

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 CMAS Belgium (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.** Pour l'homologation, la validité des épreuves prend fin au 31 décembre de la troisième année (N+3).

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.

7.2.4 LIMITATIONS DU CONTRÔLE DES ÉPREUVES RÉALISÉES OU CONTRÔLÉES EN « SIDEMOUNT »

Les épreuves de plongée Lifras peuvent être réalisées par des plongeurs ou contrôlées par les moniteurs plongeant en « SideMount » et ce, sous certaines conditions :

- ◆ La personne qui plonge en « SideMount » doit être titulaire du brevet Lifras correspondant.
- ◆ Le briefing doit être adapté.
- ◆ La présentation du matériel doit être complète et circonstanciée.

7.3 PROCÉDURES TECHNIQUES

7.3.1 EPREUVES 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'un 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'un incident de type : essoufflement, panique ou ivresse ; toute situation où la victime est consciente et nécessite une remontée assistée.
2. Sauf mention contraire dans le protocole, 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. 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★. 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.

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

VEUILLEZ CONSULTER LES CONTRE-INDICATIONS SUR LE SITE www.lifras.be

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

Degré parenté : _____

Signature

V10/23

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.

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.

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 en ordre de validité.

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

- ◆ Compter 10 plongées à 20 m. Si ces plongées sont réalisées dans « Nos Eaux », alors une tolérance de profondeur de 10 % maximum est admise.

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

P2.DP2

P2.DP3

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

Maximum trois plongeurs, moniteur inclus.

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. Tolérance à l'arrivée : de 5 m max à gauche à 5 m max à droite du point visé.
- ◆ 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 20 M 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 :

PREMIÈRE PARTIE – STABILISATION

- ◆ Descendre à 20 m.
- ◆ Sans interagir avec le reste de la palanquée, 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 20 m.
- ◆ 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. 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 5 M, REMORQUAGE SUR 50 M : 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).

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 en ordre de validité.

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

- ◆ Compter 10 plongées à minimum 30 m. Si ces plongées sont réalisées dans « Nos Eaux », alors une tolérance de profondeur de 10 % maximum est admise.

11.2 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 et des compétences pratiques en « Piscine ». Les réussites à ces évaluations peuvent être dissociées.

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, 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★

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 (équilibrage 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 (équilibrage, 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 (de 10 m max à gauche à 10 m max à droite du point visé). 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 montrer sa capacité à gérer de manière adéquate ce type de plongée.

PLANIFICATION & BRIEFING :

- ◆ Le candidat gère de manière adéquate une plongée à décompression à une profondeur minimale de 30 mètres. Si cette plongée est réalisée dans « Nos Eaux », alors une tolérance de profondeur de 10 % maximum est admise.
- ◆ 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. NB : la situation de plongée successive peut être simulée, par exemple en pénalisant un ordinateur.
- ◆ 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.	
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.	
PLONGÉE :	
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.

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 gère de manière adéquate 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...
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 ventrale 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.
- ◆ 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 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. Si ces plongées sont réalisées dans « Nos Eaux », alors une tolérance de profondeur de 10 % maximum est admise.

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 ventrale 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 qui nécessite une remontée technique de maximum 10 mètres d'amplitude. 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 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 couché sur le fond en position ventrale.
- ◆ 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

MC.P2

MC.P3

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

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 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. Si ces plongées sont réalisées dans « Nos Eaux », alors une tolérance de profondeur de 10 % maximum est admise.

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.PM1

PPA.PM2

PPA.PM3

- ◆ 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.

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 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. Si ces plongées sont réalisées dans « Nos Eaux », alors une tolérance de profondeur de 10 % maximum est admise.

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 EPREUVES 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).