆ En mélange « fond », la pression partielle en oxygène de mélange respiré ne peut dépasser 1,6 bar.
- ◆ En mélange de décompression, la pression partielle en oxygène de mélange respiré ne peut dépasser 1,6 bar (maximum 6m avec de l'oxygène pur).
- ◆ La profondeur maximale autorisée est limitée par la pression partielle maximale en oxygène et la prérogative en matière de profondeur du brevet détenu pas le plongeur.

36.3 ORGANISATION GÉNÉRALE

La formation est assurée au sein d'une organisation reconnue par la Lifras et doit être effectuée en classe et en « Milieu Naturel ».

36.4 PRÉREQUIS

- ◆ Être âgé de 16 ans au moins. Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.
- ◆ Être en possession du brevet 2★ Lifras minimum.
- ◆ Être en possession de la spécialité Plongeur Nitrox.
- ◆ Avoir l'expérience de la plongée à décompression obligatoire (minimum 3 plongées).
- ◆ Avoir à son actif minimum 30 plongées dont 10 plongées Nitrox.

36.5 EXIGENCES DE LA FORMATION

36.5.1 STRUCTURE

La formation comprend :

- ◆ Pour la théorie : minimum 4 heures de cours.
- ◆ Pour la pratique : minimum 2 plongées.

36.5.2 RESPONSABLE DE LA FORMATION

Le responsable de la formation doit être titulaire de la spécialité Instructeur Nitrox Confirmé minimum. Il peut se faire aider par des assistants (*) mais sa présence est obligatoire lors des cours de théorie et il doit faire partie de la palanquée lors des plongées de formation.

Le responsable de la formation doit fournir tous les supports de cours et les documents nécessaires à la formation.

Nombre de plongeurs recommandé par formation :

- ◆ En théorie : Ratio instructeur/élève : 1/8.
- ◆ En Pratique : Ratio instructeur/élève : 1/2.

() Peuvent être considérés comme assistants, tous plongeurs 3★ minimum, titulaires de la spécialité Plongeur Nitrox Confirmé.*

36.5.3 CONTENU

THÉORIE :

- ◆ Révision : toute la matière de la spécialité Plongeur Nitrox.
- ◆ Notions de physiologie avancée, en particulier la toxicité neurologique à l'oxygène et CNS (%) : calcul du CNS, ses limites et estimation du CNS résiduel – concept des «Air Breaks».
- ◆ Notions avancées de la problématique de décompression (pathologies et risques de décompression (ADD-MDD)).
- ◆ Calcul du best mix (gaz fond et Deco).
- ◆ Problématique de l'équipement (bloc de décompression, narguilé...).

- ◆ Aspect de la planification propre à la plongée à décompression suroxygénée.
- ◆ Utilisation d'une Table Air avec décompression O₂ (MT 92, USN2008 ou autre).
- ◆ Utilisation d'un ordinateur de plongée Nitrox en mode Nitrox et mode Air – et/ou Run Time.
- ◆ Introduction à la fabrication des mélanges décompression suroxygénés.
- ◆ Procédure de secours et traitement en cas d'intoxication à l'oxygène.

PRATIQUE :

- ◆ Guide de palanquée Nitrox.
- ◆ Utilisation d'une source auxiliaire de gaz suroxygéné (bloc de décompression, narghilé, bloc au pendeur, etc.).
- ◆ Utilisation d'un gaz et moyen de décompression suroxygéné.
- ◆ Signalisation et résolution d'un incident avec l'aide d'une palanquée de sécurité.
- ◆ Porter assistance à un plongeur en difficulté.

36.5.4 EQUIPEMENT

Les participants doivent apporter leur propre matériel (ou de location) et doivent être capable de l'utiliser.

Outre l'équipement usuel de plongée, il leur est recommandé de disposer du matériel suivant :

- ◆ Bouteille Nitrox avec double robinetterie, dont la capacité est fixée en fonction de la plongée programmée.
- ◆ Détendeurs :
 - ✓ Connexion DIN Nitrox.
 - ✓ Avoir deux détendeurs performants et minimum un manomètre.
- ◆ Moyens de décompression adaptés.
- ◆ Bloc de décompression avec robinetterie M26, équipé de détendeur et manomètre oxygène de type M26).
- ◆ Harnais/gilet adapté (avec suffisamment d'anneaux pour attacher le bloc Deco au bon endroit et une réserve de flottabilité suffisante).
- ◆ Moyens de décompression adaptable Nitrox.

36.5.5 SÉCURITÉ

Outre les mesures de sécurité applicable à toutes les formations en « Milieu Naturel », le responsable de formation s'assure que :

- ◆ Le matériel de contrôle des mélanges, de secours (et d'extinction d'incendie) et d'oxygénothérapie soient présents et opérationnels sur le site de plongée.
- ◆ Tous les mélanges utilisés soient étiquetés (composition, PMO, date d'analyse).

36.6 EXAMEN

Examen théorique :

- ◆ Sous forme écrite (Tables, ordinateur et calculatrice autorisés).

Plongées épreuves :

- ◆ Evaluation des compétences pratiques en « Milieu Naturel » attestées par une carte d'homologation remplie et signée par le responsable de la formation.

36.7 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- ◆ Avoir satisfait aux prérequis de la formation.
- ◆ Avoir satisfait aux exigences de l'examen théorique et de l'évaluation des compétences pratiques.
- ◆ S'affranchir des frais d'homologation Lifras.

37. STANDARDS INSTRUCTEUR NITROX

37.1 CONDITIONS DE CANDIDATURE

- ◆ Être en possession au minimum du brevet Moniteur Club Lifras.
- ◆ Être en possession du brevet de spécialité Plongeur Nitrox.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.

Expérience minimale :

- ◆ Avoir fait 20 plongées Nitrox depuis l'obtention du brevet de spécialité Plongeur Nitrox.

37.2 EXIGENCES

La spécialité Instructeur Nitrox n'est pas obtenue en suivant une formation spécifique mais en acquérant une expérience pratique suffisante de la plongée Nitrox qui se greffe aux Spécialités d'un moniteur de plongée.

Il doit néanmoins démontrer lors d'une session de formation (*) ses aptitudes d'Instructeur Nitrox en :

- ◆ Donnant, sous le contrôle d'un formateur Nitrox, un ou plusieurs cours théorique(s) reprenant l'ensemble de la matière énumérée dans les exigences minimales en matière de théorie reprise dans le standard Plongeur Nitrox.
- ◆ Encadrant, sous le contrôle d'un formateur Nitrox présent sur site, un candidat Plongeur Nitrox.

(*) *Session de formation avalisée par l'organe coordonnant l'activité Nitrox au sein de la commission enseignement (l'Atelier Permanent Nitrox).*

37.3 PRÉROGATIVES

Les Instructeurs Nitrox peuvent :

- ◆ Délivrer la spécialité Plongeur Nitrox.
- ◆ Valider et organiser toutes les plongées exercice du cursus Plongeur Nitrox.
- ◆ Signer les cartes d'exercices de la spécialité Plongeur Nitrox.

37.4 HOMOLOGATION

Le candidat répondant à toutes les conditions citées dans le paragraphe intitulé « Conditions de candidature » et désireux de faire valider sa certification Instructeur Nitrox, doit envoyer à la ligue un dossier de candidature contenant :

- ◆ La preuve qu'il possède à son actif 20 plongées Nitrox depuis l'obtention de la spécialité Plongeur Nitrox.
- ◆ La carte d'homologation attestant avoir donné et encadré un cours Nitrox sous la supervision d'un formateur Nitrox.

38. STANDARDS INSTRUCTEUR NITROX CONFIRMÉ

38.1 CONDITIONS DE CANDIDATURE

- ◆ Être en possession au minimum du brevet Moniteur Fédéral.
- ◆ Être en possession du brevet de spécialité Nitrox Confirmé.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.

Expérience minimale :

- ◆ Avoir fait 10 plongées Nitrox depuis l'obtention du brevet de spécialité Plongeur Nitrox Confirmé et 10 plongées à décompression suroxygénée.

38.2 EXIGENCES

La Spécialité Instructeur Nitrox Confirmé n'est pas obtenue en suivant une formation spécifique mais en acquérant une expérience pratique suffisante de la plongée Nitrox et de la décompression suroxygénée qui se greffe aux Spécialités d'un moniteur de plongée confirmé.

Il doit néanmoins démontrer lors d'une session de formation (*) ses aptitudes d'Instructeur Nitrox Confirmé en :

- ◆ Donnant, sous le contrôle d'un formateur Nitrox, un ou plusieurs cours théorique(s) reprenant l'ensemble de la matière énumérée dans les exigences minimales en matière de théorie reprise dans le standard plongeur Nitrox Confirmé.
- ◆ Encadrant, sous le contrôle d'un formateur Nitrox présent sur site, un candidat plongeur Nitrox Confirmé.

(*) Session de formation avalisée par l'organe coordonnant l'activité Nitrox au sein de la commission enseignement (l'Atelier Permanent Nitrox).

38.3 PRÉROGATIVES

Les Instructeurs Nitrox Confirmé peuvent :

- ◆ Délivrer les brevets de spécialité Plongeur Nitrox et Plongeur Nitrox Confirmé.
- ◆ Valider et organiser toutes les plongées exercice du cursus Nitrox.
- ◆ Signer les cartes d'exercices pour la spécialité Plongeur Nitrox et Plongeur Nitrox Confirmé.

38.4 HOMOLOGATION

Le candidat répondant à toutes les conditions citées dans le paragraphe intitulé « Conditions de candidature » et désireux de faire valider sa spécialité Instructeur Nitrox Confirmé, doit envoyer à la ligue un dossier de candidature contenant :

- ◆ La preuve qu'il possède à son actif 10 plongées Nitrox depuis l'obtention de la spécialité de Plongeur Nitrox Confirmé et 10 plongées à décompression suroxygénée.
- ◆ La carte d'homologation attestant d'avoir donné et encadré un cours Nitrox Confirmé sous la supervision d'un formateur Nitrox.

39. STANDARDS FORMATEUR NITROX

39.1 CONDITIONS DE CANDIDATURE

- ◆ Être en possession au minimum du brevet Moniteur National.
- ◆ Être en possession de la spécialité Instructeur Nitrox Confirmé.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.

Expérience minimale :

- ◆ Avoir délivré une formation complète (théorique et pratique) Plongeur Nitrox ou Plongeur Nitrox Confirmé endéans l'année.

39.2 EXIGENCES

La Spécialité Formateur Nitrox n'est pas obtenue en suivant une formation spécifique mais en acquérant une expérience pratique suffisante de la formation des spécialités Nitrox qui se greffe aux spécialités d'un formateur de moniteur de plongée.

39.3 PRÉROGATIVES

Les Formateurs Nitrox peuvent :

- ◆ Signer les cartes d'exercices pour les brevets de spécialité Plongeurs Nitrox et Plongeur Nitrox Confirmé.
- ◆ Valider et organiser toutes les plongées exercice du cursus Nitrox.
- ◆ Valider et organiser tous les cours et plongées exercice du cursus Instructeur Nitrox et Instructeur Nitrox Confirmé.
- ◆ Délivrer les brevets de spécialité Plongeur Nitrox et Plongeur Nitrox Confirmé.
- ◆ Délivrer les brevets de spécialité Instructeur Nitrox et Instructeur Nitrox Confirmé.

39.4 HOMOLOGATION

Le candidat répondant à toutes les conditions citées dans le paragraphe intitulé « Conditions de candidature » et désireux de faire valider sa spécialité Formateur Nitrox, doit envoyer à la ligue un dossier de candidature contenant la preuve qu'il a dispensé les formations complètes (théoriques et pratiques) Plongeur Nitrox et/ou Plongeur Nitrox Confirmé endéans l'année.

40. ÉCOLE DE PLONGÉE

40.1 CONDITIONS DE CRÉATION D'UNE NOUVELLE ÉCOLE

- ◆ Compter dans ses membres, en première appartenance, au minimum un Moniteur Fédéral qui assumera la fonction de chef d'école pendant minimum un an.
- ◆ Remplir les autres conditions suivantes :
 - ✓ Fournir une attestation émise par le Conseil d'Administration Lifras indiquant que le club/école est reconnu à titre temporaire ou définitif comme membre effectif Lifras.
 - ✓ Fournir une liste de membres en ordre de cotisation.
 - ✓ Fournir la preuve de la possession à titre de propriétaire ou de locataire de matériel d'oxygénothérapie permettant un usage de 30 minutes.
 - ✓ Fournir la preuve de la possession à titre de propriétaire ou de locataire de matériel de plongée sous-marine pour la pratique en piscine de ses membres : bouteilles, détendeurs, gilets de stabilisation, palmes, masques, tubas, ceintures de plombs.
 - ✓ Fournir une attestation de la mise à disposition d'une piscine.
 - ✓ Fournir une attestation indiquant que le club n'est pas affilié à une autre fédération ou organisme gérant la même activité ou une activité similaire (décret communauté française).
 - ✓ Fournir la preuve de la possession d'un registre de « baptême », ou d'un moyen électronique permettant d'enregistrer le candidat dans le registre agréé par la Lifras via le lien <https://forms.gle/Uz2MLJNe8E4MpT1h8>.
 - ✓ Fournir la preuve de ce qu'au moins un moniteur présent lors des entraînements est détenteur du CFPS en ordre de validité.

Le Conseil d'Administration Lifras statue sur la demande et l'école sera alors admise à l'essai pour une période probatoire d'un an. Le Conseil d'Administration Lifras peut prolonger d'un an, au maximum, la période probatoire.

En fin de période probatoire, une délégation composée d'un représentant du Conseil d'Administration Lifras et un représentant du Bureau Exécutif de la Commission de l'Enseignement visitera l'école et l'admission définitive se fera sur base d'un rapport circonstancié adressé au Conseil d'Administration Lifras.

40.2 CONDITIONS POUR CONSERVER LE TITRE D'ÉCOLE

- ◆ Être un club affilié à la Lifras.
- ◆ Compter dans ses membres, en première appartenance, au minimum un Moniteur Club qui assume la fonction de Chef d'école.

40.3 QUEL EST LE RÔLE DU CHEF D'ÉCOLE

Chaque école est placée sous la direction d'un chef d'école. Il est le seul responsable des activités de l'école envers la Commission de l'Enseignement :

- ◆ Il est responsable du respect des règles de plongée édictées par la Ligue dans toutes les activités de l'école.
- ◆ Il doit organiser l'école et planifier :
 - ✓ Les cours théoriques et pratiques en « Piscine » (c'est lui qui a le dernier mot en ce qui concerne le choix des chargés de cours),
 - ✓ Les exercices en « Milieu Naturel », l'organisation des brevets,
 - ✓ L'organisation des cours de secourisme, etc.
 - ✓ Les passages de brevets (préparation du questionnaire, choix des jurys, etc.).
- ◆ Il s'assure de la qualité pédagogique des cours donnés et s'assure que le niveau des cours est en rapport avec le niveau souhaité (tant sur leur valeur que sur leur contenu).
- ◆ Il a la charge de certaines tâches administratives spécifiques telle que la vérification de l'expérience des plongeurs (avant présentation à un brevet ou réalisation d'un exercice nécessitant un quota préalable de plongées).
- ◆ Il a pour mission de gérer la formation des encadrants, moniteurs ou non, en sollicitant éventuellement les associations régionales. (Ces associations organisent des cours à partir du niveau assistant-moniteur, ce qui présente l'avantage de décharger les clubs de certains cours et d'être une référence des notions enseignées.)
- ◆ Il propose en fin d'année au conseil d'administration un relevé prévisionnel des besoins de l'école pour le prochain exercice (rétroprojecteur, tableau, demande d'activités, etc.)
- ◆ Il doit savoir gérer d'éventuels conflits et prendre des mesures disciplinaires si nécessaire.
- ◆ Il doit être un leader pouvant motiver son staff ainsi que ses plongeurs. Pour ce faire, il doit donner des directives claires et précises. Il est avant tout un manager.

En résumé, le chef d'école est la personne qui centralise toutes les actions d'enseignement. Il doit faire en sorte que son école garde :

- ◆ Un aspect loisir : les membres y viennent pour se détendre.
- ◆ Un aspect formation : la plongée étant aussi une activité technique, la rigueur vient d'un bon apprentissage.

40.4 PROCÉDURE EN CAS DE PERTE DU CHEF D'ÉCOLE

Toute école perdant son chef d'école :

- ◆ Disposera de quatre années pour former ou trouver un moniteur, inscrit en première appartenance, qui assumera la fonction de chef d'école.
- ◆ Adressera une demande au DTR de la région pour qu'il assume ce rôle.

40.5 CLUB NON-ÉCOLE

Un club non-école ne peut, par définition, ni entraîner des débutants, ni poser aucun acte d'enseignement, ni organiser des sessions d'examens pour l'obtention de brevets.

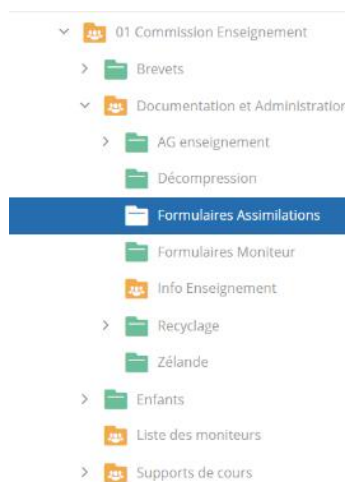
BREVETS PAR ASSIMILATION



lifras
commission
enseignement

AVANT-PROPOS

Les formulaires d'assimilation repris ci-après sont disponibles en ligne sur l'Extranet Lifras dans le dossier suivant :



Lien direct : <https://sharing.oodrive.com/share-access/sharings/dlfqNIg4.PliikIH>

41. MEMENTO ASSIMILATION DE PLONGEUR À L'ATTENTION DU CHEF D'ÉCOLE

Un plongeur breveté vient frapper à la porte de votre école... Il dispose d'une formation, d'un brevet obtenu auprès d'une fédération ou d'un organisme autre que la Lifras et il justifie d'une expérience enregistrée dans un carnet de plongée. Vous souhaitez l'intégrer à votre école et lui permettre d'obtenir un brevet Lifras qui lui permettra de bénéficier de notre couverture d'assurance et d'évoluer dans notre structure d'enseignement.

Ce mémento vous guide dans les étapes qui conduiront ce plongeur à obtenir un brevet Lifras.

41.1 CAS N°1 : LE PLONGEUR QUI SOLLICITE UNE ASSIMILATION VERS UN BREVET 1★

Si le candidat est débutant ou ne dispose pas d'une expérience suffisante pour que vous envisagiez de le guider vers une assimilation 2★, vous (le chef d'école) êtes le seul interlocuteur du candidat et le seul décideur.

Vous vérifiez que votre candidat a déjà réalisé cinq plongées ; vous lui donnez les mises à niveau théoriques relatives aux matières « Administration » et « Décompression niveau 1★ » ; vous complétez la carte comprise dans le kit assimilation 1★ et vous renvoyez cette carte au secrétariat Lifras.

Votre plongeur recevra un brevet 1★ Lifras.

Notes :

- ◆ Il n'est pas nécessaire de réaliser une plongée test.
- ◆ Les kits assimilation 1★ ne sont pas nominatifs ; il est loisible aux écoles d'en commander et d'en conserver dans leur boutique.

41.2 CAS N°2 : LE PLONGEUR QUI SOLLICITE UNE ASSIMILATION VERS UN BREVET 2★

Votre nouvelle recrue dispose d'un brevet et d'une expérience suffisante pour que vous envisagiez de lui délivrer un brevet de plongeur 2★ Lifras.

La procédure d'assimilation est gérée par le Pôle Développement pour la partie administrative et décisionnelle, et par l'école qui accueille le candidat pour la partie formation et évaluation !

Dès le début de la procédure, vous devez solliciter l'avis et les conseils des membres du Pôle Développement (via l'adresse assimilations@lifras.be). Les membres du Pôle peuvent répondre à toute question relative à la procédure et vous guider si vous hésitez sur le brevet à envisager.

Tout d'abord, vous devez remplir la fiche « Obtention du brevet 2★ Lifras par assimilation » avec le candidat et y renseigner son expérience de plongée et les brevets obtenus.

Lorsque le candidat, le chef d'école et le président ont rempli et signé la fiche, vous la renvoyez au secrétariat Lifras avec copie au Pôle Développement (via l'adresse assimilations@lifras.be).

Le Pôle Développement attribuera un responsable à votre demande ; qui analysera la fiche complétée et vous reviendra afin :

- ◆ De valider (ou non la possibilité d'assimiler le plongeur au brevet sollicité)

- ◆ De définir quels sont les cours à donner au candidat et les exercices (ou plongées supplémentaires) qu'il devra réaliser.

Dès l'accord du Pôle Développement, vous pouvez commander à la boutique Lifras un kit assimilation 2★ qui sera nominatif.

Le candidat dispose d'une période d'un an, à dater de la remise de l'avis du délégué du Pôle Développement, pour réaliser les épreuves/le complément de plongées requis par le Pôle. Ces exercices sont repris sur la fiche « Obtention de brevet 2★ Lifras par assimilation ».

Durant cette période, vous devez également veiller à ce que le candidat suive les cours « Administration » et « Décompression niveau 2★ ».

Durant cette période d'un an, le candidat dispose d'un brevet de plongeur 1★ Lifras et bénéficie de la même couverture d'assurance que n'importe quel plongeur 1★ Lifras.

Au terme de la période d'un an, si le candidat n'a pas clôturé son parcours « assimilation » et renvoyé la carte au secrétariat Lifras avec copie (scan) au Pôle Développement, il conserve un brevet 1★ Lifras. S'il veut obtenir un brevet 2★, il doit suivre le cursus normal.

Chaque kit assimilation est payant (1★, 2★ ou 3★). Le kit 2★ est nominatif et préalablement payé, afin d'assurer que le candidat qui ne termine pas sa procédure d'assimilation n'ait pas obtenu un brevet 1★ sans avoir financé son homologation.

Cas concrets :

- 1.** Un plongeur d'une fédération ou d'un organisme connu (FFESSM, PADI, CMAS 2★, Advanced Open Water, etc.) se présente avec un brevet et avec une expérience conséquente (50 plongées) :
 - ✓ Vous remplissez la fiche « obtention du brevet 2★ Lifras par assimilation ».
 - ✓ Vous la renvoyez au secrétariat avec copie au Pôle Développement.
 - ✓ Dès l'accord du Pôle Développement obtenu, vous pouvez commander un kit assimilation nominatif.
 - ✓ Le candidat reçoit un numéro de brevet Lifras et est assuré en tant que plongeur 1★.
 - ✓ Il dispose d'un an pour réaliser les exercices/complément de plongées requis par le délégué du Pôle et prévus sur la « fiche assimilation ».
- 2.** Ce même plongeur se présente mais n'a que 25 plongées :
 - ✓ A la remise de son avis, le délégué du Pôle demandera que le plongeur réalise cinq plongées supplémentaires dans le délai d'un an.
- 3.** Un plongeur se présente avec un brevet Advanced Open Water mais n'a que 12 plongées :
 - ✓ C'est manifestement trop peu par rapport à nos standards ; le délégué du Pôle vous proposera de l'aiguiller vers une assimilation 1★ et de l'inviter à suivre ensuite notre cursus 2★.
- 4.** Un plongeur se présente avec un brevet dont vous ne connaissez pas les spécificités mais il a une expérience de plongée qui vous pousse à envisager un brevet 2★ (80 plongées par exemple) :
 - ✓ Les membres du Pôle Développement ont probablement déjà rencontré des cas similaires qui font jurisprudence.
 - ✓ Ils vous assisteront dans la partie administrative de la procédure et vous laisseront toute autonomie pour la réalisation des exercices en plongée.

41.3 CAS N°3 : LE PLONGEUR QUI SOLLICITE UNE ASSIMILATION VERS UN BREVET 3★

Le plongeur qui frappe à votre porte dispose d'un brevet de niveau supérieur dans sa fédération d'origine et il a une expérience suffisante que pour que vous envisagiez de lui délivrer un brevet de plongeur 3★ Lifras.

La procédure d'assimilation est alors gérée conjointement par l'école qui accueille le candidat et par le délégué régional du Pôle Développement !

La procédure est assez similaire à celle décrite ci-dessus : remplissez la fiche « Obtention du brevet 3★ Lifras par assimilation » avec le candidat, répertoriez son expérience et constituez un dossier comprenant : copie du/des brevet(s), copie des brevets de spécialité, copie du Logbook.

Lorsque le candidat, le chef d'école et le président ont rempli et signé la fiche, avant toute autre démarche vous devez prendre contact avec le Pôle Développement (via l'adresse assimilations@lifras.be). Un délégué régional est assigné et sera votre interlocuteur durant toute la procédure d'assimilation.

L'assimilation 3★ fait systématiquement l'objet d'une décision individualisée. Le délégué régional décide de la nécessité de rencontrer préalablement le candidat ou pas et informe le chef d'école des exercices/plongées qui doivent être réalisés.

Lorsque le délégué régional a validé la candidature au niveau 3★, vous pouvez commander un kit assimilation 3★ nominatif.

Le candidat dispose alors d'une période d'un an, pour obtenir le CFPS, réaliser les épreuves de remontée et une direction de palanquée. Ces exercices sont répertoriés sur la fiche « obtention de brevet Lifras 3★ par assimilation ». La dernière DP, certificative, est réalisée avec un MF minimum (si le club n'en dispose pas, il peut solliciter l'aide du Pôle Développement qui l'aiguillera vers un moniteur disponible).

Durant cette période d'un an, le candidat dispose d'un brevet de plongeur 2★ Lifras et bénéficie de la même couverture d'assurance que n'importe quel plongeur 2★ Lifras.

Au terme de la période d'un an, si le candidat n'a pas clôturé son parcours « assimilation » et renvoyé la carte au secrétariat avec copie (scan) au Pôle Développement, il conserve un brevet 2★ Lifras. S'il veut ensuite obtenir un brevet 3★, il doit alors suivre le cursus normal.

Chaque kit assimilation est payant (1★, 2★ ou 3★). Comme le demandeur obtient un brevet 2★ Lifras dès son inscription, il est nécessaire que son niveau initial ait été antérieurement validé par le Pôle Développement et que le kit 3★ soit nominatif et préalablement payé, afin d'assurer que le candidat qui ne termine pas sa procédure d'assimilation n'ait pas obtenu un brevet 2★ sans avoir financé son homologation.)

41.4 CAS N°4 : LE PLONGEUR QUI SOLLICITE UNE ASSIMILATION SPÉCIALITÉ PPA

Le candidat qui justifie de cinq plongées à minimum 45 mètres peut demander l'assimilation de la spécialité PPA.

Le candidat doit suivre un cours théorique PPA et un cours « Gestion de la Décompression à l'Ordinateur » (sauf pour le second cours, si déjà suivi dans le cadre d'une assimilation 3★).

Le chef d'école soumet la candidature aux MN du Pôle Développement (via l'adresse assimilations@lifras.be).

Le Pôle décide de l'assimilation et des conditions de celle-ci (réalisation ou non du stage pratique).

41.5 CAS N°5 : LE PLONGEUR QUI SOLLICITE UNE ASSIMILATION NITROX

Cette matière est gérée par l'Atelier Permanent Nitrox.

Vous vérifiez que votre candidat a déjà réalisé deux plongées Nitrox ; un Instructeur Nitrox lui donne les mises à niveau théoriques (PpO₂...) » ; vous complétez la fiche « Équivalence Plongeur Nitrox » de l'Atelier Permanent Nitrox et vous renvoyez cette fiche au secrétariat Lifras.

Votre plongeur recevra la spécialité Nitrox Lifras.

Vous vérifiez que votre candidat a déjà réalisé deux plongées à décompression avec mélange suroxygéné ; un Instructeur Nitrox lui donne les mises à niveau théoriques (PpO₂...) » ; vous complétez la fiche « Équivalence Plongeur Nitrox Confirmé » de l'Atelier Permanent Nitrox et vous renvoyez cette fiche au secrétariat Lifras.

Votre plongeur recevra la spécialité Nitrox Confirmé Lifras.

41.6 CAS N°6 : LE PLONGEUR QUI NE SOLLICITE PAS D'ASSIMILATION VERS UN BREVET LIFRAS

Votre plongeur vient frapper à la porte de l'école car il a été séduit par vos activités multiples, par votre infrastructure, par l'horaire des entraînements « Piscine », etc. Il dispose d'un brevet et d'expérience. Mais il ne souhaite pas entamer une procédure d'assimilation de brevet car il ne voit pas l'intérêt de multiplier les cartes. Les clubs et écoles sont libres de l'acceptation (ou non) de membres extérieurs à la ligue dans le cadre de leurs activités.

Mais un plongeur qui ne dispose pas d'un brevet Lifras, même s'il est inscrit dans un club Lifras et inscrit dans notre base de données GEMELI, est considéré comme un membre non breveté. Il est couvert pour un entraînement en « Piscine » mais n'est assuré en extérieur que comme un plongeur non breveté et donc uniquement avec les prérogatives de celui-ci. Le Pôle Développement encourage les écoles à faire progresser ces plongeurs vers des brevets Lifras.

41.7 CAS N°7 : LE PLONGEUR QUI SOLLICITE UNE ASSIMILATION SPÉCIALITÉ VÊTEMENT ÉTANCHE

Le chef d'école procède à une plongée d'évaluation du candidat qui doit démontrer la maîtrise de son vêtement étanche.

Le chef d'école soumet la candidature au Pôle Développement (via l'adresse assimilations@lifras.be).

Le Pôle décide de l'assimilation.

OBTENTION DE BREVET LIFRAS 2 ★ PAR ASSIMILATION

Cette fiche est à compléter et envoyer à l'adresse assimilations@lifras.be préalablement à toute démarche.
En cas de validation par le Pôle Développement, elle permettra au candidat à l'assimilation de commander un «kit assimilation» au Secrétariat et de bénéficier d'une couverture d'assurance d'un an.

Nom du club :

Le candidat :

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

N° de contact :

Mail :

Titulaire du brevet :

Délivré par :

En date du :

Et des brevets de spécialisation suivants :

Date visite médicale :

Date ECG à l'effort :

S'engage, dans le cadre de ses activités Lifras, à respecter les prérogatives qui lui sont reconnues par son brevet Lifras et à plonger selon les règles de l'enseignement de la Lifras.

Date et signature du candidat :

Expérience du candidat		Minimum requis
Nombre total de plongées		-
Nombre de plongées en mer		-
Nombre de plongées en Milieu Naturel		Min. 30
Nombre de plongées en Fosse		-
De 0 à 20m		-
De 21 à 30m		-
De 31 à 40m		-
Au-delà de 40m		-
Notions de réanimation		Requis
Brevet Lifras dans le passé ?		Oui / non

Documents à joindre à la demande (à transmettre via l'adresse assimilations@lifras.be) :

- Copie du/des brevet(s)
- Copie des brevets de spécialisation
- Copie du Logbook (plus spécifiquement des plongées relatives aux quotas demandés)

Commentaires :

(Eventuellement joindre une lettre explicative)

Le Président et le Chef d'Ecole attestent que le candidat est inscrit au sein du club.

Date et signature :

Le Chef d'Ecole

Le Président

CADRE RÉSERVÉ AU PÔLE DÉVELOPPEMENT

Chargé de l'analyse du dossier :

N° de tél. de contact :

Mail :

Le Pôle Développement, au vu de l'expérience et des titres du candidat (après éventuels entretiens avec le candidat ou avec l'Ecole), estime que :

- Le candidat ne dispose pas des aptitudes et de l'expérience suffisantes pour entamer une procédure d'obtention de brevet 2★ par assimilation => ce candidat doit être aiguillé vers l'assimilation à un brevet 1★.
- Le candidat dispose des aptitudes et de l'expérience suffisantes pour entamer une procédure d'obtention de brevet 2★ par assimilation.

Le Pôle Développement valide donc la commande par le club d'un « kit assimilation 2★ ».

Ce kit offrira une couverture en assurance du candidat 2★ (via un brevet 1* provisoire) afin de lui permettre d'obtenir un complément d'expérience et de réaliser les épreuves reprises ci-dessous :

NB. Si le délégué estime qu'un exercice ne doit pas être réalisé ; il le valide lui-même avant de transmettre la fiche à l'école du candidat.

Épreuves	En formation	En formation	Réussi
De 20 m/surf. en remontée assistée en air P2.RA MC - R			
Date			
Stabilisation et remontée technique d'un plongeur en difficulté de 20 m/surf. P2.RT MC - R			
Date			
DP P2.DP MC			
Date			
DP + emploi du parachute P2.DP MC			
Date			

- Plongées supplémentaires nécessaires à l'obtention du minimum demandé (à définir ci-dessous).

-

Date de remise de l'avis (début du délai d'un an pour la procédure) :

Signature du délégué du Pôle pour accord :

NB. Le candidat disposera d'une période d'un an pour réaliser les épreuves / le complément de plongées ; à dater de la décision du Pôle Développement.

Après quoi, s'il n'a pas clôturé sa carte de préparation, il conservera le brevet inférieur à celui visé.

CADRE À COMPLÉTER APRÈS RÉALISATION DES ÉPREUVES ET SUIVI DES COURS

Le Chef d'Ecole atteste que le candidat a reçu une mise à niveau théorique sur les matières «administration» et «décompression».

Le titulaire de la présente carte a satisfait à toutes les exigences Lifras pour l'obtention du brevet 2★ par assimilation.

Date et signature :

Le Chef d'Ecole

Le Président

NB. Une fois complétée par la réalisation des exercices, cette fiche est à transmettre par voie postale au Secrétariat Lifras pour homologation (comme pour tout brevet) avec copie (scan par mail) au Pôle Développement.

OBTENTION DE BREVET LIFRAS 3★ PAR ASSIMILATION

Cette fiche est à compléter et envoyer à l'adresse assimilations@lifras.be préalablement à toute démarche.
En cas de validation par le Pôle Développement, elle permettra au candidat à l'assimilation de commander un «kit assimilation» au Secrétariat et de bénéficier d'une couverture d'assurance d'un an.

Nom du club :

Le candidat :

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

N° de contact :

Mail :

Titulaire du brevet :

Délivré par :

En date du :

Et des brevets de spécialisation suivants :

Date visite médicale :

Date ECG à l'effort :

S'engage, dans le cadre de ses activités Lifras, à respecter les prérogatives qui lui sont reconnues par son brevet Lifras et à plonger selon les règles de l'enseignement de la Lifras.

Date et signature du candidat :

Expérience du candidat		Minimum requis
Nombre total de plongées		-
Nombre d'heures de plongée		Min. 30h
Nombre de plongées en mer		Min. 20
Nombre de plongées en Milieu Naturel		Min. 60
Nombre de plongées en fosse		-
De 0 à 20m		-
De 21 à 30m		-
De 31 à 35m		Min. 20 >30m
De 36 à 40m		Min. 10 >35m
Au-delà de 40m		-
Nombre de plongées de nuit		Min. 5
Notions de réanimation		CFPS requis
Brevet Lifras dans le passé ?		Oui / non

Documents à joindre à la demande (à transmettre via l'adresse assimilations@lifras.be) :

- Copie du/des brevet(s)
- Copie des brevets de spécialisation
- Copie du Logbook (plus spécifiquement des plongées relatives aux quotas demandés)

Commentaires :

(Eventuellement joindre une lettre explicative)

Le Président et le Chef d'Ecole attestent que le candidat est inscrit au sein du club.

Date et signature :

Le Chef d'Ecole

Le Président

CADRE RÉSERVÉ AU PÔLE DÉVELOPPEMENT

Chargé de l'analyse du dossier :

N° de tél. de contact :

Mail :

Le Pôle Développement, au vu de l'expérience et des titres du candidat (après éventuels entretiens avec le candidat ou avec l'Ecole), estime que :

- Le candidat ne dispose pas des aptitudes et de l'expérience suffisantes pour entamer une procédure d'obtention de brevet 3★ par assimilation => ce candidat doit être aiguillé vers l'assimilation à un brevet 2★.
- Le candidat dispose des aptitudes et de l'expérience suffisantes pour entamer une procédure d'obtention de brevet 3★ par assimilation.

Le Pôle Développement valide donc la commande par le club d'un « kit assimilation 3★ ».

Ce kit offrira une couverture en assurance du candidat 3★ (via un brevet 2★ provisoire) afin de lui permettre d'obtenir un complément d'expérience et de réaliser les épreuves reprises ci-dessous :

NB. Si le délégué estime qu'un exercice ne doit pas être réalisé ; il le valide lui-même avant de transmettre la fiche à l'école du candidat.

Épreuves	En formation	En formation	Réussi
De 30 m/surf. en remontée assistée en air P3.RA MC - R			
Date			
Sauvetage de 10 m 100 m remorquage +réanimation P3.RS MC - R			
Date			
Remontée technique de 30 m à 10 m P3.RT MC - R			
Date			

DP Utilisation du parachute P3.DP MC			
Date			
DP certificative A réaliser après la DP Parachute Gestion de la décompression P3.DP MF			
Date			

Plongées supplémentaires nécessaires à l'obtention du minimum demandé (préciser ci-dessous le nombre, la profondeur, éventuellement plongées de nuit...)

-
-

Date de remise de l'avis (début du délai d'un an pour la procédure) :

Signature du délégué du Pôle pour accord :

NB. Le candidat disposera d'une période d'un an pour réaliser les épreuves / le complément de plongées ; à dater de la décision du Pôle Développement.
Après quoi, s'il n'a pas clôturé sa carte de préparation, il conservera le brevet inférieur à celui visé.

CADRE À COMPLÉTER APRÈS RÉALISATION DES ÉPREUVES ET SUIVI DES COURS

Le Chef d'Ecole atteste que le candidat a reçu une mise à niveau théorique sur les matières « administration » et « décompression ».

Le titulaire de la présente carte a satisfait à toutes les exigences Lifras pour l'obtention du brevet 2★ par assimilation.

Date et signature :

Le Chef d'Ecole

Le Président

NB. Une fois complétée par la réalisation des exercices, cette fiche est à transmettre par voie postale au Secrétariat Lifras pour homologation (comme pour tout brevet) avec copie (scan par mail) au Pôle Développement.

ASSIMILATION DE LA SPÉCIALISATION PPA

Règles :

- Le candidat doit justifier de cinq plongées à minimum 45 mètres pour solliciter l'obtention de la «spécialisation PPA».
- Le candidat devra suivre un cours théorique «PPA» et suivre un cours «Gestion de la Décompression à l'Ordinateur».
- Le chef d'école soumet la candidature au Pôle Développement (via l'adresse assimilations@lifras.be).
- Le Pôle décidera de l'assimilation et des conditions de celle-ci (réalisation ou non du stage pratique).

Nom du club :

Nom et signature du candidat :

Plongées :

Dates	Lieux	Profondeurs	Temps

Cours :

	Dates	Cachet du chargé de cours
Cours Théorique PPA		
Gestion de la Décompression à l'ordinateur		

Signature du président	Signature du chef d'école
Nom, prénom	Nom, prénom

Décision du Pôle Développement		
---------------------------------------	--	--

Secrétariat : Rue J. Broeren, 38 - 1070 Bruxelles - 02/521 70 21 - lifras@lifras.be - www.lifras.be

ÉQUIVALENCE PLONGEUR NITROX

Identification

Nom :

Prénom :

Brevet lifras : 1 ★ 2 ★ 3 ★ 4 ★ MC MF MN

N° de brevet :

Brevet Nitrox

Organisme (IANTD, TDI, PADI, ...):

N° de brevet :

Date de la formation / homologation :

Nom de l'instructeur :

Merci de joindre une copie de la carte

Plongées (avoir au minimum 2 plongées nitrox à son actif)

Date	Lieu	Prof.	Temps	% O2	Compagnon(s)

Merci de joindre une copie du logbook pour ces plongées

Mise à niveau théorique (PpO₂, ...) par un instructeur nitrox Lifras

Date :

Cachet et signature de l'instructeur nitrox Lifras

Secrétariat : Rue J. Broeren, 38 - 1070 Bruxelles - 02/521 70 21 - lifras@lifras.be - www.lifras.be

ÉQUIVALENCE PLONGEUR NITROX CONFIRMÉ

Identification

Nom :

Prénom :

Brevet lifras : 1 ★ 2 ★ 3 ★ 4 ★ MC MF MN

N° de brevet :

Brevet Nitrox Confirmé

Organisme (IANTD, TDI, PADI, ...):

N° de brevet :

Date de la formation / homologation :

Nom de l'instructeur :

Merci de joindre une copie de la carte

Plongées (avoir au minimum 2 plongées à décompression suroxygénée à son actif)

Date	Lieu	Prof.	Temps	% O2	Compagnon(s)

Merci de joindre une copie du logbook pour ces plongées

Mise à niveau théorique (PpO₂, ...) par un instructeur nitrox confirmé Lifras

Date :

Cachet et signature de l'instructeur nitrox Lifras

ASSIMILATION DE LA SPÉCIALITÉ «VÊTEMENT ÉTANCHE»

Nom du club :

Nom et signature du candidat :

Le chef d'école soumet la candidature au Pôle Développement (via l'adresse assimilation@lifras.be)

Qualification obtenue chez :

Nombre de plongée en vêtement étanche :

Plongée d'évaluation par le chef d'école

Le but de cette plongée est de contrôler les compétences acquises lors des plongées précédentes.

Elle porte sur les points suivants :

- Contrôle complet lors de l'équipement et du déséquipement
- contrôle de la stabilisation et vérification de l'adaptation du lestage
- contrôle du palmage

Signature du président	Signature du chef d'école
Nom, prénom	Nom, prénom

Décision du Pôle Développement		
---------------------------------------	--	--

Secrétariat : Rue J. Broeren, 38 - 1070 Bruxelles - 02/521 70 21 - lifras@lifras.be - www.lifras.be

42. PROCÉDURE ASSIMILATION DE MONITEUR À LA LIFRAS

42.1 PRINCIPE

La Lifras se propose, sous certaines conditions, d'assimiler des moniteurs d'autres horizons.

Le Bureau Exécutif de l'Enseignement définit les associations et fédérations dont les moniteurs sont admis à candidatures.

42.2 MODALITÉS

- ◆ Ceci ne concerne que les moniteurs de plongée à l'air ou au Nitrox.
- ◆ Les moniteurs de plongée technique ne sont pas concernés par les présentes modalités (voir Commission Technique).
- ◆ Cette assimilation ne peut se faire qu'une seule fois.
- ◆ Pour que cette assimilation soit possible, toute activité dans une autre fédération, qu'elle soit commerciale ou non en Belgique, est interdite.
- ◆ Le cout d'homologation de cette assimilation est fixé par le Conseil d'Administration Lifras.

42.3 MÉTHODE

- ◆ Le candidat introduit une candidature. Il est parrainé par le chef d'école et le président d'un club qui attestent qu'il est inscrit à la Lifras.
- ◆ Après avoir été assimilé, en fonction du brevet qu'il détient et de ses compétences, il devra compléter éventuellement sa formation pour être en phase avec le brevet assimilé qui sera octroyé.
- ◆ Si tout se déroule bien, le moniteur ou assistant moniteur est assimilé pour l'année civile.
- ◆ Une carte de moniteur assimilé lui est remise.
- ◆ Son assimilation sera renouvelée sur recommandation du chef d'école.
- ◆ Si le moniteur assimilé ne démontre plus d'assiduité dans la vie de son club, son assimilation lui sera retirée.

42.4 SOLUTIONS QUI S'OUVRENT AU CANDIDAT À L'ISSUE DE LA PROCÉDURE D'ASSIMILATION

La seconde année de fonctionnement comme moniteur assimilé et après un rapport positif de son chef d'école, ce dernier pourra soit :

- ◆ Introduire une demande pour devenir Moniteur Club Lifras à part entière auprès du bureau de l'enseignement qui prend la décision finale.
Exemple : AM assimilé ⇒ AM/MC assimilé ⇒ MC
- ◆ Il pourra se présenter aux examens du brevet directement supérieur qui lui donnera accès au titre de moniteur Lifras ciblé.
Exemple : AM assimilé ⇒ MC/MC assimilé ⇒ MF
- ◆ Il pourra se présenter aux épreuves du MC, plongées d'évaluation et examen «Piscine» et ainsi devenir Moniteur Club Lifras à part entière.
Exemple : AM assimilé ⇒ MC/MC assimilé ⇒ MC

42.5 PROCÉDURE

- ◆ Conditions initiales :
 - ✓ Être francophone ou s'exprimer couramment en langue française. De langue allemande pour les germanophones.
 - ✓ Être inscrit dans une école Lifras en première appartenance et en règle de cotisation.
 - ✓ Ne plus être actif comme moniteur de plongée dans une autre Fédération commerciale ou non (sauf Fédération Tech).
 - ✓ Ne pas avoir utilisé cette procédure précédemment.
- ◆ Dossier de candidature adressé par le club/école du candidat au Pôle Développement.
Il comprend :
 - ✓ Une copie de la carte de Moniteur de sa fédération.
 - ✓ Une copie des cartes d'autres brevets ou de spécialités éventuelles.
 - ✓ La preuve d'activités de plongée dans « Nos Eaux » (copie de Logbook).
 - ✓ Être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.
 - ✓ Avoir suivi le cours théorique PPA (pas obligatoire pour les demandes AM).
 - ✓ Une attestation signée (pour prise de connaissance) du code éthique de la Lifras.
 - ✓ Une copie du CFPS Lifras en ordre de validité.
 - ✓ Une attestation signée par le chef d'école Lifras, confirmant que le candidat connaît la réglementation et les protocoles Lifras.
 - ✓ Une lettre de recommandation signée par le président et le chef d'école Lifras, dans laquelle le demandeur souhaite s'inscrire.

42.6 ANALYSE DE LA CANDIDATURE

Le Pôle Développement examine le dossier et remet un avis au Bureau Exécutif. Pendant cette période transitoire, le candidat reçoit une carte provisoire de plongeur 3★ Lifras lui permettant d'être couvert par l'assurance Lifras. Le Bureau est souverain pour émettre un avis d'acceptation ou de refus de la demande, en particulier au regard des volumes de formation et des conditions de certification ayant conduit à la délivrance du titre de Moniteur, lesquels sont comparés aux conditions de formation et de certification des titres de Moniteur de la Lifras. Le document portant avis, est présenté au Bureau et est signé par le DTF, il est joint au dossier et archivé.

En cas d'avis défavorable, celui-ci doit être argumenté et notifié au postulant dans les meilleurs délais.

42.7 MODALITÉS DE DÉLIVRANCE ET PRÉROGATIVES

En cas d'acceptation du dossier :

- ✓ La Lifras délivre une carte numérotée portant mention : Moniteur Assimilé Lifras, après réception des frais d'homologation.
- ✓ Comme pour les Moniteurs Lifras, la carte de Moniteur Assimilé est renouvelée annuellement.
- ✓ Cette carte accorde au récipiendaire les prérogatives du titre délivré.

Par conséquent :

- ◆ Le Moniteur Assimilé de la Lifras n'est pas intégré dans le système CIEL.
- ◆ Le Moniteur Assimilé de la Lifras n'a pas le droit de vote à l'assemblée plénière de la Commission de l'Enseignement.
- ◆ Le Moniteur Assimilé à toutes les prérogatives de formation du titre de moniteur Lifras correspondant et est soumis intégralement aux règles de l'Enseignement Lifras.
- ◆ Le Moniteur Assimilé ne peut pas créer d'école Lifras.
- ◆ La carte de Moniteur Assimilé de la Lifras lui sera retirée, si le moniteur assimilé ne démontre plus d'activités ou d'assiduité dans la vie de son école.

Rapport du Chef d'école :

- ◆ Après chaque année de fonctionnement, un rapport sera envoyé au Pôle Développement par le chef d'école du Moniteur Assimilé, justifiant son assiduité et ses activités de formation en « Piscine » et dans « Nos Eaux ».

ASSIMILATION DE MONITEUR À LA LIFRAS

A envoyer au secrétariat Lifras à l'attention du Pôle Développement (via l'adresse assimilation@lifras.be)

Je soussigné(e),

Nom :

Prénom :

Né(e) le : / /

à

Nationalité :

Demande par la présente une assimilation de mon brevet de moniteur :

Je joins à mon dossier de candidature les pièces suivantes :

- Une copie de la carte de Moniteur de ma fédération.
- Une copie des cartes d'autres brevets ou de spécialisations éventuelles.
- La preuve d'activités de plongée dans nos eaux (copie de logbook).
- Un certificat médical en cours de validité, ainsi qu'un ECG suivant les règles Lifras.
- Avoir suivi le cours théorique PPA (pas obligatoire pour les demandes AM).
- Une copie du CFPS Lifras en ordre de validité.
- Une lettre signée par le chef d'école Lifras, attestant que je connais la réglementation et les protocoles Lifras.
- Une lettre de recommandation signée par le président et le chef de l'école Lifras dans laquelle je souhaite m'inscrire.

Je déclare sincères et authentiques les informations et les documents produits en annexe.

Signature, précédée de la mention «Lu et approuvé».

Secrétariat : Rue J. Broeren, 38 - 1070 Bruxelles - 02/521 70 21 - lifras@lifras.be - www.lifras.be

PASSERELLE PPA POUR MONITEUR 1★, 2★, 3★

Le chef d'école soumet la candidature au Pôle Développement (via l'adresse assimilation@lifras.be)

Nom du club :

Nom et prénom :

Moniteur 1★, 2★, 3★ **Obtenu le :** / /

	Plongée 1	Plongée 2	Plongée 3	plongée 4	Plongée 5
Profondeur					
Date					
Date CFPS			Recyclé le		

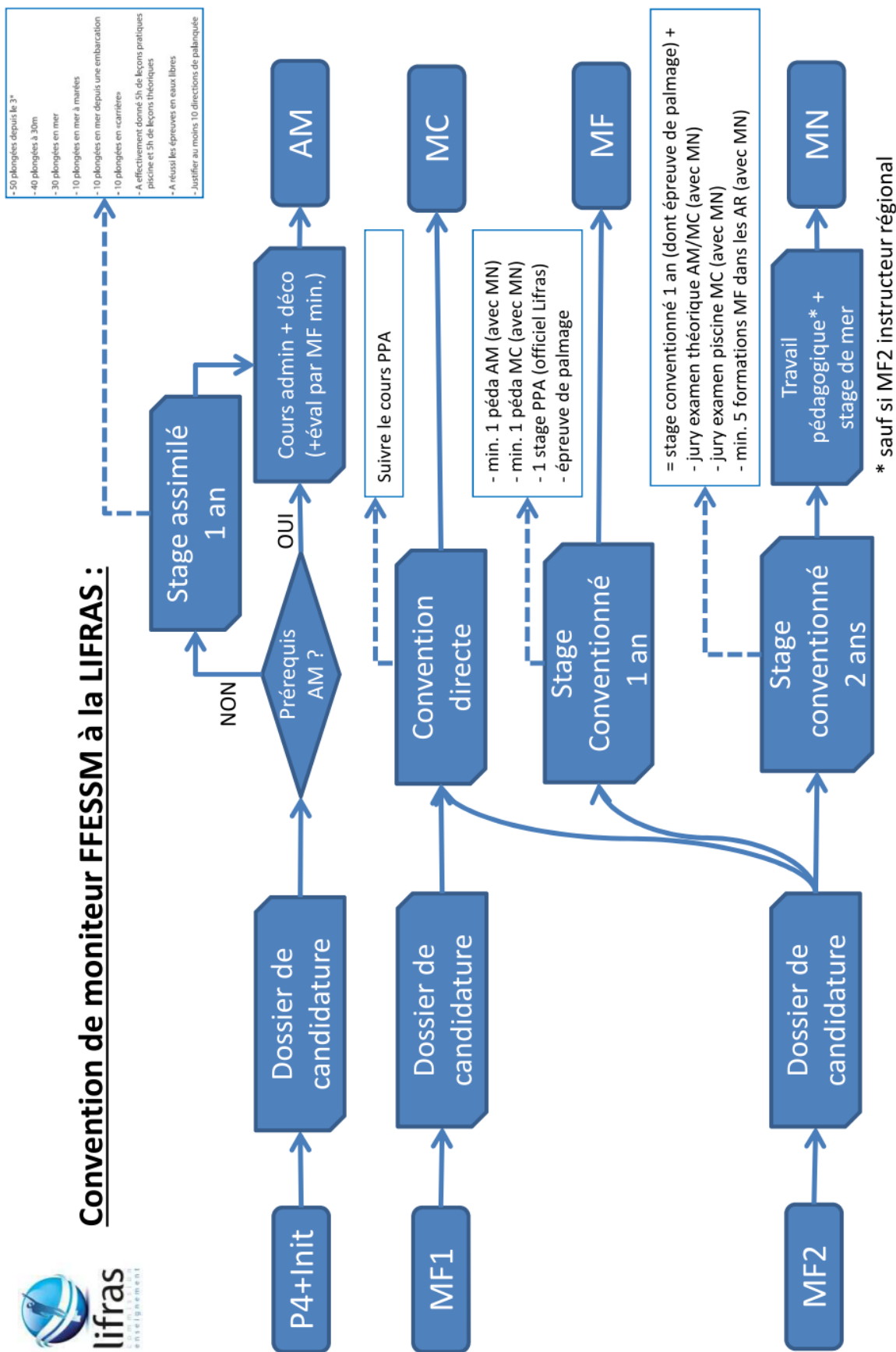
Nous, soussignés, chef d'école et président, attestons de la validité des 5 plongées à 45 mètres ou plus, du moniteur concerné.

Signature du président	Signature du chef d'école
Nom, prénom	Nom, prénom

Décision du Pôle Développement		
---------------------------------------	--	--

Secrétariat : Rue J. Broeren, 38 - 1070 Bruxelles - 02/521 70 21 - lifras@lifras.be - www.lifras.be

PROCÉDURE « MONITEUR CONVENTIONNE » SUITE À L'ACCORD-CADRE ENTRE LA FFESSM ET LA FEBRAS



Pendant la durée du stage vers le MF ou le MN, le moniteur français :

- Doit respecter les règles de l'enseignement LIFRAS ; il a les prérogatives du niveau juste inférieur à celui visé
- N'est pas intégré au système CIEL, n'a pas de droit de vote à l'AG, ne peut pas ouvrir d'école



CONVENTION DE MONITEUR FFESSM À LA LIFRAS

A envoyer au secrétariat de la Lifras à l'attention du Pôle Développement (via l'adresse assimilation@lifras.be)

Je soussigné(e),

Nom :

Prénom :

Né(e) le : / /

à

Nationalité :

Demande par la présente à conventionner mon brevet de moniteur :

Je joins à mon dossier de candidature les pièces suivantes :

- Une copie de la carte de Moniteur de ma fédération.
- Une copie des cartes d'autres brevets ou de spécialisations éventuelles.
- La preuve d'activités de plongée dans nos eaux (copie de logbook).
- Un certificat médical en cours de validité, ainsi qu'un ECG suivant les règles Lifras.
- Avoir suivi le cours théorique PPA (pas obligatoire pour les demandes AM).
- Une copie du CFPS Lifras en ordre de validité (ou RIFAP).
- Une lettre signée par le chef d'école Lifras, attestant que je connais la réglementation et les protocoles Lifras.
- Une lettre de recommandation signée par le président et le chef de l'école Lifras dans laquelle je souhaite m'inscrire.

Je déclare sincères et authentiques les informations et les documents produits en annexe.

FFESSM

Suite à l'accord-cadre entre la FFESSM et la FEBRAS, il est décidé d'accorder aux MF1 respectant les généralités ci-dessus, le titre de moniteur club conventionné Lifras.

Signature, précédée de la mention «Lu et approuvé»

Secrétariat : Rue J. Broeren, 38 - 1070 Bruxelles - 02/521 70 21 - lifras@lifras.be - www.lifras.be



lifras



CERTIFIED



EUF