

## 27. STANDARDS PLONGEUR 4★

### 27.1 GÉNÉRALITÉS

#### 27.1.1 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 4★ dont il est question dans ce standard.

Les objectifs sont :

- ◆ Exposer les dangers et risques particuliers rencontrés en plongée profonde.
- ◆ Faire prendre conscience de la nécessité de disposer d'une sécurité renforcée et de l'importance de la planification, familiariser les candidats 4★ avec les techniques spécifiques de la plongée profonde 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 et l'amener à acquérir une expérience complémentaire lui permettant de plonger profond de manière autonome.

#### 27.1.2 PRÉROGATIVES

Le plongeur 4★ 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 4★ minimum.

### 27.2 PRÉREQUIS À LA FORMATION

#### 27.2.1 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 en ordre de validité.
- ◆ Être en possession du Certificat Fédéral de Premiers Secours (CFPS) en ordre de recyclage.

Avant la présentation aux plongées de formation en « Mer » :

- ◆ Avoir réalisé les épreuves en « Milieu Naturel ».
- ◆ Avoir suivi la formation théorique.
- ◆ Avoir réussi l'évaluation théorique.

## 27.2.2 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.
- ◆ Prérrogatives du plongeur 4★.
- ◆ Contenu et déroulement de la formation.
- ◆ Impératif d'équipements.
- ◆ Exigences morales et de sécurité du moniteur.
- ◆ Conditions d'homologation.

## 27.3 FORMATION

### 27.3.1 GÉNÉRALITÉS

- ◆ 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 ».
- ◆ L'épreuve P4.PAL peut 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.*

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.

### 27.3.2 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 l'épreuve P4.PAL en « Milieu Naturel » de la carte de préparation peut être contrôlée 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.

### 27.3.3 CONNAISSANCES THÉORIQUES

Le cours 4★ est basé sur le syllabus Lifras 4★ :

- ◆ L'organisation de la plongée profonde.
- ◆ Les techniques de plongée profonde.
- ◆ 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.

### 27.3.4 COMPÉTENCES PRATIQUES

Le plongeur doit réaliser une série d'exercices et effectuer des plongées profondes en vue de démontrer ses compétences et sa technique.

EPREUVES EN MILIEU NATUREL :

- ◆ 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.

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 en mer, 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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.

## 27.4 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 ».
- ◆ S'affranchir des frais d'homologation Lifras.

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.