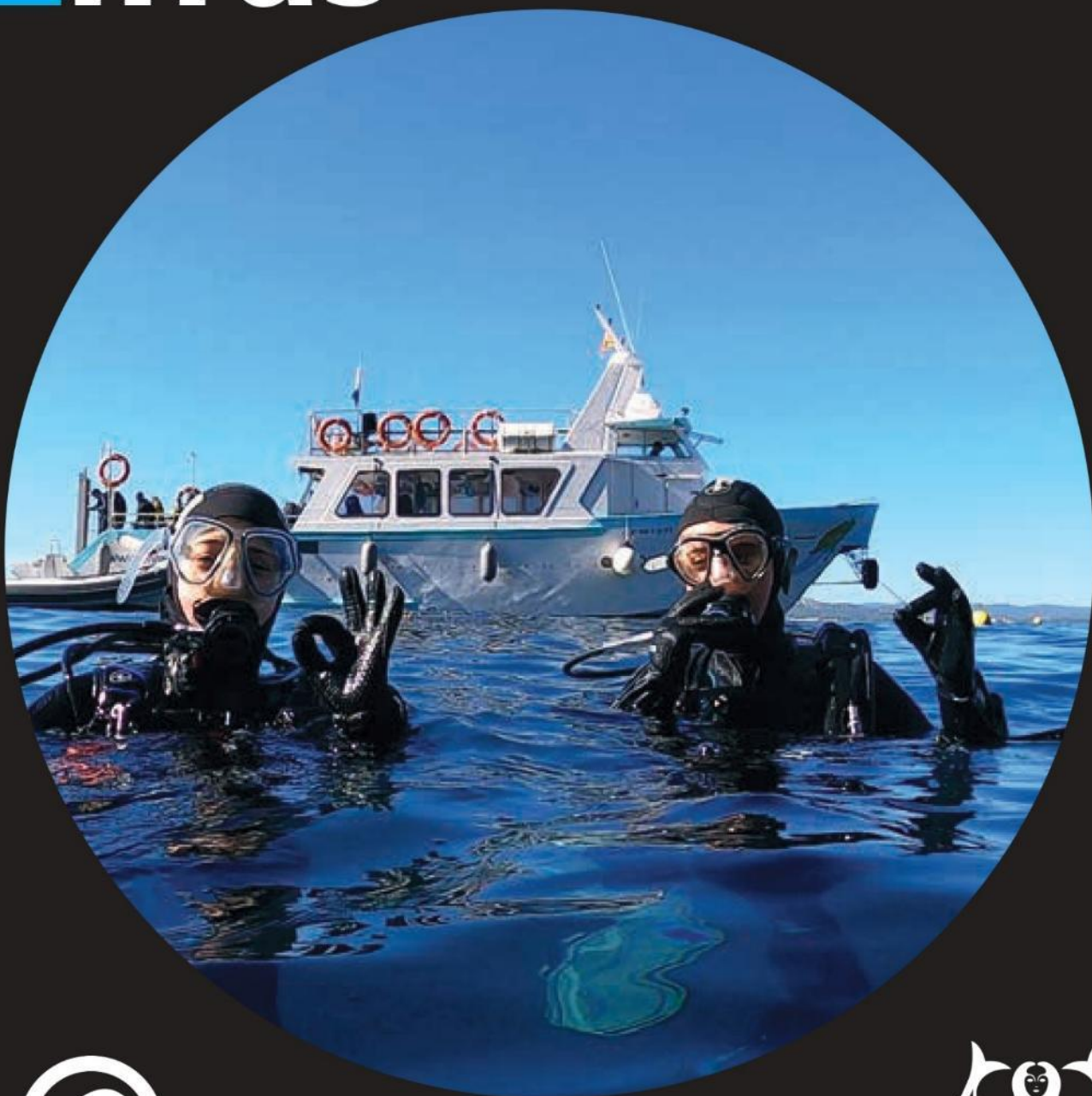


# Manuel de l' Instructeur Lifras



crédit photo (page de couverture) : Cédric Spruyt

# Table des matières

## MODIFICATIONS MAJEURES 2026

### **RECUEIL DU PLONGEUR**

1.	CONDITIONS APPLICABLES A TOUTES LES PLONGEES .....	10
2.	PLONGEE DE NUIT .....	18
3.	PLONGEE SOUS GLACE .....	19
4.	PLONGEE SUR EPAVE EN MER DU NORD.....	21
5.	PLONGEE EN ZELANDE .....	22
6.	NUMEROS DE TELEPHONE UTILES .....	24

### **RECUEIL DES EPREUVES EN MILIEU NATUREL**

7.	INFORMATIONS GENERALES EN MILIEU NATUREL .....	28
8.	PLONGEE DECOUVERTE (BAPTEME EN « MILIEU NATUREL » OU EN « FOSSE ») : MC .....	37
9.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DU PLONGEUR 1★ .....	41
10.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DU PLONGEUR 2★ .....	43
11.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DU PLONGEUR 3★ .....	49
12.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DU PLONGEUR 4★ .....	57
13.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DE L'ASSISTANT MONITEUR (AM) .....	61
14.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DU MONITEUR CLUB (MC) .....	63
15.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DE LA SPECIALITE VETEMENT ETANCHE .....	66
16.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DE LA SPECIALITE PLONGEUR NITROX.....	70
17.	PROTOCOLES DES EPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DE LA SPECIALITE PLONGEUR NITROX CONFIRME.....	71

### **RECUEIL DES EPREUVES EN PISCINE**

18.	INFORMATIONS GENERALES EN « PISCINE » .....	75
19.	PROTOCOLES DES EPREUVES « PISCINE » DU PLONGEUR 1★ .....	79
20.	PROTOCOLES DES EPREUVES « PISCINE » DU PLONGEUR 2★ .....	84
21.	PROTOCOLES DES EPREUVES « PISCINE » DU PLONGEUR 3★ .....	89
22.	PROTOCOLES DES EPREUVES « PISCINE » DE L'ASSISTANT MONITEUR (AM) .....	95
23.	PROTOCOLES DES EPREUVES « PISCINE » DU MONITEUR CLUB (MC) .....	96

## STANDARDS

24.	STANDARDS PLONGEUR 1★ .....	102
25.	STANDARDS PLONGEUR 2★ .....	108
26.	STANDARDS PLONGEUR 3★ .....	115
27.	STANDARDS PLONGEUR 4★ .....	123
28.	STANDARDS ASSISTANT MONITEUR.....	127
29.	STANDARDS MONITEUR CLUB .....	136
30.	STANDARDS MONITEUR FEDERAL .....	141
31.	STANDARDS MONITEUR NATIONAL .....	147
32.	STANDARDS CFPS .....	153
33.	STANDARDS VETEMENT ETANCHE.....	156
34.	STANDARDS PLONGEUR NITROX .....	163
35.	STANDARDS PLONGEUR NITROX CONFIRME .....	167
36.	STANDARDS INSTRUCTEUR NITROX.....	171
37.	STANDARDS INSTRUCTEUR NITROX CONFIRME .....	172
38.	STANDARDS FORMATEUR NITROX .....	174

## ECOLE DE PLONGEE

39.	ÉCOLE DE PLONGEE.....	176
-----	-----------------------	-----

## BREVETS PAR ASSIMILITATION

40.	ASSIMILATION DE PLONGEUR A LA LIFRAS .....	183
41.	ASSIMILATION DE MONITEUR A LA LIFRAS.....	202
42.	CONVENTION MONITEUR FFESSM .....	208



# INTRODUCTION

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

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

Le MIL n'est pas destiné à remplacer :

- ◆ Le manuel Ma Déco.
- ◆ La Farde Lifras.
- ◆ Les manuels spécifiques (plongeur 1★ au 4★, Nitrox, etc.).
- ◆ Les supports de cours.
- ◆ Les fiches et formulaires pour les organisations d'envergures (examens AM-MC, stages de mer MF-MN, etc.).

## AMELIORATION CONTINUE :

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

# EDITION 2026 : MODIFICATIONS MAJEURES

## RECUEIL DU PLONGEUR :

- ♦ Possibilité de plonger à trois en Zélande ; voir conditions [Plongée en Zélande](#).

## RECUEIL DES EPREUVES EN « MILIEU NATUREL » :

- ♦ Nouveau [tableau des expériences de plongées](#) requises pour chaque brevet.
- ♦ Quelle que soit l'épreuve surveillée en « Milieu Naturel », le moniteur en charge d'évaluer l'épreuve doit être détenteur du CFPS en ordre de validité.
- ♦ Tolérance de profondeur pour la première partie de l'exercice P2.RT.
- ♦ Tout comme l'épreuve d'organisation du MC (MC.OP), l'épreuve d'organisation de l'AM (AM.OP) peut également se dérouler en « Milieu Naturel ».

## RECUEIL DES EPREUVES EN « PISCINE » :

- ♦ /

## STANDARDS DES BREVETS :

- ♦ Au travers du nouveau [tableau des expériences de plongées](#), celles-ci deviennent un module à part entière, à faire valoir lors de l'homologation du brevet visé (sauf pour le 4★ et le MF : lors de l'inscription au stage de mer).
- ♦ [Standards MN](#) - Evaluation examen théorique : dispense pour les matières  $\geq 14/20$ .
- ♦ Plus d'enseignement des tables dans les standards 'Plongeur Nx' et 'Plongeur Nx Confirmé'.

## ECOLE DE PLONGEE :

- ♦ Un nouveau chapitre [39.9](#) décrit la procédure de signatures des candidatures Moniteurs.

## BREVETS PAR ASSIMILATION :

- ♦ Les textes d'[assimilation des moniteurs](#) ont été revus.
- ♦ Un nouveau chapitre [41.6](#) décrit la procédure d'intégration et de reconnaissance définitive d'un Moniteur à la Lifras.

# COMMENT M'Y RETROUVER ?

## 24. STANDARDS PLONGEUR 3★

### 24.1 GÉNÉRALITÉS

#### 24.1.1 COMPÉTENCES DU PLONGEUR 3★

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

#### 24.1.2 PRÉROGATIVES DU PLONGEUR 3★

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

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

#### 24.1.3 ORGANISATION GÉNÉRALE DE LA FORMATION

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

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

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

### 24.2 PRÉREQUIS À LA FORMATION

#### 24.2.1 GÉNÉRALITÉS

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

Où suis-je et pour quel niveau ?

Ai-je la dernière version ?

LE MIL – STANDARDS 3★

Commission de l'Enseignement – Lifras – Edition 2020

Page 112

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

Je me lance dans le 3★ ...

## STANDARDS

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

D'abord, je consulte les standards 3★

Ensuite, le recueil des épreuves en Milieu Naturel

## TABLE DES MATIERES

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

Enfin, le recueil des protocoles en Piscine



# RECUEIL DU PLONGEUR **LIFRAS**



**Lifras**  
SPORTS SUBAQUATIQUES

# 1. CONDITIONS APPLICABLES À TOUTES LES PLONGÉES

## 1.1 ABRÉVIATIONS

NB	=	Non Breveté.
1★	=	Plongeur 1★ (ainsi de suite pour les 2★, 3★ et 4★).
AM	=	Assistant Moniteur.
MC	=	Moniteur Club.
MF	=	Moniteur Fédéral.
MN	=	Moniteur National.

## 1.2 GÉNÉRALITÉS APPLICABLES À TOUTE PLONGÉE

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

## 1.3 DÉFINITION DES LIEUX

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

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

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

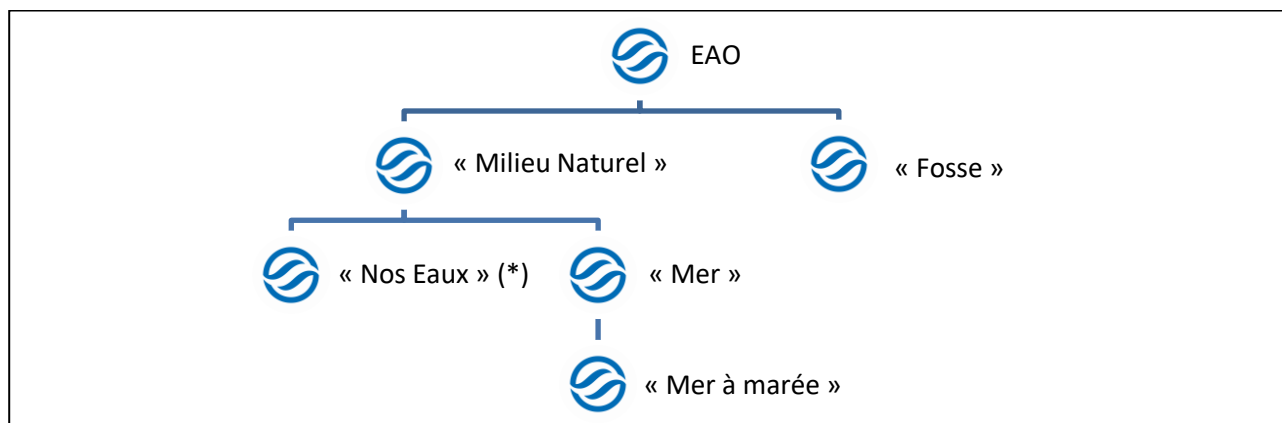
- ♦ En Espace Aquatique Restreint (EAR), nous utiliserons uniquement :
  - ✓ « **Piscine** » : terme générique pour les piscines et plans d'eau qui répondent aux normes citées ci-dessus. Dans tous les cas, la profondeur est de maximum 5 mètres.

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

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

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

- Némó 33.
- Todi.
- DuikTank.
- Etc.



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

C'est-à-dire :

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

## 1.4 RÉSUMÉS DES NIVEAUX REQUIS

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

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

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



## 1.5 ADMINISTRATIF ET MÉDICAL

Chaque plongeur Lifras doit :

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

Chaque plongeur qui ne fait pas partie de la Lifras doit :

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

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

Si un plongeur est membre de la Lifras, les règles et prérogatives de son niveau Lifras seront d'application, peu importe les qualifications qu'il pourrait avoir ailleurs.

### 1.5.1 VISITE MÉDICALE REQUISE POUR TOUS LES PLONGEURS

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

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

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

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

Autre rappel des Conditions Particulières ARENA : *ces non-membres doivent en outre signer un document daté de la date de participation, dans lequel ils déclarent qu'ils se savent médicalement et physiquement aptes à participer à la pratique du sport organisée.*

**Les Non Brevetés (NB) et plongeurs 1★** ne sont plus dans l'obligation de se rendre chez leur médecin pour passer une visite médicale. Ils devront cependant compléter un Certificat médical d'Absence de Contre-Indication (CACI) de la CMAS (voir [lien](#)).

Ce formulaire leur permettra d'évaluer si une visite chez le médecin est nécessaire ou non. Une fois les pages 1 et 2 complétées :

- ◆ Soit les réponses montrent qu'une visite chez le médecin n'est pas nécessaire. Dans ce cas, ils doivent compléter eux-mêmes et renvoyer le bas du document en page 1.
- ◆ Soit les réponses montrent qu'une visite chez le médecin est nécessaire. Dans ce cas, ils doivent se rendre avec le CACI chez leur médecin qui complètera la 3ème page ou, dans un souci d'écologie, l'ancien formulaire qui reste valable.

Si un plongeur 1★ passe son brevet 2★, son attestation médicale doit être complétée et encodée au plus tard avec la demande d'homologation du brevet 2★.

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

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

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

Une visite médicale passée :

- ♦ Entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 août de l'année N est valable jusqu'au 31 janvier de l'année N+1.
- ♦ Entre le 1<sup>er</sup> septembre et le 31 décembre de l'année N est valable jusqu'au 31 janvier de l'année N+2.

Exemples :

- ♦ Visite médicale passée le 15 septembre 2025 : valable jusqu'au 31/01/2027.
- ♦ Visite médicale passée le 28 février 2025 : valable jusqu'au 31/01/2026.
- ♦ Visite médicale passée le 31 août 2025 : valable jusqu'au 31/01/2026.
- ♦ Visite médicale passée le 1<sup>er</sup> septembre 2025 : valable jusqu'au 31/01/2027.

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

### **1.5.2 GROSSESSE**

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

### **1.5.3 AUTORISATION DE PLONGER APRÈS UN ACCIDENT**

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

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

La Commission Médicale peut recommander, soit :

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

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

## 1.6 MATÉRIEL OBLIGATOIRE EN MILIEU NATUREL

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

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

	<b>NON BREVETÉ &amp; PLONGEUR 1★</b>	<b>À PARTIR DU BREVET PLONGEUR 2★</b>
Palmes + masque + tuba	Obligatoire	
Vêtement		
Système de stabilisation		
Bouteille + manomètre ou sonde de pression		
Sifflet ou avertisseur sonore		
Couteau ou outil coupant adapté		
Deux sources de gaz respirable (*)		
Deux détendeurs sur deux sorties (**)	Recommandé	Obligatoire dans « Nos Eaux » Recommandé partout ailleurs.
Compas		Obligatoire
Moyen de décompression		
Parachute		Obligatoire sauf en plan d'eau non-navigable type carrière.
Lampe	Obligatoire : <ul style="list-style-type: none"> <li>• En Zélande (bras ouverts).</li> <li>• De nuit (dès le 1★).</li> <li>• Sous glace (dès le 2★).</li> <li>• En mer du Nord (dès le 2★).</li> </ul> Recommandé partout ailleurs.	
Une seule dragonne	Obligatoire : <ul style="list-style-type: none"> <li>• En Zélande (bras ouverts).</li> <li>• Sous glace (dès le 2★).</li> </ul> Recommandé si courant ou visibilité réduite.	

Règles des deux détendeurs en « Milieu Naturel » :

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

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

## 1.7 LIMITATIONS GÉNÉRALES EN PLONGÉE

### 1.7.1 LIMITATIONS DE PROFONDEUR

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

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

	NB	1★	2★	3★	4★	AM MC/MF/MN
NB	Non autorisé	Non autorisé	Non autorisé	Non autorisé	Non autorisé	15 m (*)
1★	Non autorisé	Non autorisé	Non autorisé	20 m (**)	20 m (**)	20 m (**)
2★	Non autorisé	Non autorisé	20 m si 18 ans	30 m	40 m	40 m
3★	Non autorisé	20 m (**)	30 m	40 m	40 m	40 m
4★	Non autorisé	20 m (**)	40 m	40 m	Au-delà de 40 m (***)	
AM MC/MF/MN	15 m (*)	20 m (**)	40 m	40 m		

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

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

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

### 1.7.2 LIMITATIONS DU PLONGEUR NON BREVETÉ

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

- ◆ De la « Plongée Découverte » qui sont décrites dans le protocole se trouvant dans le « Recueil des épreuves en Milieu Naturel » au point 7.4.2.
- ◆ Des protocoles des épreuves en Milieu Naturel du Plongeur 1★ qui sont décrits dans le « Recueil des épreuves en Milieu Naturel » au point 9.2.

### 1.7.3 LIMITATIONS DU PLONGEUR 1★

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

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

#### **1.7.4 RECOMMANDATIONS DE PROFONDEUR**

Bien que la plongée au-delà de 40 mètres soit autorisée pour les plongeurs 4★, cela s'adresse à des plongeurs confirmés et il est :

- ♦ recommandé de ne pas dépasser 40 mètres en lacs et carrières (sans limite géographique).
- ♦ recommandé de ne pas dépasser 60 mètres lors de l'utilisation de l'air comme gaz fond.

### **1.8 RÉCIPROCITÉ DES BREVETS NELOS-LIFRAS**

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

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

## 2. PLONGÉE DE NUIT

### 2.1 DÉFINITION

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

### 2.2 NIVEAU ET EXPÉRIENCE MINIMUM

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

### 2.3 CONDITIONS PARTICULIÈRES

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

### 2.4 ORGANISATION

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

## 3. PLONGÉE SOUS GLACE

### 3.1 DÉFINITION

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

### 3.2 NIVEAU ET EXPÉRIENCE MINIMUM

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

### 3.3 CONDITIONS PARTICULIÈRES

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

### 3.4 ORGANISATION

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

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

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

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

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

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



## 4. PLONGÉE SUR ÉPAVE EN MER DU NORD

### 4.1 NIVEAU ET EXPÉRIENCE MINIMUM

- ◆ Les plongeurs doivent être détenteurs du brevet 2★ minimum.
- ◆ Les chefs de palanquée doivent avoir l'expérience de la plongée en « Mer à marée » et à visibilité réduite. Ils ont au moins 30 plongées en « Mer » à leur actif.
- ◆ L'organisateur doit avoir une bonne expérience de la plongée en « Mer à marée » et à visibilité réduite. Il a au moins 60 plongées en « Mer » dont 10 plongées sur épaves en mer du Nord à son actif.

### 4.2 CONDITIONS PARTICULIÈRES

- ◆ L'état de la mer ne dépasse pas le code 4, mer agitée, hauteur des vagues : 1,25 à 2,50 mètres.
- ◆ Il appartient au capitaine du bateau de décider si oui ou non la sortie en mer peut avoir lieu.
- ◆ Au plus tard à bord du bateau, un cours de sécurité concernant les plongées sur épaves en mer Nord doit être donné aux plongeurs qui n'en ont pas encore l'expérience.
- ◆ La plongée s'effectue pendant la période de courant la plus faible.
- ◆ La durée totale de la plongée et la possibilité d'effectuer des paliers obligatoires sont déterminés par le capitaine du bateau en accord avec l'organisateur.
- ◆ Aucune épreuve ne peut être réalisée.

### 4.3 ORGANISATION

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

## 5. PLONGÉE EN ZÉLANDE

### 5.1 RÈGLES PARTICULIÈRES LIFRAS

- ◆ Si le nombre total de plongeurs est pair, les palanquées sont composées de deux plongeurs.
- ◆ Si le nombre total de plongeurs est impair, une seule palanquée peut être composée de trois plongeurs et la plongée s'effectue dans la courbe sans palier (No Deco).
- ◆ Pour rappel, en plus du matériel obligatoire :
  - ✓ Chaque plongeur doit être équipé d'une lampe de plongée.
  - ✓ L'utilisation d'une seule dragonne par palanquée est obligatoire (aussi pour la palanquée éventuelle composée de 3 plongeurs).
- ◆ Les bras fermés du plan DELTA sont assimilés aux lacs, il est donc autorisé d'y plonger à plus de deux et sans dragonne.

### 5.2 RÈGLES DE LA PROVINCE

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

### 5.3 RÈGLES NÉERLANDAISES

- ◆ Profondeur maximale autorisée : 50 mètres.
- ◆ TTS maximum autorisé : 20 minutes.  
(TTS : temps total pour rejoindre la surface, comprenant les temps de remontée et de paliers).
- ◆ Pression partielle d'oxygène maximale autorisée : 1,4 bar.
- ◆ Pour les moniteurs : posséder un certificat médical de moins d'un an. Pour les autres, nos [règles Lifras](#) sont d'application.
- ◆ Obligation d'être équipé d'un système affichant la pression dans la bouteille.

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

## 5.4 SITES DE PLONGÉE

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

Il est recommandé de choisir un site où les courants sont inférieurs à 0,5 nœuds (0,25 m/s) pendant une longue période (vérification possible sur [onderwatersport.org](http://onderwatersport.org) – getijdenplanning) et où la probabilité de mauvaise visibilité est basse (éviter les sites où le vent a soufflé / souffle de la mer vers la digue).

## 5.5 NOTE IMPORTANTE

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

## 6. NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES

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

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

CAISSONS MULTIPLACES : informations à jour disponibles sur [www.achobel.be](http://www.achobel.be)

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

# RECUEIL DES ÉPREUVES EN MILIEU NATUREL



**Lifras**  
SPORTS SUBAQUATIQUES



# LIFRAS - Tableau des épreuves en Milieu Naturel

N°	Titre	Surv.	Cumul	Lieu	Palanquée	Prof. max	Quand	Successive	Décompression
<b>Épreuves pour le brevet de plongeur 1 ★</b>									
P1.PL1	Plongée baptême	AM		Milieu naturel ou Fosse		15m			no déco
P1.PL2	Plongée + vidage de masque + 3 respirations et remontée sur 2e dét. du moniteur	AM		Milieu naturel		15m -> 3m	fin		no déco
P1.PL3	Plongée + contrôle de flottabilité à 3m + 50m de palmage au tuba et largage lestage en fin de parcours	AM		Milieu naturel		15m -> 3m			no déco
P1.PL4	Plongée + orientation	AM		Milieu naturel		15m			no déco
P1.PL5	Plongée	AM		Milieu naturel		15m			no déco
<b>Épreuves pour le brevet de plongeur 2 ★</b>									
<b>Obligations : Être en ordre VM + min. 10 plongées à 20m avant les épreuves de remontée de 20m</b>									
P2.SU1	500m tuba tout équipé	AM		Milieu naturel			début	autorisée	
P2.SU2	100m sur le dos tout équipé + 3 cycles respiratoires sans masque à 3m	AM		Milieu naturel		3m	début	autorisée	
P2.SF1	Fonction de serre-file avec utilisation du parachute	MC		Milieu naturel	3 ou 4			autorisée	no déco + palier sécu
P2.SF2	Fonction de serre-file avec utilisation du parachute	MC		Milieu naturel	3 ou 4			autorisée	no déco + palier sécu
P2.DP1	Direction de palanquée	MC		Milieu naturel	3 max			autorisée	no déco + palier sécu
P2.DP2	Direction de palanquée avec orientation (min. 50m)	MC		Milieu naturel	3 max			autorisée	no déco + palier sécu
P2.DP3	Direction de palanquée avec utilisation du parachute	MC		Milieu naturel	3 max			autorisée	no déco + palier sécu
P2.RA	Remontée assistée en air de 20m jusqu'à la surface	MC	R	Milieu naturel	2 ou 3	20m -> 15m	début	autorisée / 3h	no déco + palier sécu
P2.RT	Stabilisation et remontée technique d'un plongeur en difficulté de 20 m à la surface	MC	R	Milieu naturel	2 ou 3	20m -> 15m	début	autorisée / 3h	no déco + palier sécu
P2.RS	Sauvetage d'un plongeur en difficulté de 5m + le remorquer sur 50m	MC	R	Milieu naturel	3	5m -> 15m	début	autorisée / 3h	no déco + palier sécu
P2.REA	Réanimation d'un plongeur en arrêt cardio-respiratoire	MC		Milieu naturel ou Piscine					
<b>Épreuves pour le brevet de plongeur 3 ★</b>									
<b>Obligations : Être en ordre VM + min. 10 plongées à 30m avant les épreuves de remontée de 30m</b>									
P3.SU	1000m tuba tout équipé	AM		Milieu naturel			début	autorisée	
P3.DP1	Direction de palanquée avec plongeur 1 ★	MC		Milieu naturel	3	20m		autorisée	no déco
P3.DP2	Direction de palanquée avec orientation (100 m)	MC		Milieu naturel	3 min			autorisée	no déco + palier sécu
P3.DP3	Direction de palanquée avec utilisation du parachute	MC		Milieu naturel	3 min			autorisée	no déco + palier sécu
P3.DP4	Direction de palanquée avec gestion de la décompression	MC		Milieu naturel	3 min	min 30m		autorisée	gestion déco
P3.DP5	Direction de palanquée avec gestion de la décompression	MC		Milieu naturel	3 min	min 30m		autorisée	gestion déco
P3.RA	Remontée assistée en air de 30m jusqu'à la surface	MC	R	Nos Eaux	2 ou 3	30m -> 15m	début	autorisée / 3h	no déco + palier sécu
P3.RS	Sauvetage d'un plongeur en difficulté de 10m, le remorquer sur 100m et le réanimer	MC	R	Nos Eaux	3	10m -> 15m	début	autorisée / 3h	no déco + palier sécu
P3.RT	Remontée technique d'un plongeur en difficulté de 30m à 10m	MC	R	Nos Eaux	2 ou 3	30m -> 15m	début	autorisée / 3h	no déco + palier sécu

## 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, 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

IN = la surveillance de l'épreuve doit être assurée par, au minimum, un Instructeur Nitrox

INC = la surveillance de l'épreuve doit obligatoirement être assurée par, au minimum, un Instructeur Nitrox Confirmé

## LIFRAS - Tableau des épreuves en Milieu Naturel

N°	Titre	Surv.	Cumul	Lieu	Palanquée	Prof. Max	Quand	Successive	Décompression
<b>Épreuves pour le brevet de plongeur 4 ★</b>									
P4.RA	Remontée assistée en air de 40m jusqu'à la surface	MF	R	Nos Eaux	2 ou 3	40m -> 15m	début	autorisée / 3h	no déco + palier sécu
P4.RS	Sauvetage d'un plongeur en difficulté de 15m, le remorquer sur 150m et le réanimer	MF	R	Nos Eaux	3	15m	début	autorisée / 3h	no déco + palier sécu
P4.RT	Remontée technique d'un plongeur en pleine eau de 40m jusqu'à 15m	MF	R	Nos Eaux	3	40m -> 15m	début	autorisée / 3h	no déco + palier sécu
P4.PE40	Plongée à 40m avec un plongeur 2 ★ qui y descend pour la première fois	MF	R	Nos Eaux	2	40m	début	autorisée / 3h	no déco + palier sécu
P4.PAL	Après une plongée dans la courbe de plongée sans palier, effectuer un palier en pleine eau de 5 min. à 5m	MC		Milieu Naturel		min 20m	fin	autorisée	no déco + palier sécu
P4.PM1	Plongée 40m minimum en Mer à décompression obligatoire	MF		Mer		min 40m			obligatoire
P4.PM2	Plongée 40m minimum en Mer à décompression obligatoire	MF		Mer		min 40m			obligatoire
P4.PM3	Plongée 40m minimum en Mer à décompression obligatoire	MF		Mer		min 40m			obligatoire
<b>Épreuves pour le brevet d'Assistant Moniteur</b>									
AM.OP	Organisation d'une plongée-club comprenant au moins 8 plongeurs	MF		Milieu naturel					
AM.DB1	Direction d'un baptême de plongée	MF		Milieu Naturel	2 ou 3	15m		autorisée	no déco
AM.DB2	Direction d'un baptême de plongée	MF		Milieu Naturel	2 ou 3	15m		autorisée	no déco
AM.SAU	Sauvetage d'un noyé	MF		Piscine		3m			
<b>Épreuves pour le brevet de Moniteur Club</b>									
MC.OP	Organisation d'une plongée-club comprenant au moins 6 palanquées	MN+MF		Milieu naturel					
MC.RS	Sauvetage d'un plongeur en difficulté de 40m à 15m (combi humide)	MF	R	Nos Eaux	2	40m -> 15m	début	autorisée / 3h	no déco + palier sécu
MC.P1	Plongée de formation à l'évaluation des épreuves (formation)	MN+MF	(R)	Nos Eaux					
MC.P2	Plongée de formation à l'évaluation des épreuves (formation)	MN+MF	(R)	Nos Eaux					
MC.P3	Plongée de formation à l'évaluation des épreuves (évaluation)	MN+MF	(R)	Nos Eaux					
<b>Épreuves pour la spécialité Vêtement Étanche</b>									
VE.PB	Plongée baptême	MC / VE		Nos Eaux				autorisée	no déco + palier sécu
VE.RT	Assistance à un plongeur en difficulté de 20m à 10m	MC / VE	R	Nos Eaux	2 ou 3	20m -> 15m		autorisée / 3h	no déco + palier sécu
VE.RC	Contrôle des compétences & remontée contrôlée	MF / VE	R	Nos Eaux		20m -> 15m		autorisée / 3h	no déco + palier sécu
<b>Épreuves pour la spécialité Plongeur Nitrox</b>									
PN.1	Introduction aux techniques de base du Nitrox	MC / INx		Milieu Naturel				autorisée	
PN.2	Mise en pratique des techniques Nitrox de manière autonome	MC / INx		Milieu Naturel				autorisée	
<b>Épreuves pour la spécialité Plongeur Nitrox Confirmé</b>									
PNC.1	Introduction aux techniques et au matériel de décompression au Nitrox	MF / INxC		Milieu Naturel				autorisée	
PNC.2	Direction de palanquée avec gestion de la décompression au Nitrox + parachute	MF / INxC		Milieu Naturel		min 40m		autorisée	gestion déco Nitrox

## 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 (AM ou plus) amené à surveiller et à évaluer une épreuve 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, sous glace ou sur épave en Mer du Nord.
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 (sauf P4.PE40).
  - 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 « Ma Déco » 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.

## **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 »**

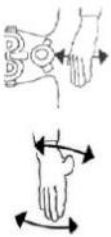
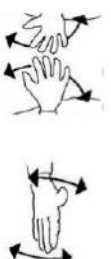

Les épreuves de plongée Lifras peuvent être réalisées par des plongeurs ou contrôlées par les moniteurs plongeant en « SideMount » et ce, sous certaines conditions :

- ◆ 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.

## Remontées assistées en air

## Remontées techniques

## Remontées sauvetage

	RA	RT	RS
Quand	Toujours en première plongée, en début d'immersion		
Cause			
Victime	Soit le moniteur, soit un plongeur minimum 3 ★	Soit le moniteur, soit un plongeur minimum 3 ★ (sauf pour P4.RT)	Toujours un plongeur minimum 3 ★
Equilibrage avant remontée	Plongeurs équilibrés	Plongeurs équilibrés (sauf exception)	Sur le fond, le gilet de la victime est purgé
Sur le fond	Passages d'embout (à rappeler de ne pas faire en situation réelle)	Aptitude à calmer la victime et à la rassurer	Simulacre langage de ceinture, prise de sauvetage et battue
Equilibrage pendant remontée	Chaque plongeur doit, si nécessaire, purger son système de stabilisation pendant la remontée, mais l'initiative en incombe au candidat.	Le candidat peut utiliser le gilet de son choix ou les deux	Le candidat peut utiliser le gilet de son choix ou les deux
Vitesse de remontée	Ascension contrôlée : à la vitesse du moyen de décompression, pas trop vite (pas d'urgence)	Ascension contrôlée : vitesse proche de celle du moyen de décompression	Ascension rapide
Fin	Exercice prend fin en surface	Lors d'arrêt avant la surface : sur indication du moniteur, tolérance : +2m ou -2m	Exercice prend fin en surface et est suivi d'un remorquage
Après	15m max (sauf P4.PE40), no déco + palier sécu		
Successive	Autorisée après 3h, sauf si recours à une règle d'exception		
Conditions	A éviter si moins de +10°C dans l'eau		

## 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.

- ✓ Pendant la remontée, le candidat peut utiliser son système de stabilisation ainsi que celui de la victime.
- ✓ 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, sauf mention contraire dans le protocole, 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.

## 7.4 EXPERIENCES DE PLONGEE

### 7.4.1 TABLEAU DES EXPÉRIENCES DE PLONGÉE

Chaque brevet demande des expériences de plongée. Ci-dessous, le tableau complet qui reprend chaque type de plongée par ligne, et chaque brevet visé par colonne :

Tableau des expériences	BREVETS						
	1*	2*	3*	4*	AM	MC	MF
Nombre total de plongées en milieu naturel	5 (4+2)	25	75	100	150	200	400
Plongées à 20m (tolérance 10% en nos eaux)		10					
Plongées à 30m (tolérance 10% en nos eaux)			30	60	80	100	
Plongées à 40m (tolérance 10% en nos eaux)			10	30	40	50	100
Plongées d'encadrement				5	10	20	60
Plongées de nuit			5		10		
Plongées en mer			20	30	40	60	150
Plongées en mer à 30m (tolérance 10% en Zélande)			10	20	30	40	80
Plongées en mer à 40m (tolérance 10% en Zélande)			5	10	15	25	50
Plongées en mer à marée					10	20	30
Plongées d'encadrement en mer					5	10	30
DP en mer avec déco obligatoire (hors Zélande)					3	10	15
Plongées en mer à 45m (sans tolérance) (hors Zélande)						10	30
Plongées en mer à 50m (sans tolérance) (hors Zélande)							20
Surveillance d'exercices (type CIEL)						5	15

### 7.4.2 PRÉCISIONS

- ◆ Le tableau des expériences présente des cases qui sont cumulatives.  
Par exemple : une plongée à 50m en mer compte également comme une plongée à 45m en mer, comme une plongée à 40m en mer, à 30m en mer, et comme une plongée à 40m.
- ◆ Toute notion de calcul « depuis le brevet précédent » est supprimée. C'est l'expérience totale du candidat qui est prise en compte.
- ◆ Lors d'une « plongée d'encadrement », le plongeur encadre un autre plongeur de niveau inférieur ; un moniteur peut toutefois être présent comme observateur. Un briefing et un débriefing sont nécessaires.
- ◆ En Zélande :
  - Une tolérance de 10% sur la profondeur est appliquée sur les « plongées mer », jusqu'à 40 mètres.
  - Les plongées à déco obligatoire et les plongées au-delà de 40m ne sont pas comptabilisées.
- ◆ Ces expériences de plongée sont nécessaires avant homologation (\*). Cela implique que les expériences de plongée deviennent un module (au même titre que l'examen piscine, les épreuves en milieu naturel, ...). Ce module est donc demandé dans chaque sous-chapitre « Homologation » des standards des brevets.  
(\* ) excepté pour le 4★ et le MF : avant l'inscription au stage de mer.
- ◆ Les 5 surveillances d'exercices du candidat MC peuvent être soit des surveillances d'exercice autonome (ex : palmage), soit des surveillances d'exercices réservés à des MC minimum sous la responsabilité d'un moniteur en titre présent dans la palanquée (et à qui revient la décision finale sur la réussite). Cf les prérogatives de l'AM.



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

### 8.1 OBJECTIFS

La Plongée Découverte est un baptême de plongée réalisé en fosse ou en milieu naturel 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 (reprise ci-après), sur laquelle 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](http://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

### 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 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 : AM

**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 : AM

**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 de décompression ?

*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 « 0 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 « 0 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, aux alentours de 10 m avec une stabilisation effective tolérée entre 8 et 12 mètres.

##### 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 « 0 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 : AM

**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, expérience générale et particulière au type de plongée envisagée, 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 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, TTS 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 palanquée 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.	
<b>A l'initiative du candidat, renseignements mutuels sur :</b>	
Obligations administratives : brevets, cotisations / assurances, visites médicales, ECG.	
Expérience générale et expérience particulière au type de plongée envisagée.	
La fréquence et la date des dernières plongées.	
Le matériel : en ordre et complet, bouteille gonflée et de capacité suffisante...	
Les moyens de décompression primaire et backup.	
Recherche d'éventuels problèmes spécifiques (soucis physiques, d'oreilles, consommation...)	
<b>PLANIFICATION ET BRIEFING :</b>	
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.	
<b>PLONGEE :</b>	
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.	
<b>DEBRIEFING :</b>	
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 prodigue des conseils pour les plongées futures lors du débriefing.	
<b>COMMENTAIRES et CONSEILS :</b>	

Suite 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.
<b>Plongée</b>
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 « 0 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 plongeur 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 « 0 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 « 0 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 » DU PLONGEUR 4★

### 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.

### 12.2 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.

### 12.3 ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

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

**P4.RA**

Cette épreuve s'effectue dans « Nos Eaux ».

Le descriptif complet de la remontée se trouve dans le point « 0 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).

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

**P4.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 « 0 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).

### 12.3.3 REMONTÉE TECHNIQUE D'UN PLONGEUR EN PLEINE EAU DE 40 M JUSQU'À 15 M : MF/R

**P4.RT**

Cette épreuve s'effectue dans « Nos Eaux ».

Le descriptif complet de la remontée se trouve dans le point « 0 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).

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

**P4.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 « Ma Déco » sont d'application.
- ◆ Après l'épreuve, la palanquée ne peut pas dépasser la profondeur à laquelle la remontée a été stoppée.
- ◆ 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.
- ◆ 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 REMONTÉE EN PLEINE EAU ET PALIER SANS REPÈRE DE 5 MINUTES À 5 MÈTRES : MC

**P4.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.

### 12.3.6 TROIS PLONGÉES EN MER(\*) À 40 M MINIMUM ET À DÉCOMPRESSION OBLIGATOIRE : MF

**P4.PM1**

**P4.PM2**

**P4.PM3**

- ◆ Ces plongées doivent être effectuées après avoir réussi toutes les autres épreuves du 4★.
- ◆ 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.
  - ✓ 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) 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.

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

### 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 plongeur 4★ 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).

### 13.2 ORDRE DES ÉPREUVES THÉORIQUES ET PRATIQUES

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

### 13.3 ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

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

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

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.

### 13.3.2 DEUX DIRECTIONS D'UN BAPTÊME DE PLONGÉE : MF

AM.DB1

AM.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.

### 13.3.3 SAUVETAGE D'UN NOYÉ : MF

AM.SAU

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

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

### 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 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.
- ♦ Savoir parler, lire et écrire correctement le français (ou l'allemand – pour la communauté germanophone).

### 14.2 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 ».

### 14.3 ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

#### 14.3.1 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.

### 14.3.2 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 « 0 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).

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

**MC.P1**

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

**MC.P2**

**MC.P3**



## 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 (dévissées) 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 :

- ◆ 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 « 0 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.
- ◆ 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 ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

#### 16.2.1 PLONGÉE N°1 : INx

**PN.1**

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

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

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

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

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

#### 16.2.2 PLONGÉE N°2 : INx

**PN.2**

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

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

Le candidat doit :

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

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

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

## 17.1 ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

### 17.1.1 PLONGÉE N°1 : INxC

**PNC.1**

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

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

La plongée est réalisée :

- ◆ Dans la courbe sans palier (No Deco).
- ◆ Avec un mélange fond air ou Nitrox.
- ◆ Avec un bloc de décompression contenant un mélange supérieur à 40 % d'O<sub>2</sub>.
- ◆ Sous la surveillance directe d'un moniteur, titulaire de la spécialité Instructeur Nitrox Confirmé.

Le candidat doit :

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

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

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

La plongée est réalisée :

- ◆ A une profondeur minimale de 40 mètres.
- ◆ Avec un mélange fond air ou Nitrox.
- ◆ Avec un bloc de décompression contenant un mélange supérieur à 40 % d'O<sub>2</sub>.
- ◆ Sous la surveillance directe d'un moniteur, titulaire de la spécialité Instructeur Nitrox Confirmé minimum.

Le candidat doit :

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



# RECUEIL DES ÉPREUVES EN PISCINE



**Lifras**

SPORTS SUBAQUATIQUES

# AVANT-PROPOS

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

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

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

## 18. INFORMATIONS GÉNÉRALES EN « PISCINE »

### 18.1 GÉNÉRALITÉS EN « PISCINE »

- ♦ La « Piscine » doit répondre à la « définition des lieux » du Recueil du Plongeur au point 1.3. Pour rappel, la profondeur maximale est de 5 mètres.
- ♦ La profondeur minimale pour l'organisation d'examen 3★ et MC sera de 3 mètres. (Une dérogation peut être demandée au Directeur Technique Fédéral).
- ♦ Les épreuves en « Piscine » doivent être réalisées dans des conditions (de visibilité, de luminosité, de confort thermique, de mouvement d'eau, d'accès et de secours disponibles, etc.) qui permettent d'en contrôler la réalisation correcte.
- ♦ Toutes les épreuves Lifras peuvent être contrôlées par les moniteurs CMAS Belgium (Lifras et Nelos). Les épreuves doivent être effectuées suivant les règles prescrites par l'Enseignement Lifras.
- ♦ Pour l'homologation, la validité des épreuves prend fin au 31 décembre de la troisième année (N+3).
- ♦ Un « protocole » d'épreuve est une suite de gestes coordonnés, manipulations de l'équipement, exercices physiques, discipline mentale, gestion de soi, du groupe et/ou de l'espace, etc., exigés afin d'acquérir une ou plusieurs techniques et d'en démontrer la maîtrise en autonomie. Il est le plus souvent basé sur la logique, l'expérience et la sécurité. Le protocole doit être réalisé avec aisance. Dans le cadre de l'examen MC, le protocole doit être réalisé avec démonstration.

### 18.2 DÉROULEMENT GÉNÉRAL DES ÉPREUVES ET EXAMENS EN « PISCINE »

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

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

## **18.3 TECHNIQUES DE MISE À L'EAU**

### **18.3.1 SANS BOUTEILLE**

#### **18.3.1.1 Saut droit**

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

### **18.3.2 AVEC BOUTEILLE**

#### **18.3.2.1 Saut arrière**

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

#### **18.3.2.2 Saut cumulet (culbute avant)**

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

### 18.3.2.3 Saut droit

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

## 18.4 DESCENTE SUR LE FOND (DU BASSIN)

### 18.4.1 CANARD

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

### 18.4.2 DESCENTE « PIED LOURD » OU DESCENTE DROITE

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

## 18.5 POSITION STATIQUE (IMMOBILE), SUR LE FOND

### 18.5.1 APNÉE IMMOBILE

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

## 18.6 LARGAGE DE LA CEINTURE DE LEST

### 18.6.1 APNÉE IMMOBILE

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

### 18.6.2 PARCOURS EN APNÉE

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

## **18.7 DÉROULEMENT D'EXERCICE**

### **18.7.1 PARCOURS EN APNÉE**

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

### **18.7.2 VIDAGE DE MASQUE**

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

## **18.8 CRITÈRES D'ÉVALUATION DES ÉPREUVES « PISCINE »**

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

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

## 19.1 ORDRE DES ÉPREUVES

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

## 19.2 ÉVALUATION EN « PISCINE »

### 19.2.1 NAGER 100 M SANS ÉQUIPEMENT

**P1.NA**

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

#### CRITERES D'ÉVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

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

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

**P1.SU**

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

#### CRITERES D'ÉVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

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

### 19.2.3 SAUT DROIT DU BORD ET 100 M PMTC

**P1.PA**

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



## CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

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

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

**P1.AD**

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

## CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

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

### 19.2.5 20 SECONDES D'APNÉE IMMOBILE

**P1.AI**

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

## CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

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

### 19.2.6 NOTIONS DE RÉANIMATION

**P1.REA**

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

**Le moniteur doit être en ordre de recyclage du CFPS.**

## CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

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

### 19.2.7 MONTAGE DU SYSTÈME DE STABILISATION ET ÉQUIPEMENT DU SCAPHANDRE

**P1.EQ**

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

## CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

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

### 19.2.8 PARCOURIR 50 M ENTRE DEUX EAUX

**P1.PE**

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

## CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

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

### 19.2.9 EPREUVE DU SYSTÈME DE STABILISATION

**P1.ST**

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

## CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

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

### 19.2.10 EPREUVE DU COMBINÉ

**P1.CO**

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

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

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

## CRITERES D'EVALUATION

Critères nécessitant un nouvel essai :

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

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

### 20.1 ORDRE DES ÉPREUVES

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

### 20.2 EVALUATION EN « PISCINE »

#### 20.2.1 NAGER 200 M SANS ÉQUIPEMENT

**P2.NA**

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

Le style est laissé au choix du candidat.

#### CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

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

Critères engendrant des remarques :

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

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

**P2.SU**

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

#### CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

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

Critères engendrant des remarques :

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

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

**P2.AD**

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

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

#### CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

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

Critères engendrant des remarques :

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

### 20.2.4 30 SECONDES D'APNÉE IMMOBILE

**P2.AI**

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

#### CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

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

Critères engendrant des remarques :

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

## 20.2.5 CANARD ET DEUX VIDAGES DE MASQUE

**P2.CV**

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

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

### CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

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

Critères engendrant des remarques :

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

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

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

## 20.2.6 EPREUVE DU COMBINÉ

**P2.CO**

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

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

### CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Parcours interrompu.

Critères engendrant des remarques :

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

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

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

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

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

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

### CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

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

Critères engendrant des remarques :

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

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

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

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



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

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

### **CRITERES D'EVALUATION**

Critères éliminatoires :

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

Critères engendrant des remarques :

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

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

### 21.1 ORDRE DES ÉPREUVES

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

### 21.2 EVALUATION EN « PISCINE »

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

**P3.AD**

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

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

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

#### CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

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

Critères engendrant des remarques :

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

### 21.2.2 45 SECONDES D'APNÉE IMMOBILE

**P3.AI**

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

#### CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

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

Critères engendrant des remarques :

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

### 21.2.3 DÉSÉQUIPEMENT PUIS RÉÉQUIPEMENT

**P3.DR**

DÉSÉQUIPEMENT :

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

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

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

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

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

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

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

## CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

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

Critères engendrant des remarques :

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

### 21.2.4 ETOILE À CINQ PLONGEURS

**P3.ET**

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

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

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

#### 21.2.4.1 Position sur le fond :

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

#### 21.2.4.2 Prise d'embout :

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

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

#### 21.2.4.3 Fermeture du robinet :

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

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

#### 21.2.4.4 Remontée :

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

## CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

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

Critères engendrant des remarques :

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

### 21.2.5 SAUVETAGE D'UN NOYÉ

**P3.SAU**

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

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

## CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

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

Critères engendrant des remarques :

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

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

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

### 21.2.6 EPREUVE DU COMBINÉ

**P3.CO**

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

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

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

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

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

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

#### CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

- ✓ Parcours interrompu.
- ✓ Décapelage incorrect.

Critères engendrant des remarques :

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

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

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

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

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

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

## CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

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

Critères engendrant des remarques :

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

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

### 22.1 EVALUATION EN « PISCINE »

#### 22.1.1 SAUVETAGE D'UN NOYÉ

**AM.SAU**

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

**Le moniteur doit être en ordre de recyclage du CFPS.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

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

Critères engendrant des remarques :

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



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

### 23.1 PRÉCISIONS

L'examen se déroule en « Piscine » dont la profondeur doit être au moins de 3 mètres. Une tolérance de 10 % pourra être admise si aucune « Piscine » n'est disponible pour l'organisation de cet examen.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 23.2 ORDRE DES ÉPREUVES

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

## 23.3 ÉPREUVES DE L'EXAMEN PRATIQUE EN « PISCINE »

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

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

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

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

#### CRITERES D'ÉVALUATION

Critères éliminatoires :

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

Critères engendrant des remarques :

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

### 23.3.2 ÉTOILE À SIX PLONGEURS

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

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

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

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

### 23.3.2.1 Position sur le fond :

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

### 23.3.2.2 Prise d'embout :

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

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

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

### 23.3.2.3 Fermeture du robinet :

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

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

### 23.3.2.4 Remontée :

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

## CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

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

Critères engendrant des remarques :

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

### 23.3.3 DÉSÉQUIPEMENT PUIS RÉÉQUIPEMENT

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

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

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

Le candidat dispose d'une minute de récupération.

#### RÉÉQUIPEMENT (SAUT AU CHOIX) :

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

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

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

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

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

#### CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

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

Critères engendrant des remarques :

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

### 23.3.4 QUATRE PARCOURS DE 20 M EN APNÉE AVEC SCAPHANDRE

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

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

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

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

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

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

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

#### CRITERES D'EVALUATION

Critères éliminatoires :

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

Critères engendrant des remarques :

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

# STANDARDS DES BREVETS



**Lifras**  
SPORTS SUBAQUATIQUES

## 24. STANDARDS PLONGEUR 1★

### 24.1 GÉNÉRALITÉS

#### 24.1.1 COMPÉTENCES

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

#### 24.1.2 PRÉROGATIVES

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

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

### 24.2 PRÉREQUIS À LA FORMATION

#### 24.2.1 GÉNÉRALITÉS

- ◆ Être âgé de 14 ans au moins. Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut d'école.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée, valable pour l'année civile en cours avant de débiter les cours théoriques et pratiques.

## 24.2.2 INFORMATIONS PRÉALABLES

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

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

## 24.3 FORMATION

### 24.3.1 GÉNÉRALITÉS

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

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

La formation comprend :

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

### 24.3.2 RESPONSABLE DE LA FORMATION

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

### 24.3.3 EXIGENCES MINIMALES D'ORGANISATION DE LA FORMATION

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



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

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

#### **24.3.4 CONNAISSANCES THÉORIQUES**

ADMINISTRATION :

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

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

MATÉRIEL :

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

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

PRINCIPES PHYSIQUES RÉGISSANT LA PLONGÉE :

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

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

#### DÉCOMPRESSION :

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

#### ORGANISATION DE PLONGÉE :

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

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

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

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

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

#### MILIEU :

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

### 24.3.5 COMPÉTENCES PRATIQUES

#### EN « PISCINE » :

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

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

- ◆ Utilisation comme receveur d'une source auxiliaire de gaz respirable.
- ◆ Entretien et rangement du matériel.
- ◆ Connaissance du code de communication de base.

EN « MILIEU NATUREL » :

Les candidats doivent pouvoir démontrer la mise en pratique des compétences acquises en « Piscine » lors de plongées en « Milieu Naturel ». Les candidats doivent acquérir de l'expérience de plongée en milieu naturel. Les exigences requises sont listées par brevet dans le [tableau des expériences](#).

### **24.3.6 EXIGENCES DE SÉCURITÉ**

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

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

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

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

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

## **24.4 EVALUATION**

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

### **24.4.1 EVALUATION THÉORIQUE**

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

### **24.4.2 EVALUATION DES COMPÉTENCES EN « PISCINE »**

Les compétences pratiques suivantes en « Piscine » sont évaluées :

SANS BLOC BOUTEILLE OU SYSTÈME DE STABILISATION :

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

AVEC BLOC BOUTEILLE ÉQUIPÉ D'UN SYSTÈME DE STABILISATION :

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

### 24.4.3 EVALUATION DES COMPÉTENCES PRATIQUES « MILIEU NATUREL »

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

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

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

## 24.5 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

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

## 25. STANDARDS PLONGEUR 2★

### 25.1 GÉNÉRALITÉS

#### 25.1.1 COMPÉTENCES

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

#### 25.1.2 PRÉROGATIVES

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

- ◆ Plonger jusqu'à maximum 20 mètres avec un plongeur 2★, à condition d'avoir 18 ans accomplis.
- ◆ Plonger jusqu'à maximum 30 mètres avec un plongeur 3★ Lifras ou « Guide de Palanquée ».
- ◆ Plonger jusqu'à maximum 40 mètres avec un plongeur 4★ Lifras ou Moniteur.

### 25.2 PRÉREQUIS À LA FORMATION

#### 25.2.1 GÉNÉRALITÉS

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

## 25.2.2 INFORMATIONS PRÉALABLES

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

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

## 25.3 FORMATION

### 25.3.1 GÉNÉRALITÉS

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

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

La formation comprend :

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

### 25.3.2 RESPONSABLE DE LA FORMATION

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

### 25.3.3 EXIGENCES MINIMALES D'ORGANISATION DE LA FORMATION

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

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

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

## 25.3.4 CONNAISSANCES THÉORIQUES

### ADMINISTRATION :

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

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

### MATÉRIEL :

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

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

### PRINCIPES PHYSIQUES RÉGISSANT LA PLONGÉE :

Les candidats doivent :

- ◆ Connaître les composants principaux de l'air (sans détails).
- ◆ Connaître les notions de pression et leurs applications : unité de pression, types de pression :
  - ✓ Hydrostatique.
  - ✓ Absolue.
  - ✓ Atmosphérique.
  - ✓ Partielle.
- ◆ Connaître les particularités du son et de la lumière en milieu aquatique :

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

#### DÉCOMPRESSION :

Les candidats doivent :

- ◆ Connaître le mode de fonctionnement de leur ordinateur personnel, pour les plongées unitaires et successives, dans le cadre des plongées les plus courantes et les plus simples.
- ◆ Connaître les règles de bonne pratique applicables à toutes les plongées, pour les plongées répétitives, et les mesures de conservatisme.
- ◆ Connaître les protocoles particuliers en cas de :
  - ✓ Panne, perte ou changement d'ordinateur.
  - ✓ Remontée trop rapide.
  - ✓ Interruption de paliers.
  - ✓ Mauvaises conditions de plongée.
  - ✓ Avion et altitude.

#### ORGANISATION DE PLONGÉE :

Les candidats doivent avoir les connaissances suffisantes en organisation pour :

- ◆ Savoir planifier une plongée à l'aide de son ordinateur personnel.
- ◆ Savoir distinguer les profils No Deco ou, le cas échéant, savoir identifier les paliers requis.
- ◆ Savoir assister ses compagnons en plongée.
- ◆ Connaître les procédures en cas de :
  - ✓ Panne d'air.
  - ✓ Perte d'un compagnon en plongée.
- ◆ Connaître les signes de communication en plongée et en surface.
- ◆ Connaître l'utilité et savoir effectuer un palier de sécurité.
- ◆ Connaître les procédures de mise à l'eau et de récupération :
  - ✓ Sur un gros bateau.
  - ✓ Sur un bateau pneumatique ou semi-rigide.
- ◆ Savoir donner un briefing complet et approprié à la conduite de sa palanquée sous l'eau.
- ◆ Connaître le rôle du serre-file.
- ◆ Savoir identifier le pavillon alpha et en connaître la signification.



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

Les candidats doivent :

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

## MILIEU :

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

- ◆ Avoir des connaissances élémentaires au sujet de :
  - ✓ La variation de température à la mise à l'eau et en immersion, et la thermocline.
  - ✓ Les mouvements de l'eau et des courants.
  - ✓ La densité de l'eau douce et de celle de l'eau de mer.
  - ✓ La nature des fonds.
  - ✓ La visibilité en plongée.
  - ✓ Les cartes marines.
  - ✓ La faune et la flore.
  - ✓ Le respect et la protection du milieu subaquatique.
  - ✓ Les conditions météorologiques.

- ✓ Les dangers de surface et la signification et l'utilisation du pavillon Alpha et de la bouée de palier.
- ✓ Les dangers spécifiques tels que les lignes et filets de pêche, les épaves, la faune et la flore.

#### ANATOMIE :

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

### 25.3.5 COMPÉTENCES PRATIQUES

#### EN « PISCINE » :

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

#### SANS BLOC BOUTEILLE OU SYSTÈME DE STABILISATION :

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

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

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

#### EN « MILIEU NATUREL » :

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

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

Les candidats doivent acquérir de l'expérience de plongée en milieu naturel. Les exigences requises sont listées par brevet dans le [tableau des expériences](#).

### 25.3.6 EXIGENCES DE SÉCURITÉ

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

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

## 25.4 EVALUATION

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

### 25.4.1 EVALUATION THÉORIQUE

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

### 25.4.2 EVALUATION DES COMPÉTENCES EN « PISCINE »

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

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

### 25.4.3 EVALUATION DES COMPÉTENCES PRATIQUES EN « MILIEU NATUREL »

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

## 25.5 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- ♦ Avoir satisfait aux prérequis de la formation.
- ♦ Avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des connaissances théoriques et des compétences pratiques en « Piscine ».
- ♦ Avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des compétences pratiques en « Milieu Naturel ».
- ♦ Avoir satisfait aux exigences d'expériences de plongée (voir [tableau des expériences](#)).
- ♦ S'affranchir des frais d'homologation Lifras.

## 26. STANDARDS PLONGEUR 3★

### 26.1 GÉNÉRALITÉS

#### 26.1.1 COMPÉTENCES

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

#### 26.1.2 PRÉROGATIVES

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

- ◆ Plonger jusqu'à maximum 20 mètres avec un plongeur 1★.
- ◆ Plonger jusqu'à maximum 30 mètres avec un plongeur 2★.
- ◆ Plonger jusqu'à maximum 40 mètres avec un plongeur 3★ minimum.
- ◆ Suivre la formation de pédagogie théorie – « Piscine » dispensée aux candidats AM (valable jusqu'au 31 décembre de la troisième année N+3).

### 26.2 PRÉREQUIS À LA FORMATION

#### 26.2.1 GÉNÉRALITÉS

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

#### 26.2.2 INFORMATIONS PRÉALABLES

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

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

## 26.3 FORMATION

### 26.3.1 GÉNÉRALITÉS

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

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

La formation comprend :

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

### 26.3.2 RESPONSABLE DE LA FORMATION

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

### 26.3.3 EXIGENCES MINIMALES D'ORGANISATION DE LA FORMATION

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

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

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

### 26.3.4 CONNAISSANCES THÉORIQUES

MATELOTAGE ET NAVIGATION :

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

BIODIVERSITÉ :

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

## PHYSIQUE :

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

## DÉCOMPRESSION :

- ◆ Connaître le mode de fonctionnement de son ordinateur personnel. Avoir une vue d'ensemble sur les différents modèles d'ordinateur disponibles sur le marché. Savoir les qualités minimales qui sont demandées à un ordinateur.
- ◆ Savoir gérer une plongée où plusieurs systèmes de décompressions sont utilisés (planification statique et gestion dynamique).
- ◆ Connaître les différents types de décompression (No Deco et avec décompression obligatoire) et les règles qui en découlent.
- ◆ Connaître les règles de bonne pratique applicables à toutes les plongées, pour les plongées répétitives, et les mesures de conservatisme.
- ◆ Connaître les protocoles particuliers en cas de :
  - ✓ Panne, perte ou changement d'ordinateur
  - ✓ Remontée trop rapide.
  - ✓ Interruption de paliers.
  - ✓ Mauvaises conditions de plongée.
  - ✓ Avion et altitude.
- ◆ Connaître les facteurs défavorables à la décompression (physiopathologie, métabolisme, effets mécaniques).

## MATÉRIEL :

- ◆ Connaître les obligations en matière d'équipement du plongeur 3★ de la Lifras.
- ◆ Pouvoir comprendre le fonctionnement et justifier les choix du matériel suivant :
  - ✓ Tuba.
  - ✓ Couteau ou outil coupant adapté.
  - ✓ Bouteille (inscriptions, réépreuves).
  - ✓ Robinetteries.
  - ✓ Combinaison de plongée.
  - ✓ Détendeur (premier étage à membrane ou à piston, compensation, givrage, deuxième étage, entretien).

- ✓ Manomètre immergeable.
- ✓ Lampe de plongée.
- ✓ Bouée de signalisation (parachute).
- ✓ Compresseur.
- ✓ Gilet de stabilisation.
- ✓ Lestage.
- ✓ Palmes.
- ✓ Sifflet.
- ✓ Compas.
- ✓ Masque.

#### ADMINISTRATION :

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

#### ORGANISATION DE PLONGÉE :

- ◆ Savoir prendre en charge l'organisation générale d'une plongée (administration, sécurité).
- ◆ Connaissance élémentaire de la législation et autres exigences légales relatives à la plongée.
- ◆ Connaître les responsabilités du rôle de chef de palanquée (briefing, dans l'eau, débriefing).
- ◆ Avoir des connaissances élémentaires pour gérer une plongée dans les circonstances spéciales :
  - ✓ En carrière.
  - ✓ En mer du Nord.
  - ✓ De nuit.
  - ✓ Sous la glace.
  - ✓ A partir d'un bateau.
  - ✓ En Zélande.
  - ✓ En dérive.
  - ✓ Avec des plongeurs en combinaison étanche.

- ✓ Avec gestion de techniques d'orientation.
- ✓ En plongée avec décompression obligatoire.
- ✓ A visibilité réduite.
- ✓ Sur épave.
- ◆ Savoir effectuer et connaître l'utilité du palier de sécurité.
- ◆ Connaître les dispositions restrictives concernant les plongées sans accès direct à la surface.
- ◆ Connaître la conduite à tenir face aux pannes les plus fréquentes.
- ◆ Connaître les procédures d'intervention dans le cas de la recherche de plongeurs.

#### ANATOMIE :

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

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

- ◆ Connaître le principe de tous les accidents mécaniques, en reconnaître les symptômes et en connaître le traitement. Savoir également comment prévenir ces accidents.
- ◆ Comprendre comment se déclenche un accident de décompression, en connaître les symptômes, pouvoir entreprendre les actions vitales et en connaître le traitement. Connaître les facteurs aggravants de l'accident de décompression.
- ◆ Connaître et comprendre le phénomène de l'ivresse des profondeurs (narcose à l'azote - N<sub>2</sub>), être à même d'en déceler les signes précurseurs, les symptômes en plongée, et de réagir en conséquence.
- ◆ Avoir une connaissance élémentaire de ce qu'est l'hyperoxie (savoir que l'O<sub>2</sub> sous pression peut avoir des effets toxiques).
- ◆ Connaître les causes de l'essoufflement et réagir en conséquence.
- ◆ Avoir des notions élémentaires de l'intoxication au CO.
- ◆ Connaître et comprendre le fonctionnement de l'hyperventilation et les dangers qui peuvent en découler.
- ◆ Savoir reconnaître les signes avant-coureurs du stress et de la panique chez soi et ses compagnons, et agir en conséquence.
- ◆ Connaître et comprendre les dangers de la plongée libre et savoir comment les prévenir.
- ◆ Connaître et comprendre les principes de la noyade.

#### SECOURISME :

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



### 26.3.5 COMPÉTENCES PRATIQUES

EN « PISCINE » :

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

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

AVEC BLOC BOUTEILLE ÉQUIPÉ D'UN SYSTÈME DE STABILISATION :

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

EN « MILIEU NATUREL » :

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

Les candidats doivent acquérir de l'expérience de plongée en milieu naturel. Les exigences requises sont listées par brevet dans le [tableau des expériences](#).

### 26.3.6 EXIGENCES DE SÉCURITÉ

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

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

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

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

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

## 26.4 EVALUATION

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

### 26.4.1 EVALUATION DES COMPÉTENCES PRATIQUES EN « MILIEU NATUREL »

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

### 26.4.2 EVALUATION THÉORIQUE

La connaissance de la théorie est vérifiée par un examen reprenant les différentes matières.

### 26.4.3 EVALUATION DES COMPÉTENCES EN « PISCINE »

La connaissance de la compétence en « Piscine » est vérifiée par un examen pratique.

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

### 26.4.4 ORGANISATION DE L'EXAMEN PRATIQUE ET THÉORIQUE

Le responsable de l'enseignement du club demandeur et le MN référent sont chargés de la composition du jury (Moniteurs du club ou extérieurs). Si nécessaire, le Délégué du pôle formation/évaluation peut être sollicité pour désigner des moniteurs extérieurs.

Composition du jury :

- ◆ Présidé par le MN référent du club ou son remplaçant.
- ◆ Coprésidé par un MF minimum.
- ◆ Deux AM minimum par candidat.

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

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

#### **Note pour les jurys :**

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

*Les candidats peuvent présenter soit l'examen théorique, soit l'examen pratique, soit les deux ensemble. Le jury délibère sur chacune des épreuves. En cas d'échec à une épreuve, le candidat sera invité à un débriefing afin de lui permettre de s'améliorer. Le candidat devra attendre un délai de trois mois avant de pouvoir se représenter. Les candidats présentés à la session et absents sans excuse valable devront également patienter trois mois avant de pouvoir se représenter.*

*En cas de réussite, les signatures du président, du coprésident et des 2 jurys de la session figureront à la place prévue à cet effet sur la carte de « Préparation au brevet de Plongeur 3★ ».*

## 26.5 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

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

## 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.

## 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.
- ◆ Prérogatives 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 réalisé les épreuves en « Milieu Naturel ».
- ♦ Avoir suivi et réussi la formation théorique.
- ♦ Avoir satisfait aux exigences d'expériences de plongée (voir [tableau des expériences](#)).

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 :

- ♦ Avoir satisfait aux prérequis de la formation.
- ♦ Avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des compétences pratiques en « Milieu Naturel ».
- ♦ Avoir réussi les épreuves de la théorie.
- ♦ Avoir satisfait aux exigences d'expériences de plongée (voir [tableau des expériences](#)).
- ♦ 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.

## 28. STANDARDS ASSISTANT MONITEUR

### 28.1 GÉNÉRALITÉS

#### 28.1.1 DÉFINITION

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

#### 28.1.2 PRÉROGATIVES DE L'ASSISTANT MONITEUR

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

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

Sous la supervision directe d'un Moniteur Club minimum :

- ◆ Surveiller les épreuves en « Milieu Naturel » des candidats plongeurs 2★ et 3★.
- ◆ Fonctionner comme jury dans les passages de brevets plongeurs 2★ et 3★.

### 28.2 PRÉREQUIS À LA FORMATION

#### 28.2.1 CONDITIONS GÉNÉRALES

- ◆ Être âgé de 18 ans au moins.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut d'école.
- ◆ Être détenteur du brevet plongeur 4★ 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 Premiers Secours (CFPS) en ordre de recyclage.
- ◆ Savoir parler, lire et écrire correctement le français (ou l'allemand – pour la Communauté germanophone).



## 28.2.2 CONDITIONS PARTICULIÈRES

### PRÉSENTATION À L'EXAMEN THÉORIQUE :

Avant la présentation aux épreuves de la théorie :

- ◆ Avoir réussi les épreuves en « Milieu Naturel » (+ le sauvetage en « Piscine ») du brevet Assistant Moniteur.
- ◆ Avoir donné 5h de leçons pratiques en « Piscine » et 5h de leçons théoriques sous la supervision d'un Moniteur Club minimum.
- ◆ Avoir suivi les [modules de formation théoriques spécifiques](#) de l'Assistant Moniteur (valables jusqu'au 31 décembre de la troisième année N+3).

### PRÉSENTATION AUX ÉPREUVES PÉDAGOGIQUES :

Avant la présentation aux épreuves pédagogiques :

- ◆ Avoir réussi l'examen de théorie du brevet Assistant Moniteur.

## 28.2.3 INFORMATIONS PRÉALABLES

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

- ◆ Prérequis à la formation.
- ◆ Prerogatives de l'Assistant Moniteur.
- ◆ Contenu et déroulement de la formation.
- ◆ Coût, assurance et exigences administratives Lifras.
- ◆ Exigences morales et de sécurité du moniteur.
- ◆ Conditions d'homologation.
- ◆ Règlements club spécifiques.

## 28.3 FORMATION

### 28.3.1 GÉNÉRALITÉS

Les candidats Assistants Moniteurs de plongée doivent non seulement avoir des connaissances théoriques élargies concernant les compétences de plongées des brevets 1★ à 3★, mais aussi suffisamment de connaissances pour être capables d'assurer un cours théorique sur des sujets tirés des exigences théoriques correspondant à ces brevets.

Ils doivent également connaître les exigences en matière de formation des brevets de plongeurs, posséder les connaissances appropriées en matière de principes pédagogiques et de méthodologie de l'enseignement, et enfin être capables de préparer, de planifier et d'assurer une formation théorique pour l'obtention d'un brevet de plongeur.

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

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

La formation se structure en 4 modules :

- ◆ Minimum 20 heures de cours portant sur les matières générales théoriques.
- ◆ Minimum 6 heures de cours portant sur les matières spécifiques.

- ◆ Minimum 10 heures de formation pratique en « Nos Eaux ».
- ◆ Minimum 10 heures de formation à la pédagogie pratique en « Piscine » ainsi qu'à l'enseignement de la théorie.

### **28.3.2 RESPONSABLE DE LA FORMATION**

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

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

### **28.3.3 MATIÈRES THÉORIQUES GÉNÉRALES**

Les candidats Assistants Moniteurs doivent, dans les domaines théoriques suivants :

#### **ADMINISTRATION :**

- ◆ Avoir une connaissance élémentaire de la législation et autres exigences légales relatives à la plongée.
- ◆ Connaître les compétences propres des plongeurs titulaires des brevets 1★ à 3★.
- ◆ Connaître les obligations des écoles, centres, clubs et organismes s'appliquant à la gestion des activités et de formation de plongée subaquatique :
  - ✓ L'information à fournir aux membres avant et pendant la prestation de service.
  - ✓ L'évaluation et le contrôle du risque avant toute plongée.
  - ✓ L'équipement minimum pour le moniteur et le plongeur.
  - ✓ Les exigences en matière de documentation (cadres, membres).
  - ✓ Les exigences générales (locaux, sites, responsabilité des cadres) dans les domaines suivants :
    - Formation et éducation.
    - Organisation de plongée de formation ou d'exploration.
    - Prêt et location de matériel.
- ◆ Connaître les dispositions restrictives concernant les plongées sans accès direct à la surface (plongée sur épave, plongée en grotte, plongée sous voûte).

#### **MATÉRIEL :**

- ◆ Avoir les connaissances élargies de la matière enseignée pour l'obtention des brevets 1★ à 3★, et pouvoir les enseigner.
- ◆ Connaître les procédures de remplissage des bouteilles de plongée à l'air comprimé, dans le respect des réglementations locales en vigueur concernant les pressions de service et d'épreuve.

#### **ANATOMIE :**

- ◆ Avoir les connaissances élargies de la matière enseignée pour l'obtention des brevets 1★ à 3★ et pouvoir les enseigner.
- ◆ Avoir des connaissances appropriées des contre-indications médicales et psychologiques de la plongée subaquatique.

#### **PHYSIQUE :**

- ◆ Avoir les connaissances élargies de la matière enseignée pour l'obtention des brevets 1★ à 3★ et pouvoir les enseigner.

#### DÉCOMPRESSION :

- ◆ Avoir les connaissances élargies de la matière enseignée pour l'obtention des brevets 1★ à 3★ et pouvoir les enseigner.
- ◆ Savoir gérer et enseigner une plongée où plusieurs systèmes de décompression différents sont utilisés (planification statique et gestion dynamique).
- ◆ Connaître et savoir enseigner les règles de bonne pratique applicables à toutes les plongées, pour les plongées répétitives, et les mesures de conservatisme.
- ◆ Connaître et savoir enseigner les protocoles particuliers en cas de :
  - ✓ Panne, perte ou changement d'ordinateur
  - ✓ Remontée trop rapide.
  - ✓ Interruption de paliers.
  - ✓ Mauvaises conditions de plongée.
  - ✓ Avion et altitude.
- ◆ Connaître et savoir enseigner les facteurs qui influencent négativement la décompression et savoir planifier la plongée en conséquence.

#### ORGANISATION :

- ◆ Avoir les connaissances élargies de la matière enseignée pour l'obtention des brevets 1★ à 3★, et pouvoir les enseigner.
- ◆ Savoir gérer et enseigner le choix de sites de plongée en « Piscine » et « Milieu Naturel » avec aide à la navigation (cartes géographiques et marines, GPS, carnet de marées, etc.).
- ◆ Connaître et savoir enseigner l'organisation d'une plongée au départ du bord d'un plan d'eau habituellement fréquenté par nos plongeurs, ainsi qu'à partir d'une embarcation.
- ◆ Avoir des connaissances étendues pour gérer et enseigner une plongée :
  - ✓ De nuit.
  - ✓ A visibilité réduite.
  - ✓ Profonde (jusqu'à 40 m).
  - ✓ A marées.
  - ✓ A courants.
- ◆ Connaître et savoir enseigner les signes de communication en plongée et en surface, de jour comme de nuit, par signe, lampe, dragonne ou autres moyens.
- ◆ Savoir enseigner la technique et la justification du palier de sécurité.
- ◆ Savoir enseigner le rôle du chef de palanquée et celui du serre-file.

#### ACCIDENTS :

- ◆ Avoir les connaissances élargies de la matière enseignée pour l'obtention des brevets 1★ à 3★, et pouvoir les enseigner.
- ◆ Connaître les contre-indications médicales et psychologiques de la plongée subaquatique.
- ◆ Connaître le matériel d'assistance et de secours et savoir l'utiliser.
- ◆ Connaître et savoir enseigner le principe de tous les accidents mécaniques, toxiques et de décompression ainsi que :

- ✓ Comment prévenir ces accidents.
  - ✓ Reconnaître les symptômes.
  - ✓ Déclencher la chaîne des secours.
  - ✓ Administrer les premiers soins y compris la réanimation cardio-pulmonaire et l'administration d'oxygène.
  - ✓ Préparer et assister l'évacuation des victimes.
- ◆ Savoir enseigner les procédures d'intervention en cas d'accident de plongée, et/ou d'appel des secours pour procéder à la recherche de plongeur.
  - ◆ Connaître les procédures d'intervention en cas d'accident de plongée, et/ou d'appel des secours pour procéder à la recherche de plongeur.

#### MILIEU :

- ◆ Avoir les connaissances élargies de la matière enseignée pour l'obtention des brevets 1★ à 3★, et pouvoir les enseigner.
- ◆ Avoir les connaissances concernant :
  - ✓ La faune et la flore locale de « Nos Eaux ».
  - ✓ Les dangers spécifiques du lieu de plongée.
  - ✓ Les techniques d'orientation en plongée (compas, relief, soleil, courant dominant, type de flore rencontrée etc.) et savoir les enseigner.
  - ✓ Les méthodes de repérage des sites et savoir lire une carte marine.
  - ✓ La navigation.
  - ✓ L'utilisation des carnets de marée.
  - ✓ L'interprétation d'un bulletin météorologique.
  - ✓ La participation aux manœuvres d'un bateau de plongée.

## 28.3.4 MATIÈRES THÉORIQUES SPÉCIFIQUES

### OBLIGATIONS DE SÉCURITÉ DU MONITEUR :

- ◆ Savoir interpréter une analyse de risque afin de pouvoir être avisé des risques potentiels inhérents au type, conditions et lieu de la plongée envisagée et savoir prendre les mesures d'atténuation adéquates des risques identifiés.
- ◆ Reconnaître les situations de stress, problèmes d'équipement, manque de compétences et autres facteurs affectant la sécurité des candidats/élèves/plongeurs lors de la formation, de la réalisation d'épreuves ou de l'exploration et savoir prendre les mesures d'atténuation adéquates des risques inhérents aux situations identifiées.
- ◆ Être capable de renoncer une plongée lorsque les conditions sont inadéquates pour la formation, l'évaluation ou l'exploration pour niveau technique ou l'expérience des candidats/ élèves/plongeurs.
- ◆ Connaître les techniques de secours et savoir déployer les moyens à mettre en œuvre pour assurer la sécurité des candidats/élèves/plongeurs.
- ◆ Connaître et communiquer avec les autorités publiques compétentes, tels les services de police, les douanes, l'organisation générale des secours, les pompiers, la capitainerie du port, etc.
- ◆ Connaître et savoir utiliser les procédures administratives et documents à remplir suite à un accident lié à la pratique de la plongée.

### PÉDAGOGIE ET MÉTHODOLOGIE DE L'ENSEIGNEMENT :

- ◆ Avoir les connaissances élargies des protocoles d'épreuves en « Piscine » pour l'obtention des brevets 1★, 2★ et 3★ et pouvoir les décrire, les expliquer et les utiliser à bon escient.
- ◆ Les candidats suivront une formation obligatoire d'une demi-journée portant sur la formation théorique à la pédagogie. Ce cours sera consacré essentiellement à la méthodologie en « Piscine » et en théorie.

### SPÉCIFICITÉS DE LA PLONGÉE ENFANT :

- ◆ Connaître le cadre légal belge notamment le code de bonne conduite envers les plongeurs enfants.
- ◆ Connaître le cadre réglementaire Lifras, notamment :
  - ✓ Les normes de sécurités spécifiques.
  - ✓ Les exigences d'encadrement.

## 28.3.5 COMPÉTENCES PRATIQUES

Les candidats Assistants Moniteurs doivent réaliser une série d'exercices.

### ÉPREUVE EN PISCINE :

- ◆ Sauvetage d'un noyé.

### ÉPREUVES EN MILIEU NATUREL :

- ◆ Organisation d'une plongée-club comprenant au moins 8 plongeurs.
- ◆ Deux directions d'un baptême de plongée.

Les candidats doivent acquérir de l'expérience de plongée en milieu naturel. Les exigences requises sont listées par brevet dans le [tableau des expériences](#).

## 28.3.6 ÉPREUVES PÉDAGOGIQUES EN « PISCINE » ET EN THÉORIE

### OBJECTIF :

L'objectif de ces épreuves pédagogiques est de préparer les futurs Assistants Moniteurs à la formation et l'évaluation théorique et pratique de candidats plongeurs 1★, 2★ ou 3★.

### CONTENU :

- ◆ La présentation de l'instructeur et des candidats, la disposition générale de la salle de cours, les moyens de sécurité déployés en « Piscine ».
- ◆ L'adaptation du niveau, les rappels des prérequis et la justification du sujet et/ou de l'exercice.
- ◆ Les connaissances théoriques, la structure et développement de l'exposé, les démonstrations ainsi que le bon usage des protocoles.
- ◆ Le dialogue avec l'auditoire/groupe, l'expression et tonalité, la position de l'instructeur et l'utilisation de matériel didactique, la participation avec tout l'auditoire/groupe et la valorisation des élèves.
- ◆ L'évaluation de la compréhension et la correction des exercices/techniques.
- ◆ La sécurité générale, la surveillance et les consignes de sécurité, l'échauffement, l'alternance statique /dynamique et la gestion de l'espace en « Piscine ».

## 28.4 ÉVALUATION

### ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL » :

- ◆ Les épreuves pratiques en « Milieu Naturel » sont contrôlées par des Moniteurs Fédéraux Lifras minimum soit lors d'un stage, soit pendant l'année. Elles consistent en épreuves techniques de plongée subaquatique et de mises en situation.
- ◆ Les candidats doivent pouvoir démontrer qu'ils maîtrisent les compétences suivantes :
  - ✓ Support à l'organisation d'une sortie club.
  - ✓ Directions de baptême de plongée.

### ÉPREUVES EN « PISCINE » :

- ◆ L'épreuve pratique en « Piscine » est contrôlée par un Moniteur Fédéral Lifras pendant l'année.
- ◆ Les candidats doivent pouvoir démontrer qu'ils maîtrisent les compétences suivantes :
  - ✓ Sauvetage d'une victime en difficulté.

### ÉVALUATION THÉORIQUE :

L'épreuve théorique est organisée par le Pôle Formations/Evaluations de la Commission de l'Enseignement de la Lifras une à deux fois par année (selon le nombre de candidats). Elle consiste en un examen écrit portant sur les matières définies aux chapitres [28.3.3](#) et [28.3.4](#).

L'épreuve théorique est contrôlée par des jurys composés de Moniteurs Fédéraux et Nationaux Lifras.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE ET D'ÉCHEC EN PREMIÈRE SESSION

- ◆ Réussite directe :  $\geq 10/20$  dans chaque matière.
- ◆ Repêchage oral : 8 ou 9/20 dans deux matières, maximum, au choix du candidat.
- ◆ Ajourné : toute matière (repêchée ou non) n'ayant pas atteint les 10/20.

## SECONDE SESSION

- ♦ Examen écrit sans défense orale, ne reprenant que les matières non réussies en première session et organisé dans les trois mois qui suivent la première session.
- ♦ Réussite seconde session :  $\geq 10/20$  dans chaque matière.
- ♦ En cas d'échec à la seconde session le candidat recommence toutes les matières.

### CAS PARTICULIERS :

- ♦ Le candidat est dispensé de la partie « Spécificités de la Plongée Enfant » :
  - ✓ Jusqu'au 31 décembre de la troisième année (N+3) à dater de la réussite de la Qualification Plongée Enfant.
  - ✓ S'il est certifié Plongée Enfant.
  - ✓ NB : cela ne s'applique pas au Parent Encadrant.
- ♦ Le candidat peut présenter toutes les matières en seconde session pour autant qu'il ait effectivement présenté la première session.
- ♦ Le candidat qui ne se présente pas à l'examen en première session sans excuse jugée valable par le Bureau Exécutif de la Commission de l'Enseignement, ou qui est surpris à tricher, est reporté à l'année suivante. Pas de seconde session possible.
- ♦ Après la réussite de l'examen théorique, les candidats disposent de maximum trois mois pour présenter les épreuves pédagogiques en « Piscine » à partir de l'attribution des jurys par le Pôle Formations/Evaluations.
- ♦ Durée de validité : jusqu'au 31 décembre de la troisième année (N+3).

### EPREUVES PÉDAGOGIQUES EN « PISCINE » ET EN THÉORIE :

Les épreuves pédagogiques en « Piscine » et en théorie sont également organisées par le Pôle Formations/Evaluations, sur une période de trois mois à l'issue de l'évaluation théorique. Les candidats donneront trois leçons de théorie et trois leçons de pratique en « Piscine » (théorie et pratique cumulées au cours d'une même séance). Les sujets théoriques développés sont extraits des matières prévues pour les brevets de plongeur 1★, 2★ ou 3★. Les brevets de spécialités ne sont pas abordés. Le Moniteur National responsable désigné par le Pôle Formations/Evaluations est différent pour chaque leçon. Les lieux, dates et sujets des leçons sont fixés de commun accord entre le Moniteur National désigné et le candidat (ce dernier étant chargé de prendre contact). Un candidat ne doit toutefois pas donner deux fois la même leçon. Le cours est donné à un groupe de minimum 4 élèves ayant le niveau équivalent à la leçon annoncée. Les moniteurs membres du jury sont observateurs et à ce titre, ne doivent pas intervenir durant les leçons de théorie et en « Piscine ». Ce groupe d'élèves appartient nécessairement au club où se donne la leçon (que ce soit celui du candidat, du Moniteur National ou encore un club étranger).

Les deux premières leçons sont contrôlées par un Moniteur National, aidé éventuellement par un ou deux Moniteurs Fédéraux. Après chaque leçon, le moniteur examinateur complète la fiche d'évaluation pour l'information du candidat et de l'examineur suivant. *Voir doc. « Fiche AM formation-évaluation pédagogie ».*

En cas d'indisponibilité éventuelle d'un jury, le candidat a la latitude d'inverser les deux premiers jurys. Le Moniteur National est obligatoirement présent, toutefois il peut se faire remplacer par un autre Moniteur National de son choix (s'il n'a pas déjà évalué ce candidat), qui reprendra les conditions initiales décidées avec le candidat (lieu, date et niveau des leçons).

La troisième leçon est évaluative. Elle se déroule dans le club du candidat (sauf en cas d'indisponibilité des lieux). Le jury est composé obligatoirement d'un Moniteur National et de deux Moniteurs Fédéraux de son choix, qui n'auront pas encore évalué ce candidat. Ce jury tient compte des avis formulés lors des leçons précédentes. Le candidat qui ne satisfait pas à la troisième pédagogie peut représenter une quatrième leçon ; un nouveau jury est alors désigné par le Pôle Formations/Evaluations. Si cette quatrième tentative échoue, il devra se

représenter à une session suivante et redonner trois nouvelles leçons. Il lui est demandé de suivre à nouveau le cours de « Pédagogie et méthodologie de l'enseignement ».

Si ce report de session amène à ce que les modules de formation théoriques spécifiques suivis ou la réussite de l'évaluation théorique datent de plus de 3 ans, le candidat devra les repasser.

## 28.5 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- ◆ Avoir satisfait aux prérequis de la formation.
- ◆ Avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des compétences pratiques en « Milieu Naturel » et en « Piscine ».
- ◆ Avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des connaissances théorique et pédagogique.
- ◆ Avoir satisfait aux exigences d'expériences de plongée (voir [tableau des expériences](#)).
- ◆ S'affranchir des frais d'homologation Lifras.



## 29. STANDARDS MONITEUR CLUB

### 29.1 GÉNÉRALITÉS

#### 29.1.1 DÉFINITION

Un Moniteur Club de plongée subaquatique, est un formateur de plongeur qui exerce au niveau d'un club ou d'un centre de plongée. Il se consacre principalement à la formation et l'évaluation des brevets de plongeurs et à l'organisation de sorties club.

#### 29.1.2 PRÉROGATIVES DU MONITEUR CLUB

Au-delà des prérogatives de l'Assistant Moniteur, le Moniteur Club est formé, évalué et jugé qualifié pour :

- ◆ Gérer une école de plongée au niveau de son enseignement.
- ◆ Surveiller toutes les épreuves des candidats plongeurs (1★ à 3★) en « Milieu Naturel ».
- ◆ Diriger des plongeurs non brevetés.
- ◆ Effectuer toutes les tâches liées à l'organisation de la plongée.
- ◆ Prendre en charge la formation en théorie et en « Piscine » des brevets plongeur 1★ à 3★.
- ◆ Organiser les passages de brevets plongeur 1★ et 2★.
- ◆ Fonctionner comme jury lors des passages de brevets plongeur 3★.
- ◆ Prendre en charge la formation et l'évaluation de la spécialité du Plongeur Nitrox (pour autant qu'il dispose de la spécialité Instructeur Nitrox).

Sous la supervision directe d'un Moniteur Fédéral minimum (selon la législation locale) :

- ◆ Prendre en charge les plongées de formation prévues pour le brevet 4★.

### 29.2 PRÉREQUIS À LA FORMATION

#### 29.2.1 CONDITIONS GÉNÉRALES

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

#### 29.2.2 CONDITIONS PARTICULIÈRES

ÉPREUVES PÉDAGOGIQUES :

Avant la présentation des plongées de formation à l'évaluation des épreuves :

- ◆ Avoir réussi les épreuves en « Milieu Naturel » du brevet Moniteur Club et avoir envoyé la carte de préparation au secrétariat Lifras.
- ◆ Avoir suivi les modules de formation théoriques spécifiques du Moniteur Club (valable jusqu'au 31 décembre de la troisième année N+3) :
  - ✓ Protocoles et évaluation des épreuves.
  - ✓ Gestion d'un centre/école de plongée.
- ◆ Avoir réussi l'examen de théorie du brevet Moniteur Club (valable jusqu'au 31 décembre de la troisième année N+3) ou, si la validité est dépassée, avoir suivi le module de recyclage de l'année (non accessible aux AM par passerelle n'ayant pas passé l'examen théorique).

EPREUVES EN « PISCINE » :

Avant la présentation des épreuves en « Piscine », le candidat doit avoir réussi ses épreuves pédagogiques.

### 29.2.3 INFORMATIONS PRÉALABLES

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

- ◆ Prérequis à la formation.
- ◆ Prerogatives du Moniteur Club.
- ◆ Contenu et déroulement de la formation.
- ◆ Coût, assurance et exigences administratives Lifras.
- ◆ Exigences morales et de sécurité du moniteur.
- ◆ Conditions d'homologation.

## 29.3 FORMATION

### 29.3.1 STRUCTURE

Les candidats Moniteurs Club doivent non seulement avoir les connaissances théoriques élargies de l'Assistant Moniteur, mais aussi suffisamment de connaissances pour être capables d'assurer des cours théoriques et pratiques, ainsi que les évaluations d'épreuves pour tous les niveaux de plongeur.

Ils doivent également connaître les exigences administratives, normatives et/ou légales en matière d'organisation de sortie club et de gestion d'une centre/club/école de plongée.

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

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

La formation se structure en quatre modules :

- ◆ Minimum 26 heures de cours portant sur les matières générales théoriques et les matières spécifiques Assistant Moniteur (\*).
- ◆ Minimum 6 heures de cours portant sur les matières spécifiques Moniteur Club.
- ◆ Minimum 10 heures de formation pratique dans « Nos Eaux ».
- ◆ Minimum 10 heures de formation à l'évaluation des épreuves en « Milieu Naturel ».

(\*) Les candidats ayant réussi l'épreuve théorique Assistant Moniteur, il y a moins de trois ans calendrier, en sont dispensés.

### **29.3.2 RESPONSABLE DE LA FORMATION**

- ◆ Le responsable de la formation théorique et pratique est titulaire au minimum du brevet Moniteur Fédéral Lifras.
- ◆ Le responsable final de l'évaluation est titulaire au minimum du brevet Moniteur National Lifras.

### **29.3.3 MATIÈRES THÉORIQUES GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES DE L'ASSISTANT MONITEUR**

Voir chapitres [28.3.3](#) et [28.3.4](#) du Standard Assistant Moniteur Lifras.

### **29.3.4 MATIÈRES THÉORIQUES SPÉCIFIQUES AU MONITEUR CLUB**

PROTOCOLES ET ORGANISATION D'ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL » :

- ◆ Avoir les connaissances élargies des protocoles d'épreuves en « Milieu Naturel » pour l'obtention des brevets 1★, 2★ et 3★ et pouvoir les décrire, les expliquer et les utiliser à bon escient.
- ◆ Avoir les connaissances élargies et la rigueur pédagogique permettant l'évaluation des épreuves en « Milieu Naturel ».

GESTION DES ACTIVITÉS D'UN CENTRE/ÉCOLE DE PLONGÉE :

Posséder les connaissances nécessaires à la gestion des activités de plongée et de formation dans un centre, un club, ou un organisme de plongée.

### **29.3.5 COMPÉTENCES PRATIQUES**

Les candidats Moniteurs Club doivent réaliser une série d'exercices.

ÉPREUVES EN MILIEU NATUREL :

- ◆ Organisation d'une plongée-club comprenant au moins 6 palanquées.
- ◆ Sauvetage d'un plongeur en difficulté de 40m à 15m.

Les candidats doivent acquérir de l'expérience de plongée en milieu naturel. Les exigences requises sont listées par brevet dans le [tableau des expériences](#).

### **29.3.6 ÉPREUVES PÉDAGOGIQUES DANS « NOS EAUX »**

OBJECTIF :

L'objectif de ces épreuves pédagogiques est de préparer les futurs Moniteurs Club à la formation et l'évaluation de candidats plongeurs en « Milieu Naturel », en particulier à travers la réalisation d'épreuves techniques dans «Nos Eaux».

CONTENU :

- ◆ Les directives, les conseils, l'intérêt de l'exercice et la mise en confiance de l'élève lors du briefing.
- ◆ La connaissance et le bon usage des protocoles.
- ◆ La description de l'exercice et les critères de réussite et d'échec de l'exercice.
- ◆ Les consignes de sécurité.
- ◆ Le suivi sous eau.

- ◆ L'observation des difficultés physiques.
- ◆ Le débriefing avec le résultat de l'exercice et la motivation du résultat.
- ◆ La motivation pour continuer les entraînements.

## 29.4 EVALUATION

### EPREUVES EN « MILIEU NATUREL » :

- ◆ Les épreuves pratiques « Milieu Naturel » sont contrôlées par des Moniteurs Fédéraux et/ou Nationaux Lifras soit lors d'un stage, soit tout le long de l'année. Elles consistent en épreuves techniques de plongée subaquatique et de mises en situation.
- ◆ Les candidats doivent pouvoir démontrer qu'ils maîtrisent les compétences suivantes :
  - ✓ Organisation de sortie club.
  - ✓ Sauvetage d'un plongeur profond en difficulté.

### EVALUATION THÉORIQUE :

L'épreuve théorique est organisée par le Pôle Formation/Evaluation de la Commission de l'Enseignement de la Lifras. Elle consiste en un examen écrit portant sur les matières définies aux chapitres [29.3.2](#) et [29.3.3](#). Les modalités complètes sont décrites dans le chapitre [28.3.5](#) du Standard Assistant Moniteur Lifras.

Durée de validité : jusqu'au 31 décembre de la troisième année (N+3).

L'Assistant Moniteur ayant passé l'examen théorique depuis plus de trois ans repasse l'examen théorique avant de commencer le parcours du Moniteur Club ou suit le module de recyclage auprès des Associations Régionales durant l'année de présentation aux épreuves de pédagogies dans « Nos Eaux ».

L'AM par passerelle n'ayant pas passé l'examen théorique n'a pas accès au module de recyclage.

### EPREUVES PÉDAGOGIQUES DANS « NOS EAUX » :

Les épreuves pédagogiques à l'évaluation des épreuves en « Milieu Naturel » sont également organisées par le Pôle Formation/Evaluation sur une période de trois mois à l'issue de la formation théorique à l'évaluation des épreuves en « Milieu Naturel ». Les candidats réaliseront trois plongées de formation dans « Nos Eaux » ainsi que l'évaluation des compétences techniques d'un candidat 2★ ou 3★. Les épreuves relatives aux brevets de spécialités ne seront pas abordées.

Le Moniteur National responsable désigné par le Pôle Formations/Evaluations est différent pour chaque plongée. Il est aidé par un Moniteur Fédéral. Les lieux et dates des plongées sont fixés de commun accord entre le Moniteur National désigné et le candidat (ce dernier étant chargé de prendre contact). En cas d'indisponibilité éventuelle d'un jury, le candidat a la latitude d'inverser les deux premiers jurys.

Les moniteurs membres du jury ne peuvent pas provoquer d'incident aléatoire durant les plongées.

Les deux premières plongées sont formatives. Après chaque plongée, le moniteur examinateur complète la fiche d'évaluation pour l'information du candidat et de l'examineur suivant.

*Voir document Fiche « MC formation-évaluation pédagogie ».*

La troisième plongée est évaluative. Le jury tient compte des avis formulés lors des plongées précédentes.

Le candidat qui ne satisfait pas à la troisième plongée, peut représenter une quatrième plongée ; un nouveau jury est alors désigné par le Pôle Formations/Evaluations. Si cette quatrième tentative échoue, il devra se représenter à une session suivante et réaliser un nouveau cycle de trois nouvelles plongées telles que décrites ci-avant. Il lui est demandé de suivre à nouveau la formation théorique à l'évaluation des épreuves en « Milieu Naturel ». Si ce report de session amène à ce que les modules de formation théoriques spécifiques suivis ou la réussite de l'évaluation théorique datent de plus de trois ans, le candidat devra les repasser.

#### EPREUVES EN « PISCINE » :

- ◆ Les épreuves de démonstration technique en « Piscine » sont également organisées par le Pôle Formation/Evaluation une à deux fois par année (selon le nombre de candidats) à l'issue des épreuves pédagogiques dans « Nos Eaux ».
- ◆ Les candidats doivent pouvoir faire la preuve qu'ils maîtrisent et savent démontrer avec aisance les compétences suivantes :
  - ✓ Techniques d'apnées statiques et dynamiques.
  - ✓ Techniques de palmage en surface et en immersion.
  - ✓ Techniques de partage d'une source d'air immergée entre plusieurs plongeurs.
  - ✓ Techniques de mises à l'eau (sauts), remontée et sorties de l'eau.
  - ✓ Techniques de déséquipement et rééquipement en immersion.
  - ✓ Techniques de parcours en apnée entre deux sources d'air immergée.
  - ✓ Technique de communication sous l'eau.

Ces épreuves en « Piscine » sont contrôlées par des jurys composés de Moniteurs Fédéraux et Nationaux Lifras. Le Pôle Formations/Evaluations fixe les modalités de délibération.

#### CRITÈRES DE RÉUSSITE ET D'ÉCHEC

- ◆ Réussite directe : aucun manquement aux critères.
- ◆ Délibération : entre 1 et 3 critères engendrant des remarques (non éliminatoires).
- ◆ Ajourné :  $\geq 1$  critère éliminatoire ou  $\geq 4$  critères engendrant des remarques.
- ◆ En cas d'échec à la première session, le candidat recommence l'entièreté des épreuves en seconde session.

#### SECONDE SESSION

- ◆ Examen organisé dans les trois mois qui suivent la première session.
- ◆ En cas d'échec à la seconde session, le candidat recommence l'entièreté des épreuves l'année suivante.

## 29.5 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- ◆ Satisfaire aux prérequis de la formation.
- ◆ Satisfaire aux exigences de l'évaluation des compétences pratiques en « Milieu Naturel ».
- ◆ Avoir satisfait aux exigences d'expériences de plongée (voir [tableau des expériences](#)).
- ◆ Avoir réussi les épreuves de la théorie, de pédagogie et de la « Piscine ».

## 30. STANDARDS MONITEUR FÉDÉRAL

### 30.1 GÉNÉRALITÉS

#### 30.1.1 DÉFINITION

Le Moniteur Fédéral est un Moniteur Club qui a évolué vers un enseignement plus approfondi de la plongée. Il s'occupe en particulier de la plongée thématique, des spécialités et se consacre à la gestion d'écoles de plongée ainsi qu'à l'organisation de stages importants de plongée.

#### 30.1.2 PRÉROGATIVES DU MONITEUR FÉDÉRAL

Au-delà des prérogatives du Moniteur Club, le Moniteur Fédéral est formé, évalué et jugé qualifié pour :

- ◆ Créer et gérer une école de plongée au niveau de son enseignement.
- ◆ Organiser les sorties importantes de l'école de plongée y compris des sorties et stages mer.
- ◆ Evaluer le déroulement des épreuves théorique et en « Piscine » d'un brevet de plongeur 3★.
- ◆ Prendre en charge la formation et l'évaluation prévues des spécialités (à l'exception des brevets instructeurs de spécialités) et d'un brevet de plongeur 4★.
- ◆ Prendre en charge l'évaluation des brevets d'équivalence (hors spécialités).
- ◆ Relayer les décisions du Collège des Moniteurs Nationaux.

Sous la supervision directe d'un Moniteur National :

- ◆ Prendre en charge la formation et l'évaluation de brevets instructeur de spécialité (pour autant que le Moniteur National qui supervise dispose de la spécialité concernée).
- ◆ Former et évaluer les candidats Assistant Moniteur lors du stage de formation et évaluation à l'enseignement en « Piscine » et en théorie.
- ◆ Former et évaluer les candidats Moniteur Club lors du stage de formation et d'évaluation à l'enseignement en « Milieu Naturel ».

### 30.2 PRÉREQUIS À LA FORMATION

#### 30.2.1 CONDITIONS GÉNÉRALES

- ◆ Être âgé de 18 ans au moins.
- ◆ Être détenteur du brevet Moniteur Club Lifras.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut d'école.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée en ordre de validité.
- ◆ Être en possession du Certificat Fédéral de Premiers Secours (CFPS) en ordre de recyclage.
- ◆ Être en possession de la spécialité Plongeur Nitrox Confirmé.
- ◆ Être présenté par son club au moyen du formulaire ad hoc.
- ◆ Savoir parler, lire et écrire correctement le français (ou l'allemand – pour la Communauté germanophone).

### 30.2.2 CONDITIONS PARTICULIÈRES

PRÉSENTATION À L'ÉPREUVE PHYSIQUE DANS « NOS EAUX » :

Avant la présentation à l'épreuve physique chronométrée dans « Nos Eaux » :

- ◆ Avoir, depuis l'obtention du brevet Moniteur Club jusqu'au jour de l'épreuve physique chronométrée, effectué au moins 15 plongées de surveillance d'exercices.
- ◆ Avoir fonctionné pendant minimum 1 an comme MC.

PRÉSENTATION À L'ÉPREUVE DE RÉANIMATION :

Avant la présentation à l'épreuve de réanimation :

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

PRÉSENTATION AU STAGE PÉDAGOGIQUE :

Avant l'inscription au stage de mer fédéral :

- ◆ Avoir satisfait aux exigences d'expériences de plongée (voir [tableau des expériences](#)).

Avant la présentation du stage mer fédéral :

- ◆ Avoir suivi les modules de [formation théorique spécifiques](#) du monitorat fédéral (valable jusqu'au 31 décembre de la troisième année N+3).
- ◆ Avoir réussi le bilan théorique oral (valable jusqu'au 31 décembre de la troisième année N+3).
- ◆ Avoir réussi l'épreuve de sélection physique chronométrée préliminaire au stage (validité 1 an).
- ◆ Participer à un stage de formation pratique en « Mer » (du style 4★ ou « Coppens »).  
Une participation dans un de ces stages étant valable jusqu'au 31 décembre de la troisième année N+3, elle doit être validée dans le cahier pédagogique par un Moniteur National.
- ◆ Participer au stage de formation de moniteurs de juin (facultatif).
- ◆ Participer à cinq formations pratiques dans les Associations Régionales (facultatif).

### 30.2.3 INFORMATIONS PRÉALABLES

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

- ◆ Le cahier pédagogique.
- ◆ Prérequis à la formation.
- ◆ Prerogatives du Moniteur Fédéral.
- ◆ Contenu et déroulement de la formation.
- ◆ Coût, assurance et exigences administratives Lifras.
- ◆ Exigences morales et de sécurité du moniteur.
- ◆ Conditions d'homologation.

## 30.3 FORMATION

### 30.3.1 STRUCTURE

Les candidats Moniteurs Fédéraux doivent non seulement avoir des connaissances théoriques élargies de l'Assistant Moniteur et du Moniteur Club, mais aussi suffisamment de connaissances pour être capables d'assurer des cours théorique et pratiques, ainsi que les évaluations au-delà du tronc commun des brevets.

Ils doivent également connaître les exigences administratives, normatives et/ou légales en matière d'organisation de stage de formation et de direction d'une centre/club/école de plongée.

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

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

La formation se structure en quatre modules :

- ♦ Minimum 26 heures de cours portant sur les matières générales théoriques et les matières spécifiques Assistant Moniteur (\*).
- ♦ Minimum 6 heures de cours portant sur les matières spécifiques Moniteur Club (\*).
- ♦ Minimum 30 heures de cours portant sur les matières spécifiques Moniteur Fédéral.
- ♦ Minimum 4 jours de stage pédagogique en résidentiel – plongée en mer.

### 30.3.2 RESPONSABLE DE LA FORMATION

Le responsable de la formation et de l'évaluation théorique et pratique est titulaire au minimum du brevet de Moniteur National Lifras.

### 30.3.3 MATIÈRES THÉORIQUES GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES DE L'AM ET DU MC\*

Voir chapitres [28.3.3](#) et [28.3.4](#) du Standard Assistant Moniteur Lifras et chapitres [29.3.3](#) et [29.3.4](#) du Standard Moniteur Club Lifras.

*(\*) L'épreuve théorique AM/MC étant valable jusqu'au 31 décembre de la troisième année N+3, les candidats ayant réussi cette épreuve en sont dispensés si cette durée de validité n'est pas dépassée.*

### 30.3.4 MATIÈRES THÉORIQUES SPÉCIFIQUES AU MONITEUR FÉDÉRAL

ORGANISATION STAGE PLONGÉE PROFONDE :

Avoir les connaissances théoriques et les compétences techniques pour pouvoir organiser des stages 4★ (selon la législation locale).

MÉTHODOLOGIE DE L'ENSEIGNEMENT THÉMATIQUE :

Avoir les connaissances théoriques et les compétences techniques pratique pour pouvoir enseigner les techniques particulières de plongée (plongée sur épave, descente dans le bleu, plongée en mer à courant, plongée de nuit, orientation, faune & flore, plongée à décompression obligatoire, plongée à partir d'une embarcation, plongée profonde, etc.).

PRISE DE CONTACT AVEC DES CANDIDATS PLONGEURS :

- ♦ Savoir adapter les plongées d'exploration ou de formation en fonction du brevet et/ou de l'expérience des plongeurs.
- ♦ Savoir intégrer dans une palanquée des plongeurs hors Lifras et savoir interpréter les règlements lorsque des cas particuliers se présentent.



## ENSEIGNEMENT DE L'ADMINISTRATION D'OXYGÈNE EN SITUATION D'URGENCE :

- ◆ Avoir des connaissances approfondies dans le domaine de l'administration d'oxygène en situation d'urgence.
- ◆ Connaître et savoir déployer les autres techniques de secours adaptées à un stage à partir d'un bateau en mer (étude de risque, chaîne de secours appropriée, la planification et la gestion de la sécurité, les moyens avancés de sécurité, etc.).

## PLONGÉE À DÉCOMPRESSION OBLIGATOIRE :

- ◆ Avoir des connaissances approfondies dans le domaine de la décompression, en particulier sa gestion, les règles de bonnes pratiques, les particularités de moyens de décompression multiples au sein d'une même palanquée, les mécanismes qui l'influencent défavorablement, les protocoles particuliers.

### 30.3.5 COMPÉTENCES PRATIQUES

Avant inscription au stage pédagogique fédéral en mer, les candidats doivent acquérir de l'expérience de plongée en milieu naturel. Les exigences requises sont listées par brevet dans le [tableau des expériences](#).

### 30.3.6 STAGE PÉDAGOGIQUE FÉDÉRAL EN MER

#### OBJECTIF :

L'objectif de ce stage pédagogique est de préparer et évaluer les futurs Moniteurs Fédéraux à la formation de plongeurs expérimentés ainsi qu'à l'organisation de stage/sortie club de plongées en mer au départ d'un bateau.

#### DÉROULEMENT :

Les plongées pourront comporter des épreuves de sauvetage et de secourisme tant dans l'eau que hors de l'eau. Ces plongées pourront également être qualifiées «à thème» où l'accent sera mis sur l'aspect pédagogique en rapport avec un thème développé. Les thèmes pourront être par exemple : plongée sur épave, plongée profonde, orientation, découverte de la faune et de la flore, organisation de la sécurité lors d'un stage...

Les candidats effectueront les plongées en tant que chef de palanquée ou serre-file.

#### CONTENU :

- ◆ L'organisation et la gestion pratique de la plongée.
- ◆ Le briefing et le débriefing (chef de palanquée).
- ◆ Le contrôle du matériel (serre-file).
- ◆ Le secourisme actif à bord du bateau et le sauvetage au fond et en surface.
- ◆ Les qualités de moniteur (autorité, efficacité, clarté des instructions, camaraderie, contact humain, éthique, etc.).
- ◆ L'aspect formatif et pédagogique de la plongée.
- ◆ Les connaissances et la mise en œuvre des thèmes abordés à destination de plongeurs expérimentés.
- ◆ Le comportement en plongée.

Le nombre de présentation est illimité sous réserve des points suivants :

- ◆ A partir de la quatrième présentation, la participation financière demandée au candidat est triplée.
- ◆ La durée de validité de l'examen de la théorie (jusqu'au 31 décembre de la troisième année N+3) ; celui-ci est représenté si cette durée de validité est dépassée ou si le candidat se présente pour la quatrième fois au stage.

## 30.4 EVALUATION

Vu la nature évolutive des techniques, normes et dispositions légales en matière de plongée subaquatique, les protocoles détaillés d'épreuves, d'examen et de stage font l'objet d'un document annexe (cahier pédagogique).

### EVALUATION THÉORIQUE :

La connaissance de la théorie est vérifiée par un examen écrit et oral. L'épreuve théorique est organisée par le Pôle Formation/Evaluation de la Commission de l'Enseignement de la Lifras une fois par an dans le premier trimestre. Cette épreuve est éliminatoire avec une seconde session de rattrapage optionnelle, portant sur les matières définies aux chapitres [30.3.3](#) et [30.3.4](#).

L'épreuve théorique est contrôlée par des jurys composés de Moniteurs Nationaux Lifras.

### PREMIÈRE SESSION :

- ◆ Réussite directe : moyenne  $\geq 10/20$ .
- ◆ Echec direct : moyenne inférieure ou égale  $\leq 6/20$ .

### SECONDE SESSION : ORGANISÉE DANS LES 3 MOIS QUI SUIVENT L'EXAMEN :

- ◆ Réussite seconde session : moyenne  $\geq 10/20$ .

### EPREUVE PHYSIQUE DANS « NOS EAUX » :

L'épreuve physique dans « Nos Eaux » est organisée par le Pôle Formation/Evaluation à une date fixée avant le stage pédagogique. Elle consiste en une épreuve de palmage chronométrée.

*Voir document « Épreuve physique de palmage MF/MN ».*

Cette épreuve est éliminatoire avec une seconde session de rattrapage optionnelle.

Elles sont contrôlées par un jury composé de Moniteurs Nationaux Lifras.

### EPREUVE DE RÉANIMATION :

L'épreuve de réanimation est organisée en Belgique par le Pôle Formation/Evaluation à une date fixée avant le stage pédagogique en mer. Elle se déroule en 2 parties :

1. Rappels théoriques et pratiques d'une RCP avec un masque oronasal de réanimation.
2. Evaluation d'une réanimation réalisée par le candidat sur un mannequin de formation RCP. En cas d'échec, le candidat peut recommencer l'épreuve une fois.

Cette épreuve n'est pas éliminatoire mais est comptabilisée (réussie ou ratée) comme action « Gestion d'un incident surface » lors de la délibération du stage pédagogique en mer.

Cette épreuve est contrôlée par un jury composé de moniteurs nationaux Lifras et de spécialistes en RCP.

### STAGE PÉDAGOGIQUE :

Les épreuves pédagogiques lors du stage en mer sont également organisées par le Pôle Formation/Evaluation une fois par an. Un Moniteur National est désigné président de stage et endosse le rôle de directeur de plongée.

Le candidat réalise huit plongées en mer au départ d'un bateau (selon les possibilités de la météo et de l'organisation).

Les palanquées sont généralement composées de :

- ◆ Deux ou trois Moniteurs Nationaux (un comme observateur dans le cas de trois Moniteurs Nationaux Lifras).
- ◆ Deux candidats au maximum.

Evaluation continue - chaque plongée est évaluée individuellement sur base de différents critères :

- ◆ Actions : esprit d'équipe, remontée technique, sauvetage en force, gestion d'un incident surface.

- ◆ Appréciation globale : en plus du débriefing fait au candidat pour les 2 premières plongées, jusqu'à maximum 3 remarques écrites seront communiquées au candidat et à son jury pour la plongée suivante.
- ◆ Catégories : connaissances, pédagogie, organisation de plongée, technique de plongée.
- ◆ Autres remarques.

En cas d'échec au stage pédagogique, un débriefing est organisé par le président de stage avec les candidats concernés, endéans le mois qui suit la proclamation des résultats. Un candidat peut se présenter maximum trois fois au stage pédagogique fédéral.

## 30.5 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- ◆ Satisfaire aux prérequis de la formation.
- ◆ Satisfaire aux exigences de l'épreuve physique.
- ◆ Avoir réussi les épreuves de théorie.
- ◆ Avoir satisfait aux exigences d'expériences de plongée (voir [tableau des expériences](#)).
- ◆ Avoir réussi le stage pédagogique en mer.

# 31. STANDARDS MONITEUR NATIONAL

## 31.1 GÉNÉRALITÉS

### 31.1.1 DÉFINITION

#### Connaissances théoriques et pratiques approfondies.

Etant le plus haut brevet de moniteur de la ligue, le Moniteur National (MN) possède des connaissances théoriques et pratiques étendues sur les différentes matières liées à la plongée. En ce compris : médecine et interventions en situation d'urgence, organisation de plongée, connaissance de la mer, connaissance des lois, normes et réglementations régissant la plongée, etc.

Le MN est une référence pour quiconque souhaite recevoir des informations fiables concernant la plongée.

#### Formateur d'instructeur.

Le MN forme et évalue les instructeurs de plongée.

Le MN est capable d'aider tout moniteur à se perfectionner à tous les niveaux et notamment en pédagogie.

#### Organisateur.

Le MN possède les connaissances et l'expérience nécessaires à l'organisation efficace de tous types d'activités de plongée telles que : stage de mer à l'étranger, journée de plongée pour de grands groupes en Belgique, etc. Il en maîtrise tous les aspects tels que : composition des palanquées, organisation de la sécurité (matériel, personnes, consignes), briefing général de plongée, réaction en cas d'incident ou accident, etc.

#### Conception et évolution des règles et de l'enseignement de la plongée au sein de la ligue.

Le MN possède un esprit d'analyse lui permettant de faire évoluer l'enseignement de la plongée au sein de la ligue pour le maintenir à jour.

Pour cela il doit, en plus des compétences précédentes :

- ◆ Posséder un esprit critique
- ◆ Être créatif
- ◆ Savoir travailler en équipe

#### Leadership et disponibilité.

Grâce aux compétences et connaissances énumérées ci-avant, le Moniteur National est un leader qui guide et inspire naturellement les plongeurs et les moniteurs qu'il côtoie. Pour ce faire et en raison des nombreuses activités qu'il doit assumer, le Moniteur National a la possibilité de consacrer du temps à la Commission de l'Enseignement.

### 31.1.2 PRÉROGATIVES DU MONITEUR NATIONAL

Au-delà des prérogatives du Moniteur Fédéral, le Moniteur National est formé, évalué et jugé qualifié pour :

- ◆ Gérer l'enseignement de la plongée de la ligue.
- ◆ Organiser des sorties et stages mer (grands groupes ou lieux inconnus).
- ◆ Représenter la ligue au niveau national et international.
- ◆ Assurer l'évolution et l'adaptation de l'enseignement de la plongée.
- ◆ Présider les sessions de brevet plongeur 3★.
- ◆ Présider les stages pédagogiques.
- ◆ Former et évaluer les candidats Assistants Moniteurs, Moniteurs Clubs, Fédéraux et Nationaux.

S'il dispose du titre d'instructeur dans une spécialité :

- ◆ Prendre en charge la formation et l'évaluation d'instructeur de la spécialité concernée.

## 31.2 PRÉREQUIS À LA FORMATION

### 31.2.1 CONDITIONS GÉNÉRALES

- ◆ Être détenteur du brevet Moniteur Fédéral 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.
- ◆ Être présenté par son club au moyen du formulaire ad hoc.
- ◆ Savoir parler, lire et écrire correctement le français.

### 31.2.2 CONDITIONS PARTICULIÈRES

Le candidat soumet au Conseil de Suivi Pédagogique (CSP) un dossier de candidature reprenant sa motivation et les activités auxquelles il a participé en tant que moniteur.

Le dossier de candidature doit comporter obligatoirement les points suivants :

- ◆ Participer activement à l'organisation d'un stage (minimum 3 jours) avec présence de minimum 1 MN  
Une participation dans un de ces stages étant valable jusqu'au 31 décembre de la troisième année N+3, elle doit être validée par un Moniteur National.
- ◆ Participer à trois évaluations pédagogiques en « Piscine » et en théorie d'un candidat AM.
- ◆ Participer à trois évaluations pédagogiques dans « Nos Eaux » d'un candidat MC.
- ◆ Participer à trois plongées de formation MF (dans les Associations Régionales).

Il est fortement recommandé d'enrichir le dossier avec toutes autres activités telles que :

- ◆ Activités club importantes (exemple : organisation d'écoles de mer).
- ◆ Participation à l'organisation de sorties interclub.
- ◆ Activités de formation de moniteurs au sein des Associations Régionales.
- ◆ Etc.

### 31.2.3 INFORMATIONS PRÉALABLES

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

- ◆ Prérequis à la formation.
- ◆ Prerogatives du Moniteur National.
- ◆ Contenu et déroulement de la formation.
- ◆ Coût, assurance et exigences administratives Lifras.
- ◆ Exigences morales et de sécurité du moniteur.
- ◆ Conditions d'homologation.

## **31.3 FORMATION**

### **31.3.1 GÉNÉRALITÉS**

Les candidats Moniteurs Nationaux doivent non seulement avoir des connaissances théoriques élargies de l'Assistant Moniteur, du Moniteur Club et Fédéral, mais aussi suffisamment de connaissances pour être capables d'assurer des cours théorique et pratiques, ainsi que les évaluations destinées à tous les niveaux des moniteurs de la ligue. Ils doivent également avoir l'expérience et les compétences techniques pour participer à la gestion et au développement de l'enseignement.

La formation est assurée par la Lifras.

La formation s'effectue en « Milieu Naturel ».

### **31.3.2 RESPONSABLE DE LA FORMATION**

Le responsable de la formation et de l'évaluation théorique et pratique est titulaire du titre de Moniteur National Lifras.

### **31.3.3 MATIÈRES THÉORIQUES GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES DE L'AM, DU MC ET DU MF**

Voir chapitres [28.3.3](#) et [28.3.4](#) du Standard Assistant Moniteur Lifras, chapitres [29.3.3](#) et [29.3.4](#) du Standard Moniteur Club Lifras et chapitres [30.3.3](#) et [30.3.4](#) du Standard Moniteur Fédéral Lifras.

### **31.3.4 MATIÈRES THÉORIQUES SPÉCIFIQUES AU MONITEUR NATIONAL**

ORGANISATION « CARRIÈRE » :

Le candidat défend ses compétences organisationnelles et connaissances théoriques de la matière Carrière devant un jury composé de Moniteurs Nationaux.

GESTION DE DÉBAT SUR UN SUJET D'ACTUALITÉ OU D'INTÉRÊT LIFRAS :

Le candidat défend ses idées, mène un débat contradictoire, centralise les différents arguments lors des discussions en session et en fait une synthèse ainsi qu'une proposition consensuelle qui en découle. Le candidat donnera son avis argumenté sur une question ou un problème validé par le Pôle Formations/Evaluations.

AUTRES MATIÈRES THÉORIQUES :

- ◆ Médecine.
- ◆ Organisation « Mer ».
- ◆ Zélande, « Mer à marée », météo, navigation.
- ◆ Généralités.

### **31.3.5 EPREUVE PHYSIQUE PALMAGE**

Epreuve de sélection chronométrée. Voir document « Épreuve physique de palmage MF/MN ».

### **31.3.6 PARTICIPATION À UN STAGE DE FORMATION DE MONITEURS**

Le candidat doit participer à au moins un stage de formation de moniteurs MF/MN organisé par le Pôle Formations/Evaluations.

Les tâches seront déterminées par le Pôle Formations/Evaluations.

### **31.3.7 PARCOURS PEDAGOGIQUE A REALISER LORS DE L'ANNÉE 1**

- ◆ Donner un cours de niveau MF.
- ◆ Suivre un coaching d'une pédagogie AM et d'une pédagogie MC.
- ◆ Participer à 5 plongées de formation MF (dans les Associations Régionales).
- ◆ Participer aux travaux d'un pôle. Le candidat peut être appelé à travailler dans un pôle de manière ponctuelle, en fonction des travaux en cours à la demande des pôles et/ou du Bureau.
- ◆ Autres prestations définies par le Conseil de Suivi Pédagogique.

Les prestations obligatoires sont gérées par le Pôle Formation/Evaluation et sont reprises dans le tableau de bord du candidat qui sera examiné par le Conseil de Suivi Pédagogique et lors du stage mer par les jurys.

### **31.3.8 STAGE PÉDAGOGIQUE EN « MER » (MINIMUM QUATRE JOURS)**

#### **OBJECTIF :**

L'objectif de ce stage pédagogique est de préparer et évaluer les futurs Moniteurs Nationaux à la formation de moniteurs ainsi qu'à l'organisation et la direction de stages/sorties club de plongées en mer au départ d'un bateau.

#### **DÉROULEMENT :**

Le stage comporte huit plongées au départ d'un bateau.

Les candidats effectuent les plongées en tant que chef de palanquée et assument à tour de rôle la fonction de directeur de plongée.

#### **CONTENU :**

Lors de ces plongées, les candidats sont évalués sur leur aptitudes à :

- ◆ Réaliser des sauvetages de tout type.
- ◆ Former des moniteurs sur tout thème (plongée profonde, prise en charge d'accident de plongée, plongée sur épave, navigation, faune et flore, décompression, etc. - liste non exhaustive).
- ◆ Organiser et diriger des stages.
- ◆ Exprimer leur qualité de Moniteur National (autorité, efficacité, clarté des instructions, prises de position, camaraderie, contact humain, éthique, etc.).

## **31.4 EVALUATION**

Le parcours MN est divisé en 2 années.

La réussite de l'année 1 est conditionnée par la réussite de chacune des parties. Une année 1 réussie est valable jusqu'au 31 décembre de la troisième année (N+3). En cas d'échec en cours d'année 1, le candidat peut dès lors représenter une année 1 bis ou 1 ter.

### **ANNEE 1 :**

Une fois la candidature validée par le Conseil de Suivi Pédagogique, le candidat complète son dossier avec des prestations complémentaires éventuelles qui lui sont proposées par le Conseil. Il peut s'agir par exemple d'évaluations AM, MC supplémentaires, etc. L'objectif est de réaliser une évaluation continuée afin de maximiser ses chances de réussite pendant son parcours.

ORGANISATION CARRIERE : voir document « *MN Evaluation sortie carrière* ».

Cette épreuve s'effectue dans nos carrières et lacs d'une profondeur de minimum 30 mètres.

- ◆ Le candidat doit faire partie d'une des palanquées.
- ◆ 20 plongeurs minimum (hors jury).
- ◆ 5 exercices minimum (dont minimum 3 différents).

#### ÉVALUATION THÉORIQUE :

L'épreuve théorique est organisée par le Pôle Formations/Evaluations de la Commission de l'Enseignement de la Lifras. Elle consiste en 4 matières :

- ◆ Un examen oral devant un jury composé de Moniteurs Nationaux, pouvant porter sur l'ensemble de la matière théorique, de l'actualité, et des développements en cours dans le domaine de la plongée subaquatique. Cette épreuve en année 1 est composée des trois matières suivantes :
  - ◆ Médecine.
  - ◆ Zélande, « Mer à marée », météo, navigation.
  - ◆ Généralités.
- ◆ Un débat sur un sujet d'actualité ou d'intérêt Lifras pendant lequel le candidat est évalué sur ses capacités à se documenter, synthétiser et préparer un sujet.

La matière de ces examens est contenue dans des ouvrages de référence dont la liste sera publiée (ou éventuellement mise à jour) au plus tard un an avant la date de l'examen.

Pour la première session, deux dates (= deux jours d'examen) sont organisées par an. Les 4 matières peuvent être présentées séparément (une seule présentation par matière). Lors de la première date, le candidat peut décider de ne pas présenter certaines matières ou d'en présenter certaines "à blanc", dans les conditions de l'examen. Il n'y a alors pas d'évaluation pour ces matières. Pour avoir accès à la session de repêchage et à la dispense, les 4 matières doivent avoir été présentées en fin de première session.

Les critères d'évaluation sont :

#### **PREMIERE SESSION :**

- ◆ Réussite directe :  $\geq 10/20$  dans chaque matière.
- ◆ Echec direct sans accès au repêchage : moyenne inférieure ou égale  $\leq 6/20$

#### **SESSION DE REPECHAGE : POUR LES MATIÈRES < 10/20**

- ◆ Réussite :  $\geq 10/20$  dans chaque matière.

#### **DISPENSE : POUR LES MATIÈRES $\geq 14/20$**

- ◆ En cas d'échec, si les 4 matières ont bien été présentées (pas "à blanc").
- ◆ Les matières réussies avec une cote de 14 ou plus ne devront plus être repassées lors des années 1 bis/ter. La dispense est valable maximum 2 fois (session année 1 bis, session année 1 ter).



## **ANNEE 2 :**

Le Conseil de Suivi Pédagogique statue sur la participation du candidat au stage de mer sur base de son dossier. S'il décide d'un report du candidat d'une année, celui-ci peut faire appel dans un délai de 15 jours après la notification de la décision auprès du Collège des Moniteurs Nationaux.

### **ORGANISATION MER :**

Prérequis : réussite de l'exercice carrière et de l'examen théorique de l'année 1.

Deux sessions sont organisées par an.

Les critères d'évaluation sont :

#### **PREMIÈRE SESSION :**

- ◆ Réussite directe :  $\geq 10/20$ .

#### **SESSION DE REPECHAGE :**

- ◆ Réussite :  $\geq 10/20$ .

### **EPREUVE PHYSIQUE :**

Prérequis : réussite de l'organisation mer.

*Voir document « MF/MN Épreuve physique de palmage » (validité un an).*

### **STAGE PÉDAGOGIQUE EN MER :**

Prérequis : réussite de l'organisation mer et de l'épreuve physique.

Le Pôle Formations/Evaluations organise une à deux fois par an (selon le nombre de candidats) le stage pédagogique national.

Le candidat réalise huit plongées en mer au départ d'un bateau.

Les palanquées sont généralement composées de :

- ◆ Deux ou trois Moniteurs Nationaux (un comme observateur dans le cas de trois Moniteurs Nationaux Lifras).
- ◆ Deux candidats au maximum.

En cas d'échec au stage, un débriefing est organisé par le président du stage avec les candidats concernés, endéans le mois qui suit la proclamation des résultats. Un candidat peut se présenter maximum trois fois en cinq ans au stage pédagogique national.

## **31.5 HOMOLOGATION**

Le candidat doit :

- ◆ Satisfaire aux prérequis de la formation.
- ◆ Satisfaire aux exigences de l'épreuve physique.
- ◆ Avoir réussi les épreuves de théorie et d'organisation.
- ◆ Avoir réussi le stage pédagogique en mer.

## 32. STANDARDS CFPS

### 32.1 GÉNÉRALITÉS

#### 32.1.1 DÉFINITION

Le Certificat Fédéral de Premiers Secours est délivré sur présentation de la preuve de la détention des brevets suivants, en ordre de validité :

- ◆ Secourisme (premiers soins, BLS, ERC BLS/AED, etc.)
- ◆ Premiers gestes en oxygénothérapie (Oxygen Provider, etc.).

Le CFPS en ordre de validité est obligatoire pour l'accès au plongeur 3★ et tous les niveaux de moniteur ainsi que les équivalences ADEPS. En outre, chaque moniteur en charge d'évaluer un exercice en « Milieu Naturel » doit également être détenteur du CFPS en ordre de validité.

#### 32.1.2 CONDITIONS D'ADMISSION

- ◆ Être titulaire du brevet de secourisme délivré par un opérateur de formation reconnu par le SPF Emploi et Concertation sociale. Un titre de RCP (réanimation cardio-pulmonaire) est accepté. Cela comprend notamment le BEPS ou secourisme de la Croix-Rouge, le secourisme industriel, le brevet PADI Emergency First Response, etc.
- ◆ Être en plus titulaire du brevet « Oxygen Provider » délivré par le DAN ou un autre organisme reconnu par la Lifras. Les renseignements concernant les sessions « O2 Provider » et la liste des instructeurs DAN peuvent être obtenus auprès des Associations Régionales.

La dispense pour la RCP peut être accordée pour :

- ◆ Les médecins, le personnel médical ou paramédical actif au sein d'un service d'urgences (infirmier(e) de réa, urgentiste, etc.).
- ◆ Les secouristes professionnels (pompiers, etc.).
- ◆ Les titulaires d'un BBSA.

La Commission de l'Enseignement par l'intermédiaire du pôle sécurité statue au cas par cas.

Tous doivent cependant faire la partie DAN O2 Provider, à l'exception des anesthésistes et hyperbaristes.

#### 32.1.3 DISPOSITION POUR L'OBTENTION

Renvoyer la carte de préparation CFPS au secrétariat Lifras en fournissant une copie du brevet de secourisme ou assimilé RCP et du brevet Oxygen Provider de DAN.

#### 32.1.4 VALIDITÉ

La validité du CFPS est de cinq ans à date de l'obtention ou du recyclage. Le recyclage est obligatoire tous les 5 ans, recommandé tous les 2 ans.

## 32.2 RECYCLAGE CFPS

La validité du CFPS est liée à la validité d'un des deux volets, il faut :

- ♦ Soit être en ordre de recyclage RCP (via un recyclage organisé par la Commission de l'Enseignement ou via le recyclage annuel de la Commission Médicale, par exemple)
- ♦ Soit être en ordre de validité ou recyclage DAN O2 Provider (et BLS si ce dernier ne comporte pas de volet de RCP).

Le fait de participer à un recyclage réactive automatiquement le CFPS. Il n'est pas nécessaire de tout recommencer à zéro.

Si le recyclage n'est pas suivi via la Lifras, les demandes de prolongation de validité sont envoyées au secrétariat Lifras en fournissant une copie du brevet de secourisme ou du brevet Oxygen Provider de DAN.

L'épreuve de réanimation du candidat MF vaut pour recyclage.

## 32.3 MODALITES PRATIQUES DU RECYCLAGE DE LA COMMISSION ENSEIGNEMENT

La Commission de l'Enseignement organise des ateliers de recyclage RCP directement par ses formateurs CFPS ou par ses différents canaux de formation : les Associations Régionales (AMB, AML, CFIP), les Clubs.

### 32.3.1 FORMATEURS RECYCLAGE CFPS

Seuls les formateurs en recyclage CFPS peuvent organiser un atelier de recyclage.

Le formateur valide le recyclage des candidats en signant leur carte de recyclage. La carte est à se procurer au secrétariat Lifras et à rentrer quand elle est signée pour homologation.

Est reconnu comme formateur recyclage CFPS, toute personne membre de la Lifras qui peut justifier de compétences, régulièrement mises à jour (recyclées maximum tous les 2 ans), dans le domaine du secourisme et des 1ers soins, à savoir titulaire de :

- ♦ Instructeur DAN actif BLS et O2 Provider.
- ♦ Le personnel médical ou paramédical actif au sein d'un service d'urgence.
- ♦ Les médecins certifiés en médecine subaquatique et hyperbare et les anesthésistes.

Dans certains cas, une mise à niveau organisée par la Commission de l'Enseignement sera demandée.

Pour maintenir la qualification Lifras, le formateur recyclage CFPS participe au minimum à 1 séance de recyclage (Lifras) tous les 2 ans.

### 32.3.2 ASSISTANTS RECYCLAGE CFPS

Le formateur peut se faire aider par d'autres formateurs, des moniteurs en titre (minimum AM) ou tout instructeur secouriste reconnu.

Le formateur contacte le nombre d'assistants qu'il estime nécessaire. Ceux-ci doivent être en ordre de recyclage CFPS. Ils sont briefés par le formateur au préalable le jour du recyclage. Ils sont recyclés dès lors d'office.

Ils sont répartis pour assurer la formation dans les ateliers. Le formateur supervisera le travail des assistants dans ces ateliers.

### 32.3.3 ATELIERS

La durée de l'atelier est de 2h minimum.

Le ratio formateur (ou assistant)/candidats est de 1 pour 8 max.

L'atelier comporte :

- ◆ Une courte partie théorique pendant laquelle le formateur fait quelques rappels et aborde un thème d'actualité concernant le secourisme ou l'accidentologie en plongée sous-marine.
- ◆ Une partie pratique composée :
  - D'une séance où les candidats pratiquent une réanimation « traditionnelle » c'est-à-dire seul et sans matériel particulier sauf un DEA
  - Et d'une autre séance où les candidats travaillent comme au bord de l'eau, c'est-à-dire à plusieurs avec DEA/O2/BAVU.

### **32.3.4 MATÉRIEL**

Le formateur est responsable de mettre à disposition le matériel nécessaire à l'organisation des ateliers RCP (mannequins ou bustes de réanimation, défibrillateurs de formation, BAVU, O2, masques, ...).

### **32.3.5 PARTICIPATION AUX FRAIS**

Une participation forfaitaire aux frais sera demandée aux candidats. Le montant maximum sera fixé par le Conseil d'Administration Lifras.

## 33. STANDARDS VÊTEMENT ÉTANCHE

### 33.1 GÉNÉRALITÉS

#### 33.1.1 DÉFINITION

La formation Vêtement Étanche au sein de la Lifras est un cours de spécialisation destiné aux plongeurs souhaitant acquérir une base théorique sur le matériel et son fonctionnement, ainsi que des exercices permettant d'apprendre et de démontrer les aptitudes à intervenir lors d'un incident dans une palanquée comportant au moins un plongeur en vêtement étanche.

Les objectifs sont :

- ◆ Offrir aux membres de la ligue une formation adaptée à l'utilisation d'un vêtement étanche.
- ◆ Permettre la réalisation et la surveillance d'épreuves de remontée avec utilisation d'un vêtement étanche.
- ◆ Permettre aux moniteurs en titre de contrôler les épreuves de la présente spécialité.

#### 33.1.2 PRÉROGATIVES

La spécialité n'est pas obligatoire pour plonger avec un vêtement étanche ou réaliser des épreuves sans remontée.

Par contre, pour la réalisation des épreuves de remontée en vêtement étanche, les membres de la palanquée doivent être titulaires de la spécialité tel que prévu à l'[article 18 des « Généralités »](#), des conditions applicables à toutes les épreuves.

La spécialité permet aussi au moniteur en titre de surveiller une épreuve de remontée effectuée en vêtement étanche et de contrôler les épreuves de la présente spécialité.

#### 33.1.3 ORGANISATION GÉNÉRALE

- ◆ La formation est assurée par la Lifras ou au sein d'un club affilié à la Lifras ayant le statut d'école.
- ◆ Il n'y a pas obligatoirement de formation théorique organisée en classe (ou local adapté).
- ◆ Les épreuves pratiques se déroulent dans « Nos Eaux » dans un ordre préétabli.

### 33.2 PRÉREQUIS À LA FORMATION

#### 33.2.1 GÉNÉRALITÉS

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

### **33.2.2 INFORMATIONS PRÉALABLES**

Avant d'entamer les épreuves, le candidat est invité à se concerter avec son moniteur pour le choix du matériel, encore plus en cas d'achat immédiat.

## **33.3 FORMATION**

### **33.3.1 GÉNÉRALITÉS**

La formation comprend :

- ◆ Pour la théorie : intégrée à l'épreuve n°1.
- ◆ Pour la pratique en « Milieu Naturel » : voir carte de préparation.

Nombre de plongeur(s) par formation (ratio instructeur/élève) :

- ◆ Pour la théorie : sans objet.
- ◆ Pour la pratique dans « Nos Eaux » : 1/1 maximum.

### **33.3.2 RESPONSABLE DE LA FORMATION**

Le responsable de la formation et de l'évaluation est titulaire du titre de moniteur Lifras et titulaire de la spécialité VE.

Le niveau requis du moniteur est détaillé dans les protocoles des épreuves.

### **33.3.3 CONNAISSANCES THÉORIQUES**

Le plongeur sera formé lors de l'épreuve pratique n°1.

Au besoin, une formation théorique, préalable à la première épreuve, peut être organisée pour aborder essentiellement le matériel spécifique et l'analyse de risque comme suit.

**MATÉRIEL :**

Les combinaisons étanches sont conçues de telle manière que le plongeur conserve le corps au sec, à l'exception de la tête. Toutefois, certaines combinaisons assurent l'étanchéité au niveau de la tête au moyen d'une cagoule attenante.

L'étanchéité est obtenue par :

- ✓ Le matériau.
- ✓ Des coutures.
- ✓ Une fermeture à glissière.
- ✓ Des joints d'étanchéité au cou.
- ✓ Des joints d'étanchéité aux poignets.

## MATÉRIAUX UTILISÉS :

Il existe deux matériaux fondamentalement différents :

1. Le toilé : d'une épaisseur de 1 mm, enduit de caoutchouc et dont les coutures sont, soit extérieures et munies de rubans de latex vulcanisés, soit intérieures et rendues étanches par un enduit spécial.
2. Le néoprène : d'une épaisseur de 2 mm (comprimé) à 8 mm doublé des deux côtés ou doublé de tissu maillé à l'intérieur et enduit de latex à l'extérieur. Coutures collées et cousues aux points invisibles, à l'extérieur et à l'intérieur.

Différence : En fonction du type de combinaison, plusieurs ajustements sont nécessaires en fonction de la loi de Boyle et Mariotte. Avec un néoprène, généralement plus ajusté qu'un toilé, les masses d'air insufflées sont moins importantes et nécessitent, de ce fait, d'équilibrer moins souvent.

Pouvoir isolant : L'isolation thermique due au néoprène diminue lors de la descente par compression du matériau. Les combinaisons toilées n'ont pas de pouvoir isolant propre et nécessitent par conséquent une meilleure protection thermique interne que les combinaisons en néoprène. Les sous-vêtements utilisés gardent cependant leur épaisseur et leur pouvoir isolant à toute profondeur quel que soit le type de vêtement.

## BOTTILLONS :

Les bottes ou chaussons sont attenants, il ne faut pas de manchettes. Une semelle profilée est très importante, elle renforce le chausson. Il est toutefois recommandé de porter des chaussettes épaisses pour assurer un bon chaussant des palmes. Quelques modèles sont dotés de chaussons ou de bottes tellement grandes qu'il faut choisir des palmes de taille supérieure (à éviter).

## FERMETURE À GLISSIÈRE :

Les fermetures à glissière étanches à l'eau et aux gaz permettent de se vêtir et se dévêtir rapidement avec aisance.

Selon les modèles de combinaisons, les fermetures à glissières sont posées soit :

- ◆ Face avant en diagonale de la cuisse droite vers l'arrière gauche de la tête.
- ◆ Face avant de la cuisse autour de la nuque vers la poitrine.
- ◆ Face arrière d'un bras à l'autre.

## COLLERETTE :

La collerette est mince, souple et très extensible, néoprène ou latex, elle adhère au cou en assurant l'étanchéité. Toute la tête sera donc mouillée jusqu'au cou.

Dans le cas d'un vêtement étanche avec cagoule attenante, il existe néanmoins une collerette au niveau du cou qui doit également être ajustée afin d'assurer l'étanchéité.

## CAGOULE :

Lorsque l'on utilise une cagoule séparée, il faut s'assurer de sa parfaite coupe.

## POIGNETS :

Il y a différents systèmes de gants :

- ◆ Manchettes de poignet et gants normaux en néoprène.
- ◆ Manchettes doubles et gants en néoprène (quasi-étanchéité).
- ◆ Poignets avec anneaux fixes sur lesquels on enfle des gants en latex, les mains restantes sèches, on porte des gants de laine en dessous.
- ◆ Gants de néoprène attenants à la combinaison (rare).

#### SOUPAPES :

Toutes les combinaisons étanches utilisées en plongée fonctionnent selon le principe d'un équilibre entre les pressions extérieures et intérieures, obtenu par injections d'air en provenance des bouteilles. Une dépression relative ne peut pas survenir avec des combinaisons dites à volume constant. La couche d'air qui se forme à l'intérieur constitue une isolation complémentaire contre le froid. La purge est placée de manière à ce que l'air excédentaire puisse s'échapper sans entrave en haut du bras ou derrière la tête. Divers modèles de purges peuvent non seulement être actionnés à la main mais font également office de soupape de surpression. La soupape non réglable, quant à elle, n'agit que comme soupape de surpression et ne peut en aucun cas être actionnée manuellement. Elles existent de moins en moins sur le marché. Les soupapes mal situées pour les plongeurs peuvent être déplacées par le spécialiste.

#### INFLATEUR :

De l'étage MP du détendeur, il passe généralement sous le bras et est raccordé à une valve, située sur la poitrine dans la plupart des cas. Il est recommandé de s'assurer de pouvoir connecter et déconnecter cet inflateur avec les gants (givrage). De même, il est conseillé d'installer le raccord de l'injecteur sur un détendeur séparé de celui du gilet de stabilisation (double sécurité).

#### SOUS-VÊTEMENT :

Sous la combinaison étanche, il est recommandé de porter un sous-vêtement d'une seule pièce en fourrure textile, ou toute autre matière similaire, ayant un grand pouvoir isolant. Pour les vêtements en néoprène on recommandera une tenue du type Lycra.

#### LESTAGE :

L'utilisation d'un vêtement sec oblige le sur-lestage. Ce lestage compense la perte de poids apparent par l'injection d'air isolant dans le vêtement. Le lestage est donc fonction de la quantité d'air injectée dans le vêtement, valeur subjective touchant à la notion de confort du plongeur.

W = W              Weight = Warmth

En général 4 à 6 kg en plus du lestage en eau douce seront nécessaires à l'immersion. Les plombs aux chevilles sont particulièrement utiles pour obtenir une bonne position dans l'eau. Toutefois, il ne faut pas qu'ils dépassent 1 kg par cheville (fatigue excessive). Le lestage sera adapté au type de vêtement utilisé.

Plusieurs moyens sont utilisés pour se lester :

- ◆ Plusieurs ceintures.
- ◆ Plombage sur les bouteilles.
- ◆ Ceintures sous le vêtement sec.
- ◆ Plomb dans le gilet de stabilisation.
- ◆ Baudrier

On constate qu'avoir un baudrier, bien souvent non largable, signifie emporter une quantité non négligeable de plomb qui, en cas d'incident, lorsque le largage de la ceinture s'avère nécessaire, peut mettre la vie du plongeur et du sauveteur en danger. Pour ces différentes raisons, il apparaît que l'utilisation combinée d'une ceinture lestée et d'un baudrier, permettant la remontée en cas de largage de la ceinture, est une bonne solution. Il existe actuellement des baudriers à poids largables, ce qui augmente encore la sécurité.

Dans tous les cas, nous déconseillons l'usage de la ceinture sous la combinaison ainsi que les plombs sur les bouteilles ou dans le gilet de stabilisation, usages qui nous apparaissent particulièrement dangereux ainsi que tout autre système qui ne permettrait pas le largage du lest. Il va de soi que cette recommandation ne porte que sur les gilets de stabilisation ne comportant pas de poids largables.



### 33.3.4 MAINTENANCE DU MATÉRIEL

#### ENTRETIEN DE LA COMBINAISON :

- ◆ Vaporiser régulièrement du silicone en aérosol sur la valve d'entrée d'air.
- ◆ Nettoyer régulièrement la purge à l'air comprimé. NE PAS GRAISSER.
- ◆ Sécher convenablement et lubrifier régulièrement la fermeture à glissière avec de la paraffine ou de la stéarine (bougie).
- ◆ Talquer régulièrement les manchons surtout avant une longue période d'utilisation.
- ◆ Rincer souvent le vêtement à l'eau claire.

#### VOIES D'EAU DANS LA COMBINAISON :

- ◆ Au niveau de la collerette :
  - ✓ Il faut veiller à ce qu'elle épouse parfaitement le cou. Enlever cheveux, bijoux, etc., afin d'obtenir une adhérence maximale.
  - ✓ Si la collerette est trop large, il faut obligatoirement la faire réajuster par un spécialiste.
  - ✓ Les personnes présentant un cou mince doivent particulièrement être attentives aux mouvements de tête. Au besoin faire réajuster l'encolure.
- ◆ Au niveau de la fermeture à glissière :
  - ✓ Une attention toute particulière lui sera apportée. Il ne faut jamais la plier, bien l'entretenir afin d'assurer l'étanchéité et en cas de doute ou d'usure, la remplacer (ne jamais utiliser de silicone).
  - ✓ La lubrification se fera au moyen d'un bâton de cire ou d'un aérosol adapté.
- ◆ Au niveau des manchons :
  - ✓ Veiller à retirer la montre avant d'enfiler les manchettes.
  - ✓ Les talquer ou les savonner préalablement.
- ◆ Au niveau d'une déchirure :
  - ✓ Les petits trous peuvent être facilement réparés par l'utilisateur.
  - ✓ Pour les déchirures plus importantes : l'intervention d'un spécialiste s'impose.
- ◆ Au niveau de la purge :
  - ✓ La nettoyer en dévissant et en revissant le mécanisme.
  - ✓ Veiller au bon repositionnement du ressort.

### 33.3.5 COMPÉTENCES PRATIQUES

Le plongeur doit réaliser une série d'épreuves qui doivent obligatoirement être réalisées dans l'ordre établi : de VE3.1 à VE3.3.

Les épreuves sont à réaliser dans « Nos Eaux » :

- ◆ VE.PB Plongée baptême.
- ◆ VE.RT Assistance à un plongeur en difficulté.
- ◆ VE.RC Contrôle des compétences & remontée contrôlée.

## 33.4 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- ◆ Satisfaire aux prérequis de la formation.
- ◆ Satisfaire aux exigences de l'évaluation des compétences pratiques en «Milieu Naturel».
- ◆ S'affranchir des frais d'homologation Lifras.



## 34. STANDARDS PLONGEUR NITROX

### 34.1 GÉNÉRALITÉS ET OBJECTIF DE LA FORMATION

A l'issue de ce premier niveau de formation, qui peut être intégré au cursus plongeur 1★, le candidat doit avoir une compréhension claire et structurée de la plongée au mélange Nitrox. En particulier, la formation doit permettre au candidat de :

- ◆ Avoir les compétences et connaissances pour plonger avec un mélange Nitrox dont la fraction en oxygène ne dépasse pas 40 %.
- ◆ Connaître les avantages, risques et contraintes liés aux mélanges Nitrox.
- ◆ Comprendre la nécessité d'une planification propre à l'utilisation du Nitrox, du strict respect de la profondeur maximale ainsi que du contrôle de la composition du mélange Nitrox.
- ◆ Être capable de choisir le mélange Nitrox approprié pour une profondeur maximale donnée.
- ◆ Comprendre les particularités de l'équipement en particulier les notions de « nettoyé oxygène » et « compatible oxygène ».

### 34.2 PRÉROGATIVES

La spécialité Plongeur Nitrox est une spécialité composée de deux modules de formation (l'un théorique et l'autre pratique) amenant à des connaissances et compétences supplémentaires élargissant les prérogatives du tronc commun.

Elle donne au plongeur homologué des prérogatives spécifiques en matière d'utilisation du Nitrox :

- ◆ Ayant une teneur maximale d'oxygène ne dépassant pas 40 %.
- ◆ En mélange fond, la pression partielle en oxygène respiré ne peut dépasser 1,6 bar.
- ◆ La profondeur maximale autorisée est limitée par la pression partielle maximale en oxygène et la prérogative en matière de profondeur du brevet détenu par le plongeur.

### 34.3 ORGANISATION GÉNÉRALE

La formation est assurée au sein d'une organisation reconnue par la Lifras et doit être effectuée en classe et en « Milieu Naturel ».

### 34.4 PRÉREQUIS

- ◆ Être âgé de 14 ans au moins. Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée en ordre de validité.
- ◆ Être en possession du brevet 1★ Lifras minimum, ou être sous la responsabilité de l'instructeur Nitrox pour ce qui est de l'utilisation du Nitrox dans le cadre des plongées en vue de l'obtention du brevet de plongeur 1★.

## 34.5 FORMATION

### 34.5.1 STRUCTURE

La formation comprend :

- ◆ Pour la théorie : minimum 2 heures de cours.
- ◆ Pour la pratique : minimum 2 plongées avec une pression partielle d'oxygène maximale recommandée de **1,4 bar**.

### 34.5.2 RESPONSABLE DE LA FORMATION

Le responsable de la formation doit être titulaire de la spécialité Instructeur Nitrox minimum. Il peut se faire aider par des assistants (\*) mais sa présence est obligatoire sur le site de plongée, ainsi que lors des cours de théorie.

Le responsable de la formation doit fournir tous les supports de cours et les documents nécessaires à la formation.

Nombre de candidats recommandé par formation :

- ◆ En théorie : ratio instructeur/élève : 1/8.
- ◆ En pratique : ratio instructeur/élève : 1/2.

*(\*) Peuvent être considérés comme assistants, tous plongeurs 3 ★ minimum, titulaires de la spécialité Plongeur Nitrox ou Nitrox Confirmé.*

### 34.5.3 CONTENU

THÉORIE :

- ◆ Notions de physiologie ; en particulier la toxicité neurologique à l'oxygène et un bref aperçu de la toxicité pulmonaire à l'oxygène.
- ◆ Comment minimiser le risque de toxicité à l'oxygène, en particulier, par la détermination de la profondeur maximale opérationnelle : PMO.
- ◆ Symptômes et signes de la toxicité de l'oxygène.
- ◆ Narcose en relation avec l'utilisation du Nitrox.
- ◆ Procédures de plongée en utilisant un Nitrox dont la fraction en oxygène ne dépasse pas 40 %.
- ◆ Aspect de la planification propre à la plongée Nitrox.
- ◆ Utilisation du système de profondeur équivalente air (PEA).
- ◆ Utilisation d'un ordinateur de plongée Nitrox en mode Nitrox et mode Air.
- ◆ Contrôle des mélanges.
- ◆ Entretien du matériel utilisé pour la plongée Nitrox.
- ◆ Marquage de la bouteille Nitrox et Normes Européennes.
- ◆ Introduction à la fabrication des mélanges Nitrox.

#### PRATIQUE :

- ◆ Contrôle du matériel et du mélange.
- ◆ Marquages, prise en charge du matériel et identification des gaz.
- ◆ Planification et détermination PMO.
- ◆ Épreuves en Milieu Naturel : deux plongées.

#### EQUIPEMENT :

Les participants doivent apporter leur propre matériel (ou de location) et doivent être capables de l'utiliser.

Outre l'équipement usuel de plongée, il leur est recommandé de disposer du matériel suivant :

- ◆ Bouteille Nitrox avec double robinetterie (M26), dont la capacité est fixée en fonction de la plongée programmée.
- ◆ Détendeurs :
  - ✓ Connexion DIN Nitrox (M26).
  - ✓ Avoir deux détendeurs performants.
- ◆ Moyens de décompression adaptable Nitrox.

#### SÉCURITÉ :

Outre les mesures de sécurité applicable à toutes les formations en « Milieu Naturel », le responsable de formation s'assure que :

- ◆ Le matériel de contrôle des mélanges, de secours et d'oxygénothérapie soient présents et opérationnels sur le site de plongée.
- ◆ Tous les mélanges utilisés soient étiquetés (composition, PMO, date d'analyse).

## 34.6 EVALUATION

Examen théorique :

- ◆ Sous forme écrite (ordinateur et calculatrice autorisés).

Plongée épreuves :

- ◆ Evaluation des compétences pratiques en « Milieu Naturel » attestées par une carte d'homologation remplie et signée par le responsable de la formation.

## 34.7 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- ◆ Avoir satisfait aux prérequis de la formation.
- ◆ Avoir satisfait aux exigences de l'examen théorique et de l'évaluation des compétences pratiques.
- ◆ Avoir accompli 2 plongées Nitrox minimum.
- ◆ S'affranchir des frais d'homologation Lifras.



## 35. STANDARDS PLONGEUR NITROX CONFIRMÉ

### 35.1 GÉNÉRALITÉS ET OBJECTIF DE LA FORMATION

A l'issue de ce deuxième niveau de formation, qui peut être intégré au brevet 3★, le candidat doit avoir une compréhension claire et structurée de la plongée aux mélanges « fonds » et de « décompression » Nitrox. En particulier, la formation doit permettre au candidat de :

- ♦ Avoir les compétences et connaissances étendues pour plonger avec tout mélange Nitrox, en particulier, pour pratiquer la décompression suroxygénée y compris celle à l'oxygène pur.
- ♦ Avoir assimilé les risques et contraintes additionnels liés aux mélanges de décompression suroxygénés.
- ♦ Comprendre les avantages des mélanges de décompression suroxygénés pour la décompression.
- ♦ Comprendre la nécessité d'une planification propre à l'utilisation du Nitrox, du strict respect de la profondeur maximale et des paliers ainsi que du contrôle de la composition des mélanges Nitrox ou oxygène pur.
- ♦ Être capable de choisir le mélange Nitrox optimal pour toutes les facettes d'une plongée à décompression suroxygénée (y compris la décompression « accélérée »).
- ♦ Avoir assimilé les particularités de l'équipement spécifique destiné à décompression suroxygénée, en particulier, les dangers de la manipulation de mélanges riches en oxygène.

### 35.2 PRÉROGATIVES

La spécialité Plongeur Nitrox Confirmé est composée de deux modules de formation théorique et pratique amenant à des connaissances et compétences supplémentaires élargissant les prérogatives du tronc commun. Elle donne au plongeur homologué des prérogatives spécifiques en matière d'utilisation du Nitrox :

- ♦ Tous mélanges Nitrox ainsi que l'oxygène pur.
- ♦ En mélange « fond », la pression partielle en oxygène de mélange respiré ne peut dépasser 1,6 bar.
- ♦ En mélange de décompression, la pression partielle en oxygène de mélange respiré ne peut dépasser 1,6 bar (maximum 6m avec de l'oxygène pur).
- ♦ La profondeur maximale autorisée est limitée par la pression partielle maximale en oxygène et la prérogative en matière de profondeur du brevet détenu par le plongeur.

### 35.3 ORGANISATION GÉNÉRALE

La formation est assurée au sein d'une organisation reconnue par la Lifras et doit être effectuée en classe et en « Milieu Naturel ».



## 35.4 PRÉREQUIS

- ◆ Être âgé de 16 ans au moins. Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la plongée en ordre de validité.
- ◆ Être en possession du brevet 2 ★ Lifras minimum.
- ◆ Être en possession de la spécialité Plongeur Nitrox.
- ◆ Avoir l'expérience de la plongée à décompression obligatoire (minimum 3 plongées).
- ◆ Avoir à son actif minimum 30 plongées dont 10 plongées Nitrox.

## 35.5 FORMATION

### 35.5.1 STRUCTURE

La formation comprend :

- ◆ Pour la théorie : minimum 4 heures de cours.
- ◆ Pour la pratique : minimum 2 plongées.

### 35.5.2 RESPONSABLE DE LA FORMATION

Le responsable de la formation doit être titulaire de la spécialité Instructeur Nitrox Confirmé minimum. Il peut se faire aider par des assistants (\*) mais sa présence est obligatoire lors des cours de théorie et il doit faire partie de la palanquée lors des plongées de formation.

Le responsable de la formation doit fournir tous les supports de cours et les documents nécessaires à la formation.

Nombre de plongeurs recommandé par formation :

- ◆ En théorie : ratio instructeur/élève : 1/8.
- ◆ En Pratique : ratio instructeur/élève : 1/2.

(\*) *Peuvent être considérés comme assistants, tous plongeurs 3 ★ minimum, titulaires de la spécialité Plongeur Nitrox Confirmé.*

### 35.5.3 CONTENU

THÉORIE :

- ◆ Révision : toute la matière de la spécialité Plongeur Nitrox.
- ◆ Notions de physiologie avancée, en particulier la toxicité neurologique à l'oxygène et CNS (%) : calcul du CNS, ses limites et estimation du CNS résiduel – concept des «Air Breaks».
- ◆ Notions avancées de la problématique de décompression (pathologies et risques de décompression ADD-MDD).
- ◆ Calcul du best mix (gaz fond et Deco).
- ◆ Problématique de l'équipement (bloc de décompression, narguilé...).
- ◆ Aspect de la planification propre à la plongée à décompression suroxygénée.

- ◆ Utilisation d'un ordinateur de plongée Nitrox en mode Nitrox et mode Air – et/ou Run Time.
- ◆ Introduction à la fabrication des mélanges décompression suroxygénés.
- ◆ Procédure de secours et traitement en cas d'intoxication à l'oxygène.

#### PRATIQUE :

- ◆ Guide de palanquée Nitrox.
- ◆ Utilisation d'une source auxiliaire de gaz suroxygéné (bloc de décompression, narghilé, bloc au pendeur, etc.).
- ◆ Utilisation d'un gaz et moyen de décompression suroxygéné.
- ◆ Signalisation et résolution d'un incident avec l'aide d'une palanquée de sécurité.
- ◆ Porter assistance à un plongeur en difficulté.

### 35.5.4 EQUIPEMENT

Les participants doivent apporter leur propre matériel (ou de location) et doivent être capable de l'utiliser.

Outre l'équipement usuel de plongée, il leur est recommandé de disposer du matériel suivant :

- ◆ Bouteille Nitrox avec double robinetterie, dont la capacité est fixée en fonction de la plongée programmée.
- ◆ Détendeurs :
  - ✓ Connexion DIN Nitrox.
  - ✓ Avoir deux détendeurs performants et minimum un manomètre.
- ◆ Moyens de décompression adaptés.
- ◆ Bloc de décompression avec robinetterie M26, équipé de détendeur et manomètre oxygène de type M26).
- ◆ Harnais/gilet adapté (avec suffisamment d'anneaux pour attacher le bloc Deco au bon endroit et une réserve de flottabilité suffisante).
- ◆ Moyens de décompression adaptable Nitrox.

### 35.5.5 SÉCURITÉ

Outre les mesures de sécurité applicable à toutes les formations en « Milieu Naturel », le responsable de formation s'assure que :

- ◆ Le matériel de contrôle des mélanges, de secours (et d'extinction d'incendie) et d'oxygénothérapie soient présents et opérationnels sur le site de plongée.
- ◆ Tous les mélanges utilisés soient étiquetés (composition, PMO, date d'analyse).

## **35.6 EVALUATION**

Examen théorique :

- ◆ Sous forme écrite (ordinateur et calculatrice autorisés).

Plongées épreuves :

- ◆ Evaluation des compétences pratiques en « Milieu Naturel » attestées par une carte d'homologation remplie et signée par le responsable de la formation.

## **35.7 HOMOLOGATION**

Le candidat doit :

- ◆ Avoir satisfait aux prérequis de la formation.
- ◆ Avoir satisfait aux exigences de l'examen théorique et de l'évaluation des compétences pratiques.
- ◆ S'affranchir des frais d'homologation Lifras.

## 36. STANDARDS INSTRUCTEUR NITROX

### 36.1 CONDITIONS DE CANDIDATURE

- ◆ Être en possession au minimum du brevet Moniteur Club Lifras.
- ◆ Être en possession du brevet de spécialité Plongeur Nitrox.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée en ordre de validité.

Expérience minimale :

- ◆ Avoir fait 20 plongées Nitrox.

### 36.2 EXIGENCES

La spécialité Instructeur Nitrox n'est pas obtenue en suivant une formation spécifique mais en acquérant une expérience pratique suffisante de la plongée Nitrox qui se greffe aux Spécialités d'un moniteur de plongée.

Il doit néanmoins démontrer lors d'une session de formation (\*) ses aptitudes d'Instructeur Nitrox en :

- ◆ Donnant, sous le contrôle d'un formateur Nitrox, un ou plusieurs cours théorique(s) reprenant l'ensemble de la matière énumérée dans les exigences minimales en matière de théorie reprise dans le standard Plongeur Nitrox.
- ◆ Encadrant, sous le contrôle d'un formateur Nitrox présent sur site, un candidat Plongeur Nitrox.

(\*) Session de formation avalisée par l'organe coordonnant l'activité Nitrox au sein de la Commission de l'Enseignement (l'**Atelier Permanent Nitrox**).

### 36.3 PRÉROGATIVES

Les Instructeurs Nitrox peuvent :

- ◆ Délivrer la spécialité Plongeur Nitrox.
- ◆ Valider et organiser toutes les plongées exercice du cursus Plongeur Nitrox.
- ◆ Signer les cartes d'exercices de la spécialité Plongeur Nitrox.

### 36.4 HOMOLOGATION

Le candidat répondant à toutes les conditions citées dans le paragraphe intitulé « Conditions de candidature » et désireux de faire valider sa certification Instructeur Nitrox, doit envoyer à la ligue un dossier de candidature contenant :

- ◆ La preuve qu'il possède à son actif 20 plongées Nitrox.
- ◆ La carte d'homologation attestant avoir donné et encadré un cours Nitrox sous la supervision d'un formateur Nitrox.

## 37. STANDARDS INSTRUCTEUR NITROX CONFIRMÉ

### 37.1 CONDITIONS DE CANDIDATURE

- ◆ Être en possession au minimum du brevet Moniteur Fédéral.
- ◆ Être en possession du brevet de spécialité Nitrox Confirmé.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la plongée en ordre de validité.

Expérience minimale :

- ◆ Avoir fait 20 plongées Nitrox et 10 plongées à décompression suroxygénée.

### 37.2 EXIGENCES

La Spécialité Instructeur Nitrox Confirmé n'est pas obtenue en suivant une formation spécifique mais en acquérant une expérience pratique suffisante de la plongée Nitrox et de la décompression suroxygénée qui se greffe aux Spécialités d'un moniteur de plongée confirmé.

Il doit néanmoins démontrer lors d'une session de formation (\*) ses aptitudes d'Instructeur Nitrox Confirmé en :

- ◆ Donnant, sous le contrôle d'un formateur Nitrox, un ou plusieurs cours théorique(s) reprenant l'ensemble de la matière énumérée dans les exigences minimales en matière de théorie reprise dans le standard plongeur Nitrox Confirmé.
- ◆ Encadrant, sous le contrôle d'un formateur Nitrox présent sur site, un candidat plongeur Nitrox Confirmé.

(\*) Session de formation avalisée par l'organe coordonnant l'activité Nitrox au sein de la Commission de l'Enseignement (l'**Atelier Permanent Nitrox**).

### 37.3 PRÉROGATIVES

Les Instructeurs Nitrox Confirmé peuvent :

- ◆ Délivrer les brevets de spécialité Plongeur Nitrox et Plongeur Nitrox Confirmé.
- ◆ Valider et organiser toutes les plongées exercice du cursus Nitrox.
- ◆ Signer les cartes d'exercices pour la spécialité Plongeur Nitrox et Plongeur Nitrox Confirmé.

## 37.4 HOMOLOGATION

Le candidat répondant à toutes les conditions citées dans le paragraphe intitulé « Conditions de candidature » et désireux de faire valider sa spécialité Instructeur Nitrox Confirmé, doit envoyer à la ligue un dossier de candidature contenant :

- ◆ La preuve qu'il possède à son actif 20 plongées Nitrox et 10 plongées à décompression suroxygénée.
- ◆ La carte d'homologation attestant d'avoir donné et encadré un cours Nitrox Confirmé sous la supervision d'un formateur Nitrox.

## 38. STANDARDS FORMATEUR NITROX

### 38.1 CONDITIONS DE CANDIDATURE

- ◆ Être en possession au minimum du brevet Moniteur National.
- ◆ Être en possession de la spécialité Instructeur Nitrox Confirmé.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la plongée en ordre de validité.

Expérience minimale :

- ◆ Avoir délivré une formation complète (théorique et pratique) Plongeur Nitrox ou Plongeur Nitrox Confirmé endéans l'année.

### 38.2 EXIGENCES

La Spécialité Formateur Nitrox n'est pas obtenue en suivant une formation spécifique mais en acquérant une expérience pratique suffisante de la formation des spécialités Nitrox qui se greffe aux spécialités d'un formateur de moniteur de plongée.

### 38.3 PRÉROGATIVES

Les Formateurs Nitrox peuvent :

- ◆ Signer les cartes d'exercices pour les brevets de spécialité Plongeurs Nitrox et Plongeur Nitrox Confirmé.
- ◆ Valider et organiser toutes les plongées exercice du cursus Nitrox.
- ◆ Valider et organiser tous les cours et plongées exercice du cursus Instructeur Nitrox et Instructeur Nitrox Confirmé.
- ◆ Délivrer les brevets de spécialité Plongeur Nitrox et Plongeur Nitrox Confirmé.
- ◆ Délivrer les brevets de spécialité Instructeur Nitrox et Instructeur Nitrox Confirmé.

### 38.4 HOMOLOGATION

Le candidat répondant à toutes les conditions citées dans le paragraphe intitulé « Conditions de candidature » et désireux de faire valider sa spécialité Formateur Nitrox, doit envoyer à la ligue un dossier de candidature contenant la preuve qu'il a dispensé les formations complètes (théoriques et pratiques) Plongeur Nitrox et/ou Plongeur Nitrox Confirmé endéans l'année.



# ÉCOLE DE PLONGÉE



**Lifras**  
SPORTS SUBAQUATIQUES



## 39. ÉCOLE DE PLONGÉE

### 39.1 CONDITIONS DE CRÉATION D'UNE NOUVELLE ÉCOLE

- ◆ Compter dans ses membres, en première appartenance, au minimum un Moniteur Fédéral qui assumera la fonction de chef d'école pendant minimum un an.
- ◆ Remplir les autres conditions suivantes :
  - ✓ Fournir une attestation émise par le Conseil d'Administration Lifras indiquant que le club/école est reconnu à titre temporaire ou définitif comme membre effectif Lifras.
  - ✓ Fournir une liste de membres en ordre de cotisation.
  - ✓ Fournir la preuve de la possession à titre de propriétaire ou de locataire de matériel d'oxygénothérapie permettant un usage de 30 minutes.
  - ✓ Fournir la preuve de la possession à titre de propriétaire ou de locataire de matériel de plongée sous-marine pour la pratique en piscine de ses membres : bouteilles, détendeurs, gilets de stabilisation, palmes, masques, tubas, ceintures de plombs.
  - ✓ Fournir une attestation de la mise à disposition d'une piscine.
  - ✓ Fournir une attestation indiquant que le club n'est pas affilié à une autre fédération ou organisme gérant la même activité ou une activité similaire (décret communauté française).
  - ✓ Fournir la preuve de la possession d'un registre de « baptême », ou d'un moyen électronique permettant d'enregistrer le candidat dans le registre agréé par la Lifras via le lien <https://forms.gle/Uz2MLJNe8E4MpT1h8>.
  - ✓ Fournir la preuve de ce qu'au moins un moniteur présent lors des entraînements est détenteur du CFPS en ordre de validité.

Le Conseil d'Administration Lifras statue sur la demande et l'école sera alors admise à l'essai pour une période probatoire d'un an. Le Conseil d'Administration Lifras peut prolonger d'un an, au maximum, la période probatoire.

En fin de période probatoire, une délégation composée d'un représentant du Conseil d'Administration Lifras et un représentant du Bureau Exécutif de la Commission de l'Enseignement visitera l'école et l'admission définitive se fera sur base d'un rapport circonstancié adressé au Conseil d'Administration Lifras.

### 39.2 CONDITIONS POUR CONSERVER LE TITRE D'ÉCOLE

- ◆ Être un club affilié à la Lifras.
- ◆ Compter dans ses membres, en première appartenance, au minimum un Moniteur Club qui assume la fonction de chef d'école.

## 39.3 RÔLE DU CHEF D'ÉCOLE

Lien direct vers le mémento du chef d'école sur l'Extranet :

[https://sharing.oodrive.com/share-access/sharings/Bk47F\\_X.Dliiklz](https://sharing.oodrive.com/share-access/sharings/Bk47F_X.Dliiklz)

Chaque école est placée sous la direction d'un chef d'école. Il est le seul responsable des activités de l'école envers la Commission de l'Enseignement :

- ◆ Il est responsable du respect des règles de plongée édictées par la Ligue dans toutes les activités de l'école.
- ◆ Il doit organiser l'école et planifier :
  - ✓ Les cours théoriques et pratiques en « Piscine » (c'est lui qui a le dernier mot en ce qui concerne le choix des chargés de cours),
  - ✓ Les exercices en « Milieu Naturel », l'organisation des brevets,
  - ✓ L'organisation des cours de secourisme, etc.
  - ✓ Les passages de brevets (préparation du questionnaire, choix des jurys, etc.).
- ◆ Il s'assure de la qualité pédagogique des cours donnés et s'assure que le niveau des cours est en rapport avec le niveau souhaité (tant sur leur valeur que sur leur contenu).
- ◆ Il a la charge de certaines tâches administratives spécifiques telle que la vérification de l'expérience des plongeurs (avant présentation à un brevet ou réalisation d'un exercice nécessitant un quota préalable de plongées).
- ◆ Il a pour mission de gérer la formation des encadrants, moniteurs ou non, en sollicitant éventuellement les associations régionales. (Ces associations organisent des cours à partir du niveau assistant-moniteur, ce qui présente l'avantage de décharger les clubs de certains cours et d'être une référence des notions enseignées.)
- ◆ Il propose en fin d'année au conseil d'administration un relevé prévisionnel des besoins de l'école pour le prochain exercice (rétroprojecteur, tableau, demande d'activités, etc.)
- ◆ Il doit savoir gérer d'éventuels conflits et prendre des mesures disciplinaires si nécessaire.
- ◆ Il doit être un leader pouvant motiver son staff ainsi que ses plongeurs. Pour ce faire, il doit donner des directives claires et précises. Il est avant tout un manager.

En résumé, le chef d'école est la personne qui centralise toutes les actions d'enseignement. Il doit faire en sorte que son école garde :

- ◆ Un aspect loisir : les membres y viennent pour se détendre.
- ◆ Un aspect formation : la plongée étant aussi une activité technique, la rigueur vient d'un bon apprentissage.

## 39.4 PROCÉDURE EN CAS DE PERTE DU CHEF D'ÉCOLE

Un chef d'école démissionnaire doit en informer l'Organe d'Administration du club et son MN référent, ainsi que le Directeur Technique Fédéral.

Toute école perdant son chef d'école disposera de quatre années pour former ou trouver un moniteur, inscrit en première appartenance, qui assumera la fonction de chef d'école.

## 39.5 CLUB NON-ÉCOLE

Un club non-école ne peut, par définition, ni entraîner des débutants, ni poser aucun acte d'enseignement, ni organiser des sessions d'examens pour l'obtention de brevets.

## 39.6 RECYCLAGE DES MONITEURS

Le recyclage des moniteurs des clubs de la Lifras est demandé pour maintenir le niveau de connaissance, de qualité, de s'assurer de la bonne exécution de toutes les règles édictées par la Commission de l'Enseignement et comme Fédération délégataire, ainsi répondre aux exigences de l'ADEPS.

Il est demandé aux chefs d'école de se recycler régulièrement et de veiller à ce que les assistants-moniteurs et les moniteurs qui constituent l'encadrement de leurs clubs le soient également. La Commission de l'Enseignement préconise un recyclage tous les 3 ans (valable jusqu'au 31 décembre de la troisième année N+3).

La gestion et le suivi sont faits par la Commission de l'Enseignement :

- ◆ Un thème annuel est annoncé.
- ◆ Les Associations Régionales organisent et coordonnent les séances de recyclage.
- ◆ Les séances de recyclage sont menées par des Formateurs en recyclage (MN et MF), formés sur chaque thème annuel. La liste des Formateurs en recyclage est publiée sur l'Extranet de la Lifras.
- ◆ Chaque séance comprend un volet théorique/pédagogique et un volet pratique.

Des attestations sont remises aux moniteurs recyclés et des labels de qualités sont attribués aux écoles dont les moniteurs ont suivi des formations dans des domaines spécifiques via la Lifras, l'Adeps, l'Aisf ou tout autre organisme dont la formation est reconnue par la Commission de l'Enseignement.

Seront automatiquement recyclés (pour une durée valable jusqu'au 31 décembre de la troisième année N+3) :

- ◆ Les MC, MF et MN ayant réussi leur titre de moniteur durant l'année courante.
- ◆ Les MN et MF ayant participé à minimum 4 formations MF/MN dans la saison, dans les Associations Régionales.
- ◆ Les MN, CMN, MF et CMF ayant participé à un stage de formation de moniteurs de l'année (avec 4 plongées).

E-mail de contact : [recyclage.moniteur@lifras.be](mailto:recyclage.moniteur@lifras.be)

## 39.7 MONITEUR NATIONAL RÉFÉRENT

Les Moniteurs Nationaux référents assurent leur fonction au profit des chefs d'école, qui ont été référencés à leurs demandes. Les MN référents veilleront à rester dans leur rôle de support, à la demande des chefs d'école. Les MN référents sont aussi, par définition, les rapporteurs privilégiés au Bureau Exécutif de situations problématiques constatées dans nos écoles.

La mission du Moniteur National référent est de :

- ◆ Fournir une aide au chef d'école dans sa tâche de responsable pédagogique au sein de son club pour garantir un enseignement de qualité.
- ◆ Jouer le rôle de facilitateur pour répondre aux demandes qui seront formulées par le chef d'école.
- ◆ A la demande du Bureau Exécutif, se prononcer sur les aptitudes relatives à une assimilation de Moniteur.

- ◆ User de ses connaissances, de ses compétences et de ses contacts dans la structure de la Commission de l'Enseignement pour réaliser sa mission.

Ce support peut se traduire par des conseils, des explications complémentaires, des aides pédagogiques ou toutes interactions en rapport avec l'enseignement de la plongée. Il peut s'étendre à l'organisation de séances de préparation, au passage de brevets ainsi qu'à des recyclages visant à maintenir la qualité pédagogique des moniteurs. Le Moniteur National référent peut avoir recours à des MF pour réaliser sa mission.

Des relations cordiales sont attendues et entretenues entre les Moniteurs Nationaux référents et les chefs d'école. Toute modification au niveau des attributions d'un Moniteur National référent à un club doit être signalée au secrétariat pour mettre à jour la base de données.

## **39.8 COLLÈGE DES CHEFS D'ÉCOLE**

Tous les chefs d'école sont membres de droit du Collège des chefs d'école. Ils constituent le lien avec la Commission de l'Enseignement au sein des écoles Lifras. Ils sont les garants d'un enseignement de qualité et de la sécurité des plongeurs.

Le Collège des chefs d'école se réunit deux fois par an, généralement au mois d'avril et au mois de septembre, sur convocation du Directeur Technique Fédéral. Toutefois, il peut se réunir chaque fois que le Directeur Technique Fédéral l'estime nécessaire ou lorsque 20% des chefs d'école le demandent par lettre ou par courriel adressé au Directeur Technique Fédéral. Les chefs d'école peuvent se faire remplacer par un moniteur de leur club pour les représenter au Collège en cas d'indisponibilité.

Les convocations et l'ordre du jour sont adressés par le Directeur Technique Fédéral 15 jours au plus tard avant la date du Collège par lettre ou par courriel. Le Collège est présidé par le Directeur Technique Fédéral ou, en son absence, par le Directeur Technique Fédéral adjoint.

Chaque Collège fait l'objet d'un procès-verbal.

## **39.9 SIGNATURES DES CANDIDATURES MONITEURS**

### **39.9.1 RÔLE DU CLUB (PRÉSIDENT ET CHEF D'ÉCOLE)**

La validation initiale de la candidature aux brevets de moniteur relève de la responsabilité du club-école :

- ◆ Validation : la candidature doit être formellement présentée par le club, ce qui implique la signature de la carte de candidature (ou formulaire ad hoc) par le président du club (statuant que le membre est en ordre pour l'aspect administratif) et le chef d'école (pour attester de la conformité en ce qui concerne l'aspect pédagogique et des prérequis).
- ◆ Engagement du club : Ces signatures témoignent du soutien du club envers le candidat et des moyens mis en œuvre pour finaliser sa formation.

### **39.9.2 VÉRIFICATIONS ET VALIDATIONS**

Toutes les candidatures au monitorat (AM, MC, MF, MN) validées par le club sont envoyées au secrétariat qui fait la vérification des prérequis et de la partie administrative. Elles sont ensuite soumises au Bureau Exécutif de la Commission de l'Enseignement pour validation.

Une procédure efficace et rapide permettra de ne pas ralentir le processus de formation.

### **39.9.3 PROCÉDURE EN CAS DE LITIGE OU DE REFUS DE SIGNATURE**

Afin d'éviter tout blocage et de garantir l'équité, deux mécanismes de saisine du Bureau de l'Enseignement sont prévus en cas de désaccord.

#### SAISINE PAR LE CANDIDAT (NON-SIGNATURE CLUB) :

- ♦ En cas de refus de signature de la carte de candidature par le président et/ou le chef d'école du club, le candidat a la possibilité de saisir directement le Bureau de l'Enseignement (BE) pour faire examiner son cas.
- ♦ Objectif : Cette démarche vise à assurer que le refus est fondé sur des motifs objectifs et non-discriminatoires.

#### SAISINE PAR LE CLUB (CAS LITIGIEUX) :

- ♦ Le président et/ou le chef d'école ont également la possibilité de saisir le BE, notamment en cas de candidature litigieuse (ex : non-respect partiel des critères, comportement problématique du candidat) ou pour obtenir un avis avant un refus potentiel.

#### DÉLAIS ET MODALITÉS D'INTRODUCTION DES SAISINES ET CONFIDENTIALITÉ :

- ♦ La saisine doit être transmise au BE avant la date limite d'inscription au brevet visé. Pour garantir la confidentialité et encourager une expression libre, ce dossier inclut les avis individuels de chaque acteur, fournis sous pli fermé.
- ♦ Dès réception d'une saisine, le Pôle Formations/Evaluations sera informé que le parcours du candidat est « mis en pause » durant le traitement de son dossier par le BE. En pratique, ceci n'engendre aucun retard dans le parcours du candidat vu le fait que les dates limites d'inscription se trouvent bien en amont des examens visés.

### **39.9.4 INSTRUCTION DU DOSSIER PAR LE BUREAU DE L'ENSEIGNEMENT**

Lorsque le BE est saisi, une procédure d'instruction sera mise en œuvre :

- ♦ Audition des parties : Le BE doit entendre chaque partie (le candidat, le président, le chef d'école) afin que chacune puisse expliquer sa position et fournir tous les éléments factuels justifiant la signature ou le refus de signature.
- ♦ Décision du BE : Sur base des éléments recueillis, le BE prend une décision motivée quant à la validation ou non de la candidature endéans les 4 semaines suivant l'introduction de la saisine au BE. S'il est décidé que le candidat peut poursuivre son parcours, il pourra reprendre les activités et se présenter aux examens. Dans le cas d'un avis défavorable, le Pôle Formations/Evaluations sera informé de la décision, et le candidat sera retiré des listes de convocations.

### **39.9.5 MÉCANISMES D'APPEL**

Deux possibilités de recours sont prévues en cas de contestation de la décision du BE :

#### SAISINE DU CONSEIL D'HONNEUR ET DE DISCIPLINE (CHD) :

Quelle que soit la décision finale (validation ou refus), le CHD reste saisissable si une des parties conteste la décision du Bureau de l'Enseignement.

#### OU

#### SAISINE DU CONSEIL JURIDICTIONNEL (CJL) :

Contestation de la décision : Si l'une des parties (candidat ou club) conteste la décision du Bureau de l'Enseignement, elle peut saisir le CJL pour un examen en seconde instance.

# BREVETS PAR ASSIMILATION

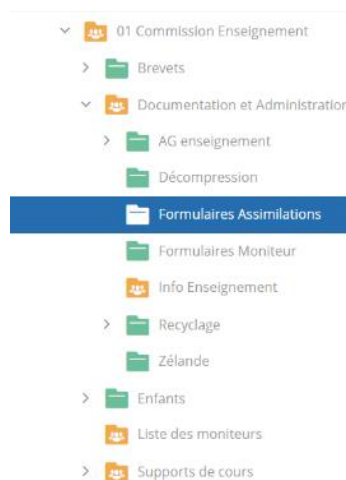


**Lifras**  
SPORTS SUBAQUATIQUES



# AVANT-PROPOS

Les formulaires d'assimilation repris ci-après sont disponibles en ligne sur l'Extranet Lifras dans le dossier suivant :



Lien direct : <https://sharing.oodrive.com/share-access/sharings/dlfqNIq4.PIIiIkIH>

## 40. ASSIMILATION DE PLONGEUR À LA LIFRAS

Un plongeur breveté vient frapper à la porte de votre école ... Il dispose d'une formation, d'un brevet obtenu auprès d'une fédération ou d'un organisme autre que la Lifras et il justifie d'une expérience enregistrée dans un carnet de plongée. En tant que chef d'école, vous souhaitez l'intégrer à votre école et lui permettre d'obtenir un brevet Lifras qui lui permettra de bénéficier de notre couverture d'assurance et d'évoluer dans notre structure d'enseignement.

Ce mémento vous guide dans les étapes qui conduiront ce plongeur à obtenir un brevet Lifras.

Le pôle développement peut rendre un avis préliminaire à un chef d'école lorsqu'un candidat se présente. Toutefois, l'analyse complète d'un dossier et la rédaction d'un avis ferme ne seront réalisés qu'en présence de candidats en ordre de cotisation.

### 40.1 ASSIMILATION VERS UN BREVET 1★

Si le candidat est débutant ou ne dispose pas d'une expérience suffisante pour que vous envisagiez de le guider vers une assimilation 2★, en tant que chef d'école, vous êtes le seul interlocuteur du candidat et le seul décideur. Vous vérifiez que votre candidat a déjà réalisé cinq plongées ; vous lui donnez les mises à niveau théoriques relatives aux matières « Administration » et « Décompression niveau 1★ » ; vous complétez la carte comprise dans le kit assimilation 1★ et vous renvoyez cette carte au secrétariat Lifras.

Votre plongeur recevra un brevet 1★ Lifras.

Notes :

- ♦ Il n'est pas nécessaire de réaliser une plongée test.
- ♦ Les kits assimilation 1★ ne sont pas nominatifs ; il est loisible aux écoles d'en commander et d'en conserver dans leur boutique.

### 40.2 ASSIMILATION VERS UN BREVET 2★

Votre nouvelle recrue dispose d'un brevet et d'une expérience suffisante pour que vous envisagiez de lui délivrer un brevet de plongeur 2★ Lifras.

**La procédure d'assimilation est gérée par le Pôle Développement pour la partie administrative et décisionnelle, et par l'école qui accueille le candidat pour la partie formation et évaluation !**

Dès le début de la procédure, vous devez solliciter l'avis et les conseils des membres du Pôle Développement (via l'adresse [assimilations@lifras.be](mailto:assimilations@lifras.be)). Les membres du Pôle peuvent répondre à toute question relative à la procédure et vous guider si vous hésitez sur le brevet à envisager.

Tout d'abord, vous devez remplir la fiche « Obtention du brevet 2★ Lifras par assimilation » avec le candidat et y renseigner son expérience de plongée et les brevets obtenus.

Lorsque le candidat, le chef d'école et le président ont rempli et signé la fiche, vous la renvoyez au secrétariat Lifras avec copie au Pôle Développement (via l'adresse [assimilations@lifras.be](mailto:assimilations@lifras.be)).

Le Pôle Développement attribuera un responsable à votre demande ; qui analysera la fiche complétée et vous reviendra afin :

- ♦ De valider (ou non la possibilité d'assimiler le plongeur au brevet sollicité)
- ♦ De définir quels sont les cours à donner au candidat et les exercices (ou plongées supplémentaires) qu'il devra réaliser.



Dès l'accord du Pôle Développement, vous pouvez commander à la boutique Lifras un kit assimilation 2★ qui sera nominatif.

Le candidat dispose d'une période d'un an, à dater de la remise de l'avis du délégué du Pôle Développement, pour réaliser les épreuves/le complément de plongées requis par le Pôle. Ces exercices sont repris sur la fiche « Obtention de brevet 2★ Lifras par assimilation ».

Durant cette période, vous devez également veiller à ce que le candidat suive les cours « Administration » et « Décompression niveau 2★ ».

Durant cette période d'un an, le candidat dispose d'un brevet de plongeur 1★ Lifras et bénéficie de la même couverture d'assurance que n'importe quel plongeur 1★ Lifras.

Au terme de la période d'un an, si le candidat n'a pas clôturé son parcours « assimilation » et renvoyé la carte au secrétariat Lifras avec copie (scan) au Pôle Développement, il conserve un brevet 1★ Lifras. S'il veut obtenir un brevet 2★, il doit suivre le cursus normal.

Chaque kit assimilation est payant (du 1★ au 4★). Le kit 2★ est nominatif et préalablement payé, afin d'assurer que le candidat qui ne termine pas sa procédure d'assimilation n'ait pas obtenu un brevet 1★ sans avoir financé son homologation.

Cas concrets :

- 1.** Un plongeur d'une fédération ou d'un organisme connu (FFESSM, PADI, CMAS 2★, Advanced Open Water, etc.) se présente avec un brevet et avec une expérience conséquente (50 plongées) :
  - ✓ Vous remplissez la fiche « obtention du brevet 2★ Lifras par assimilation ».
  - ✓ Vous la renvoyez au secrétariat avec copie au Pôle Développement.
  - ✓ Dès l'accord du Pôle Développement obtenu, vous pouvez commander un kit assimilation nominatif.
  - ✓ Le candidat reçoit un numéro de brevet Lifras et est assuré en tant que plongeur 1★.
  - ✓ Il dispose d'un an pour réaliser les exercices/complément de plongées requis par le délégué du Pôle et prévus sur la « fiche assimilation ».
- 2.** Ce même plongeur se présente mais n'a que 25 plongées :
  - ✓ A la remise de son avis, le délégué du Pôle demandera que le plongeur réalise cinq plongées supplémentaires dans le délai d'un an.
- 3.** Un plongeur se présente avec un brevet Advanced Open Water mais n'a que 12 plongées :
  - ✓ C'est manifestement trop peu par rapport à nos standards ; le délégué du Pôle vous proposera de l'aiguiller vers une assimilation 1★ et de l'inviter à suivre ensuite notre cursus 2★.
- 4.** Un plongeur se présente avec un brevet dont vous ne connaissez pas les spécificités mais il a une expérience de plongée qui vous pousse à envisager un brevet 2★ (80 plongées par exemple) :
  - ✓ Les membres du Pôle Développement ont probablement déjà rencontré des cas similaires qui font jurisprudence.
  - ✓ Ils vous assisteront dans la partie administrative de la procédure et vous laisseront toute autonomie pour la réalisation des exercices en plongée.

## 40.3 ASSIMILATION VERS UN BREVET 3★

Le plongeur qui frappe à votre porte dispose d'un brevet de niveau supérieur dans sa fédération d'origine et il a une expérience suffisante que pour que vous envisagiez de lui délivrer un brevet de plongeur 3★ Lifras.

**La procédure d'assimilation est alors gérée conjointement par l'école qui accueille le candidat et par le délégué régional du Pôle Développement !**

La procédure est assez similaire à celle décrite ci-dessus : remplissez la fiche « Obtention du brevet 3★ Lifras par assimilation » avec le candidat, répertoriez son expérience et constituez un dossier comprenant : copie du/des brevet(s), copie des brevets de spécialité, copie du Logbook.

Lorsque le candidat, le chef d'école et le président ont rempli et signé la fiche, avant toute autre démarche vous devez prendre contact avec le Pôle Développement (via l'adresse [assimilations@lifras.be](mailto:assimilations@lifras.be)). Un délégué régional est assigné et sera votre interlocuteur durant toute la procédure d'assimilation.

L'assimilation 3★ fait systématiquement l'objet d'une décision individualisée. Le délégué régional décide de la nécessité de rencontrer préalablement le candidat ou pas et informe le chef d'école des exercices/plongées qui doivent être réalisés.

Lorsque le délégué régional a validé la candidature au niveau 3★, vous pouvez commander un kit assimilation 3★ nominatif.

Le candidat dispose alors d'une période d'un an, pour obtenir le CFPS, réaliser les épreuves de remontée et une direction de palanquée. Ces exercices sont répertoriés sur la fiche « obtention de brevet Lifras 3★ par assimilation ». La dernière DP, certificative, est réalisée avec un MF minimum (si le club n'en dispose pas, il peut solliciter l'aide du Pôle Développement qui l'aiguillera vers un moniteur disponible).

Durant cette période d'un an, le candidat dispose d'un brevet de plongeur 2★ Lifras et bénéficie de la même couverture d'assurance que n'importe quel plongeur 2★ Lifras.

Au terme de la période d'un an, si le candidat n'a pas clôturé son parcours « assimilation » et renvoyé la carte au secrétariat avec copie (scan) au Pôle Développement, il conserve un brevet 2★ Lifras. S'il veut ensuite obtenir un brevet 3★, il doit alors suivre le cursus normal.

Chaque kit assimilation est payant (du 1★ au 4★). Comme le demandeur obtient un brevet 2★ Lifras dès son inscription, il est nécessaire que son niveau initial ait été antérieurement validé par le Pôle Développement et que le kit 3★ soit nominatif et préalablement payé, afin d'assurer que le candidat qui ne termine pas sa procédure d'assimilation n'ait pas obtenu un brevet 2★ sans avoir financé son homologation.)

## 40.4 ASSIMILATION VERS UN BREVET 4★

Le candidat qui justifie de cinq plongées à l'air à minimum 45 mètres, en mer (hors Zélande) et au départ d'une embarcation, peut demander l'assimilation vers le brevet 4★.

Le candidat doit suivre un cours théorique 4★ et un cours de décompression sur base du manuel « Ma Déco ». Le chef d'école soumet la candidature aux MN du Pôle Développement (via l'adresse [assimilations@lifras.be](mailto:assimilations@lifras.be)). Après avoir suivi une formation à ce sujet, le candidat réalisera l'exercice [P4.PE40](#) « Plongée à 40m avec un plongeur qui y descend pour la première fois ».

Le Pôle décide de l'assimilation et des conditions de celle-ci (réalisation ou non du stage pratique).

## 40.5 ASSIMILATION SPÉCIALITÉ NITROX

Cette matière est gérée par l'Atelier Permanent Nitrox.

Vous vérifiez que votre candidat a déjà réalisé deux plongées Nitrox ; un Instructeur Nitrox lui donne les mises à niveau théoriques (PpO<sub>2</sub>...) » ; vous complétez la fiche « Équivalence Plongeur Nitrox » de l'Atelier Permanent Nitrox et vous renvoyez cette fiche au secrétariat Lifras.

Votre plongeur recevra la spécialité Nitrox Lifras.

Vous vérifiez que votre candidat a déjà réalisé deux plongées à décompression avec mélange suroxygéné ; un Instructeur Nitrox lui donne les mises à niveau théoriques (PpO<sub>2</sub>...) » ; vous complétez la fiche « Équivalence Plongeur Nitrox Confirmé » de l'Atelier Permanent Nitrox et vous renvoyez cette fiche au secrétariat Lifras.

Votre plongeur recevra la spécialité Nitrox Confirmé Lifras.

## 40.6 PLONGEUR QUI NE SOLLICITE PAS D'ASSIMILATION VERS UN BREVET LIFRAS

Votre plongeur vient frapper à la porte de l'école car il a été séduit par vos activités multiples, par votre infrastructure, par l'horaire des entraînements « Piscine », etc. Il dispose d'un brevet et d'expérience. Mais il ne souhaite pas entamer une procédure d'assimilation de brevet car il ne voit pas l'intérêt de multiplier les cartes. Les clubs et écoles sont libres de l'acceptation (ou non) de membres extérieurs à la ligue dans le cadre de leurs activités.

Mais un plongeur qui ne dispose pas d'un brevet Lifras, même s'il est inscrit dans un club Lifras et inscrit dans notre base de données GEMELI, est considéré comme un membre non breveté. Il est couvert pour un entraînement en « Piscine » mais n'est assuré en extérieur que comme un plongeur non breveté et donc uniquement avec les prérogatives de celui-ci. Le Pôle Développement encourage les écoles à faire progresser ces plongeurs vers des brevets Lifras.

## 40.7 ASSIMILATION SPÉCIALITÉ VÊTEMENT ÉTANCHE

Le candidat doit être titulaire d'un brevet/qualification obtenu dans sa fédération d'origine.

Le chef d'école procède à une plongée d'évaluation du candidat qui doit démontrer la maîtrise de son vêtement étanche.

Le chef d'école soumet la candidature au Pôle Développement (via l'adresse [assimilations@lifras.be](mailto:assimilations@lifras.be)).

Le Pôle décide de l'assimilation.

## OBTENTION DE BREVET LIFRAS 2 ★ PAR ASSIMILATION

Cette fiche est à compléter et envoyer à l'adresse [assimilations@lifras.be](mailto:assimilations@lifras.be) préalablement à toute démarche.  
En cas de validation par le Pôle Développement, elle permettra au candidat à l'assimilation de commander un «kit assimilation» au Secrétariat et de bénéficier d'une couverture d'assurance d'un an.

**Nom du club :**

**Le candidat :**

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

N° de contact :

Mail :

Titulaire du brevet :

Délivré par :

En date du :

Et des brevets de spécialisation suivants :

Date visite médicale :

S'engage, dans le cadre de ses activités Lifras, à respecter les prérogatives qui lui sont reconnues par son brevet Lifras et à plonger selon les règles de l'enseignement de la Lifras.  
Je déclare sincères et authentiques les informations et les documents produits en annexe.

Date et signature du candidat, précédée de la mention «lu et approuvé» :

Expérience du candidat		Minimum requis
Nombre total de plongées		-
Nombre de plongées en mer		-
Nombre de plongées en milieu naturel		Min. 30
Nombre de plongées à 20m en nos eaux		Min. 10
Nombre de plongées en fosse		-
De 0 à 20m		-
De 21 à 30m		-
De 31 à 40m		-
Au-delà de 40m		-
Notions de réanimation		Requis
Brevet Lifras dans le passé ?		Oui / non

Nom :	Prénom :
-------	----------

**Documents à joindre à la demande (à transmettre via l'adresse [assimilations@lifras.be](mailto:assimilations@lifras.be)) :**

- Copie du/des brevet(s)
- Copie des brevets de spécialisation
- Copie du Logbook (plus spécifiquement des plongées relatives aux quotas demandés)

**Commentaires :**

(Eventuellement joindre une lettre explicative)

Le Président et le Chef d'Ecole attestent que le candidat est inscrit au sein du club.

Date et signature :

Le Chef d'Ecole

Le Président

Nom :	Prénom :
-------	----------

## CADRE RÉSERVÉ AU PÔLE DÉVELOPPEMENT

Chargé de l'analyse du dossier :

N° de tél. de contact :

Mail :

**Le Pôle Développement**, au vu de l'expérience et des titres du candidat (après éventuels entretiens avec le candidat ou avec l'Ecole), estime que :

☐ Le candidat ne dispose pas des aptitudes et de l'expérience suffisantes pour entamer une procédure d'obtention de brevet 2★ par assimilation => ce candidat doit être aiguillé vers l'assimilation à un brevet 1★.

☐ Le candidat dispose des aptitudes et de l'expérience suffisantes pour entamer une procédure d'obtention de brevet 2★ par assimilation.

Le Pôle Développement valide donc la commande par le club d'un « kit assimilation 2★ ».

Ce kit offrira une couverture en assurance du candidat 2★ (via un brevet 1\* provisoire) afin de lui permettre d'obtenir un complément d'expérience et de réaliser les épreuves reprises ci-dessous :

NB. Si le délégué du Pôle estime qu'un exercice ne doit pas être réalisé ; il le valide lui-même avant de transmettre la fiche à l'école du candidat.

Épreuves	En formation	En formation	Réussi
De 20 m/surf. en remontée assistée en air <b>P2.RA</b> <b>MC - R</b>			
Date			
Stabilisation et remontée technique d'un plongeur en difficulté de 20 m/surf. <b>P2.RT</b> <b>MC - R</b>			
Date			
DP <b>P2.DP</b> <b>MC</b>			
Date			
DP + emploi du parachute <b>P2.DP</b> <b>MC</b>			
Date			

☐ Plongées supplémentaires nécessaires à l'obtention du minimum demandé (à définir ci-dessous).

-  
-

Nom :	Prénom :
-------	----------

Date de remise de l'avis (début du délai d'un an pour la procédure) :     /     / 20

Signature du délégué du Pôle pour accord :

NB. Le candidat disposera d'une période d'un an pour réaliser les épreuves / le complément de plongées ; à dater de la décision du Pôle Développement.

Après quoi, s'il n'a pas clôturé sa carte de préparation, il conservera le brevet inférieur à celui visé.

#### **CADRE À COMPLÉTER APRÈS RÉALISATION DES ÉPREUVES ET SUIVI DES COURS**

Le Chef d'Ecole atteste que le candidat a reçu une mise à niveau théorique sur les matières «administration» et «décompression».

Le titulaire de la présente carte a satisfait à toutes les exigences Lifras pour l'obtention du brevet 2★ par assimilation.

Date et signature :

Le Chef d'Ecole

Le Président

NB. Une fois complétée par la réalisation des exercices, cette fiche est à transmettre par voie postale au Secrétariat Lifras pour homologation (comme pour tout brevet) avec copie (scan par mail) au Pôle Développement.



## OBTENTION DE BREVET LIFRAS 3 ★ PAR ASSIMILATION

Cette fiche est à compléter et envoyer à l'adresse [assimilations@lifras.be](mailto:assimilations@lifras.be) préalablement à toute démarche.  
En cas de validation par le Pôle Développement, elle permettra au candidat à l'assimilation de commander un «kit assimilation» au Secrétariat et de bénéficier d'une couverture d'assurance d'un an.

**Nom du club :**

**Le candidat :**

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

N° de contact :

Mail :

Titulaire du brevet :

Délivré par :

En date du :

Et des brevets de spécialisation suivants :

Date visite médicale :

S'engage, dans le cadre de ses activités Lifras, à respecter les prérogatives qui lui sont reconnues par son brevet Lifras et à plonger selon les règles de l'enseignement de la Lifras.  
Je déclare sincères et authentiques les informations et les documents produits en annexe.

Date et signature du candidat, précédée de la mention «lu et approuvé» :

Expérience du candidat		Minimum requis
Nombre total de plongées en milieu naturel		Min. 75
Nombre de plongées à 30m (tolérance 10% en nos eaux)		Min. 30
Nombre de plongées à 40m (tolérance 10% en nos eaux)		Min. 10
Nombre de plongées au-delà de 40m		
Nombre de plongées de nuit		Min. 5
Nombre de plongées en mer		Min. 20
Nombre de plongées en mer à 30m (tolérance 10% en Zélande)		Min. 10
Nombre de plongées en mer à 40m (tolérance 10% en Zélande)		Min. 5
Notions de réanimation		CFPS requis
Brevet Lifras dans le passé ?		Oui / non



Nom :	Prénom :
-------	----------

**Documents à joindre à la demande (à transmettre via l'adresse [assimilations@lifras.be](mailto:assimilations@lifras.be)) :**

- Copie du/des brevet(s)
- Copie des brevets de spécialisation
- Copie du Logbook (plus spécifiquement des plongées relatives aux quotas demandés)

**Commentaires :**

(Eventuellement joindre une lettre explicative)

Le Président et le Chef d'Ecole attestent que le candidat est inscrit au sein du club.

Date et signature :

Le Chef d'Ecole

Le Président

Nom :	Prénom :
-------	----------

## CADRE RÉSERVÉ AU PÔLE DÉVELOPPEMENT

Chargé de l'analyse du dossier :

N° de tél. de contact :

Mail :

**Le Pôle Développement**, au vu de l'expérience et des titres du candidat (après éventuels entretiens avec le candidat ou avec l'Ecole), estime que :

☐ Le candidat ne dispose pas des aptitudes et de l'expérience suffisantes pour entamer une procédure d'obtention de brevet 3★ par assimilation => ce candidat doit être aiguillé vers l'assimilation à un brevet 2★.

☐ Le candidat dispose des aptitudes et de l'expérience suffisantes pour entamer une procédure d'obtention de brevet 3★ par assimilation.

Le Pôle Développement valide donc la commande par le club d'un « kit assimilation 3★ ».

Ce kit offrira une couverture en assurance du candidat 3★ (via un brevet 2★ provisoire) afin de lui permettre d'obtenir un complément d'expérience et de réaliser les épreuves reprises ci-dessous :

NB. Si le délégué du Pôle estime qu'un exercice ne doit pas être réalisé ; il le valide lui-même avant de transmettre la fiche à l'école du candidat.

Épreuves	En formation	En formation	Réussi
De 30 m/surf. en remontée assistée en air <b>P3.RA</b> <b>MC - R</b>			
Date			
Sauvetage de 10 m 100 m remorquage +réanimation <b>P3.RS</b> <b>MC - R</b>			
Date			
Remontée technique de 30 m à 10 m <b>P3.RT</b> <b>MC - R</b>			
Date			

☐ Plongées supplémentaires nécessaires à l'obtention du minimum demandé (préciser ci-dessous le nombre, la profondeur, éventuellement plongées de nuit...)

-  
-

Nom :	Prénom :
-------	----------

Épreuves	En formation	En formation	Réussi
DP avec plongeur 1 ★  <b>P3.DP</b> <b>MC</b>			
Date			
DP avec parcours d'orientation  <b>P3.DP</b> <b>MC</b>			
Date			
DP Utilisation du parachute  <b>P3.DP</b> <b>MC</b>			
Date			
DP certificative A réaliser après la DP Parachute Gestion de la décompression <b>P3.DP</b> <b>MF</b>			
Date			

Date de remise de l'avis (début du délai d'un an pour la procédure) :      /      / 20

Signature du délégué du Pôle pour accord :

NB. Le candidat disposera d'une période d'un an pour réaliser les épreuves / le complément de plongées ; à dater de la décision du Pôle Développement.  
Après quoi, s'il n'a pas clôturé sa carte de préparation, il conservera le brevet inférieur à celui visé.

#### CADRE À COMPLÉTER APRÈS RÉALISATION DES ÉPREUVES ET SUIVI DES COURS

Le Chef d'Ecole atteste que le candidat a reçu une mise à niveau théorique sur les matières «administration» et «décompression».

Le titulaire de la présente carte a satisfait à toutes les exigences Lifras pour l'obtention du brevet 3 ★ par assimilation.

Date et signature :

Le Chef d'Ecole

Le Président

NB. Une fois complétée par la réalisation des exercices, cette fiche est à transmettre par voie postale au Secrétariat Lifras pour homologation (comme pour tout brevet) avec copie (scan par mail) au Pôle Développement.

## OBTENTION DE BREVET LIFRAS 4 ★ PAR ASSIMILATION

**Le candidat qui justifie de 5 plongées à minimum 45 mètres, à l'air et au départ d'une embarcation, peut demander l'assimilation vers le brevet 4 ★**

Cette fiche est à compléter et envoyer à l'adresse [assimilations@lifras.be](mailto:assimilations@lifras.be) préalablement à toute démarche.  
En cas de validation par le Pôle Développement, elle permettra au candidat à l'assimilation de commander un «kit assimilation» au Secrétariat et de bénéficier d'une couverture d'assurance d'un an.

**Nom du club :**

**Le candidat :**

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

N° de contact :

Mail :

Titulaire du brevet :

Délivré par :

En date du :

Et des brevets de spécialisation suivants :

Date visite médicale :

S'engage, dans le cadre de ses activités Lifras, à respecter les prérogatives qui lui sont reconnues par son brevet Lifras et à plonger selon les règles de l'enseignement de la Lifras.

Je déclare sincères et authentiques les informations et les documents produits en annexe.

Date et signature du candidat, précédée de la mention «lu et approuvé» :

Expérience du candidat		Minimum requis
Nombre total de plongées en milieu naturel		Min. 100
Nombre de plongées à 30m (tolérance 10% en nos eaux)		Min. 60
Nombre de plongées à 40m (tolérance 10% en nos eaux)		Min. 30
Nombre de plongées d'encadrement (plongeur de niveau inférieur)		Min. 10
Nombre de plongées de nuit		Min. 5
Nombre de plongées en mer		Min. 30
Nombre de plongées en mer à 30m (tolérance 10% en Zélande)		Min. 20
Nombre de plongées en mer à 40m (tolérance 10% en Zélande)		Min. 10
Nombre de DP en mer avec déco obligatoire (hors Zélande)		Min. 3
Nombre de plongées en mer (hors Zélande), à min. 45m et au départ d'une embarcation		Min 5
Notions de réanimation		CFPS requis
Brevet Lifras dans le passé ?		Oui / non

Nom :	Prénom :
-------	----------

**Documents à joindre à la demande (à transmettre via l'adresse [assimilations@lifras.be](mailto:assimilations@lifras.be)) :**

- Copie du/des brevet(s)
- Copie des brevets de spécialisation
- Copie du Logbook (plus spécifiquement des plongées relatives aux quotas demandés)

**Commentaires :**

(Eventuellement joindre une lettre explicative)

Le Président et le Chef d'Ecole attestent que le candidat est inscrit au sein du club.

Date et signature :

Le Chef d'Ecole

Le Président



Nom :	Prénom :
-------	----------

## CADRE RÉSERVÉ AU PÔLE DÉVELOPPEMENT

Chargé de l'analyse du dossier :

N° de tél. de contact :

Mail :

**Le Pôle Développement**, au vu de l'expérience et des titres du candidat (après éventuels entretiens avec le candidat ou avec l'Ecole), estime que :

☐ Le candidat ne dispose pas des aptitudes et de l'expérience suffisantes pour entamer une procédure d'obtention de brevet 4★ par assimilation => ce candidat doit être aiguillé vers l'assimilation à un brevet 3★.













☐ Le candidat dispose des aptitudes et de l'expérience suffisantes pour entamer une procédure d'obtention de brevet 4★ par assimilation.

Le Pôle Développement valide donc la commande par le club d'un « kit assimilation 4★ ».

Ce kit offrira une couverture en assurance du candidat 4★ (via un brevet 3★ provisoire) afin de lui permettre d'obtenir un complément d'expérience et de réaliser les épreuves reprises ci-dessous :

Date de remise de l'avis (début du délai d'un an pour la procédure) :      /      / 20

NB. Si le délégué du Pôle estime qu'un exercice ne doit pas être réalisé ; il le valide lui-même avant de transmettre la fiche à l'école du candidat.

Épreuves	En formation	En formation	Réussi
Remontée assistée en air de 40m jusqu'à la surface <b>P4.RA</b> <b>MF-R</b>			
Date			
Sauvetage de 15 m, remorquage 150 m et réa. <b>P4.RS</b> <b>MF-R</b>			
Date			
Remontée technique d'un plongeur en pleine eau de 40 m jusqu'à 15 m <b>P4.RT</b> <b>MF-R</b>			
Date			
Plongée à 40 m avec un plongeur 2* qui y descend pour la première fois <b>P4.PE40</b> <b>MF-R</b>			
Date			

☐ Plongées supplémentaires nécessaires à l'obtention du minimum demandé (préciser ci-dessous le nombre, la profondeur, éventuellement plongées de nuit, stage pratique...)

-  
-

Nom :	Prénom :
-------	----------

☐ Préalablement à la réalisation des plongées en mer : le chef d'école atteste que le candidat a reçu une mise à niveau théorique ; qu'il a suivi le cours théorique 4\* et un cours de décompression sur base du manuel « MaDeco ».

Épreuves	En formation	En formation	Réussi
Plongée 40 m minimum en mer à décompression obligatoire <b>P4.PM1 MF</b>			
Date			
Plongée 40 m minimum en mer à décompression obligatoire <b>P4.PM2 MF</b>			
Date			
Plongée 40 m minimum en mer à décompression obligatoire <b>P4.PM3 MF</b>			
Date			

Signature du délégué du Pôle pour accord :

NB. Le candidat disposera d'une période d'un an pour réaliser les épreuves / le complément de plongées ; à dater de la décision du Pôle Développement.

Après quoi, s'il n'a pas clôturé sa carte de préparation, il conservera le brevet inférieur à celui visé.

#### CADRE À COMPLÉTER APRÈS RÉALISATION DES ÉPREUVES ET SUIVI DES COURS

Le Chef d'Ecole atteste que le candidat a reçu une mise à niveau théorique sur les matières «administration» et «décompression».

Le titulaire de la présente carte a satisfait à toutes les exigences Lifras pour l'obtention du brevet 4★ par assimilation.

Date et signature

Le Chef d'Ecole

Le Président

NB. Une fois complétée par la réalisation des exercices, cette fiche est à transmettre par voie postale au Secrétariat Lifras pour homologation (comme pour tout brevet) avec copie (scan par mail) au Pôle Développement.

## ÉQUIVALENCE PLONGEUR NITROX

### Identification

Nom :

Prénom :

Brevet lifras : 1 ★ 2 ★ 3 ★ 4 ★ MC MF MN

N° de brevet :

### Brevet Nitrox

Organisme (IANTD, TDI, PADI, ...) :

N° de brevet :

Date de la formation / homologation :

Nom de l'instructeur :

*Merci de joindre une copie de la carte*

### Plongées (avoir au minimum 2 plongées nitrox à son actif)

Date	Lieu	Prof.	Temps	% O2	Compagnon(s)

*Merci de joindre une copie du logbook pour ces plongées*

### Mise à niveau théorique (PpO<sub>2</sub>, ...) par un instructeur nitrox Lifras

Date :

Cachet et signature de l'instructeur nitrox Lifras



## ÉQUIVALENCE PLONGEUR NITROX CONFIRMÉ

### Identification

Nom :

Prénom :

Brevet lifras : 1 ★ 2 ★ 3 ★ 4 ★ MC MF MN

N° de brevet :

### Brevet Nitrox Confirmé

Organisme (IANTD, TDI, PADI, ...) :

N° de brevet :

Date de la formation / homologation :

Nom de l'instructeur :

*Merci de joindre une copie de la carte*

### Plongées (avoir au minimum 2 plongées à décompression suroxygénée à son actif)

Date	Lieu	Prof.	Temps	% O2	Compagnon(s)

*Merci de joindre une copie du logbook pour ces plongées*

### Mise à niveau théorique (PpO<sub>2</sub>, ...) par un instructeur nitrox confirmé Lifras

Date :

Cachet et signature de l'instructeur nitrox Lifras

**ASSIMILATION DE LA SPÉCIALITÉ  
«VÊTEMENT ÉTANCHE»****Nom du club :****Nom et signature du candidat :**

Le chef d'école soumet la candidature au Pôle Développement (via l'adresse [assimilation@lifras.be](mailto:assimilation@lifras.be))

Qualification obtenue chez :

Nombre de plongée en vêtement étanche :

**Plongée d'évaluation par le chef d'école**

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

**Elle porte sur les points suivants :**

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

Signature du président	Signature du chef d'école
Nom, prénom	Nom, prénom

<b>Décision du Pôle Développement</b>		
---------------------------------------	--	--

# 41. ASSIMILATION DE MONITEUR À LA LIFRAS

## 41.1 PRINCIPE

La Lifras propose, sous certaines conditions, l'assimilation de moniteurs issus d'autres horizons.

Le Bureau Exécutif définit les associations et fédérations dont les moniteurs sont admis à candidatures.

NB : L'assimilation des Moniteurs issus de la FFEISSM fait l'objet d'une [convention spécifique](#).

## 41.2 MODALITÉS

- ◆ L'assimilation ne concerne que les moniteurs de plongée à l'air ou au Nitrox.
- ◆ Les moniteurs de plongée technique ne sont pas concernés par les présentes modalités (voir Commission Technique).
- ◆ En fonction du brevet qu'il détient et de ses compétences, il sera demandé au candidat de compléter éventuellement sa formation pour être en phase avec les prérogatives accordées au brevet Assimilé qui lui sera octroyé.
- ◆ Cette assimilation ne peut se faire qu'une seule fois.
- ◆ Le coût d'homologation de cette assimilation est fixé par le Conseil d'Administration Lifras.

## 41.3 PROCÉDURE

- ◆ Prérequis :
  - Être francophone ou s'exprimer couramment en langue française ou en langue allemande pour les germanophones.
  - Être inscrit dans une école Lifras en première appartenance et être en règle de cotisation.
  - Ne pas avoir eu recours à une procédure d'assimilation à la Lifras précédemment.
- ◆ Le candidat introduit sa candidature, en étant parrainé par le président et le chef d'école Lifras dans laquelle il est inscrit.
- ◆ Le dossier de candidature complet sera adressé par l'école de plongée au Pôle Développement : [assimilations@lifras.be](mailto:assimilations@lifras.be).
- ◆ Ce dossier comprend :
  - Une copie de la carte de Moniteur de sa fédération ou association.
  - Une copie des cartes d'autres brevets, qualifications, d'autres brevets de spécialités éventuels.
  - La preuve d'activités de plongée dans « Nos Eaux » (copie des Logbooks).
  - Une copie d'un certificat médical de non contre-indication à la plongée en ordre de validité.
  - Une attestation signée par le chef d'école Lifras, confirmant que le candidat a suivi le cours 4 ★.
  - Une copie du CFPS Lifras en ordre de validité.
  - Une attestation signée par le chef d'école Lifras, confirmant que le candidat connaît la réglementation et les protocoles Lifras.
  - Une lettre de recommandation signée par le président et le chef d'école Lifras, dans laquelle le demandeur souhaite s'inscrire.
  - Une attestation signée (pour prise de connaissance) du code éthique de la Lifras.

## 41.4 ANALYSE DE LA CANDIDATURE

Le Pôle Développement - Assimilations examine le dossier et remet un avis au Bureau Exécutif.

Le Bureau Exécutif est souverain pour émettre un avis d'acceptation ou de refus de la demande, en particulier au regard des volumes de formation et des conditions de certification ayant conduit à la délivrance du titre de Moniteur, lesquels sont comparés aux conditions de formation et de certification des titres de Moniteur de la Lifras. La décision du Bureau Exécutif sera inscrite au procès-verbal de réunion.

Si l'avis est favorable, une période transitoire d'un an débute et le candidat reçoit une carte provisoire lui permettant d'être couvert par l'assurance Lifras.

S'il s'agit d'une possible assimilation AM, le candidat reçoit une carte provisoire de plongeur 3★ Lifras. Pour les niveaux d'assimilation supérieurs, le candidat reçoit une carte provisoire de plongeur 4★ Lifras.

En cas d'avis défavorable, une réponse argumentée sera adressée au postulant dans les meilleurs délais.

## 41.5 MODALITÉS DE DÉLIVRANCE ET PRÉROGATIVES

En cas d'acceptation du dossier :

- ◆ Après réception des frais d'homologation (kit homologation), la Lifras délivre une carte numérotée portant la mention « Moniteur Assimilé Lifras ».
- ◆ Le Pôle Développement informe le Moniteur National référent du Club de l'existence de cette reconnaissance.
- ◆ Comme pour les Moniteurs Lifras, la carte de Moniteur Assimilé est renouvelée annuellement.
- ◆ Cette carte accorde au récipiendaire les prérogatives du titre délivré.

Par conséquent :

- ◆ Le Moniteur Assimilé de la Lifras n'est pas intégré dans le système CIEL.
- ◆ Le Moniteur Assimilé de la Lifras n'a pas le droit de vote à l'assemblée plénière de la Commission de l'Enseignement.
- ◆ Le Moniteur Assimilé a toutes les prérogatives de formation du titre de moniteur Lifras correspondant et est soumis intégralement aux règles de l'Enseignement Lifras.
- ◆ Le Moniteur Assimilé ne peut pas créer d'école Lifras.
- ◆ La carte de Moniteur Assimilé de la Lifras pourra lui être retirée, si le moniteur Assimilé ne démontre plus d'activités ou d'assiduité dans la vie de son école.

## 41.6 INTEGRATION ET RECONNAISSANCE DEFINITIVE

Un an après la délivrance de la carte de Moniteur Assimilé de la Lifras, le Pôle Développement - Assimilation prendra contact avec le président, le chef d'école et le Moniteur National référent du club qui a proposé la demande de reconnaissance, pour évaluer l'assiduité et le nombre d'activités d'encadrement et d'enseignement en « Piscine » et dans « Nos Eaux ».

Sur base de ces premiers avis et renseignements, le Pôle Développement - Assimilation proposera au candidat, s'il le souhaite, un parcours d'une année vers une reconnaissance de l'ensemble des prérogatives accordées à chaque Moniteur Lifras en fonction de son niveau :

- ◆ Le Moniteur sera intégré dans le système CIEL.
- ◆ Le Moniteur aura le droit de vote à l'assemblée plénière de la Commission de l'Enseignement.
- ◆ Le Moniteur aura toutes les prérogatives liées au titre de Moniteur Lifras correspondant telles que devenir chef d'école et créer une école de plongée Lifras.
- ◆ Le moniteur pourra se présenter aux examens du brevet directement supérieur.

Pour obtenir cette reconnaissance définitive, le candidat Moniteur Assimilé recevra un cahier d'assimilation qui devra être complété et validé par le chef d'école et le Moniteur National référent.

Le délégué du Pôle Développement assurera un suivi trimestriel de chaque candidat et en réfèrera au Bureau Exécutif.

Durant cette année d'accompagnement, seront mentionnés dans le cahier :

- ◆ Le nombre d'activités d'encadrement et d'enseignement en « Piscine » et dans « Nos Eaux ».
- ◆ La mention de participation aux recyclages des Moniteurs Lifras.
- ◆ La mention de suivi d'un recyclage CFPS durant l'année.

A l'issue de l'année écoulée, sur base de l'avis et des renseignements indiqués dans le cahier d'assimilation par le chef d'école et le Moniteur National référent, les membres du Pôle Développement - Assimilation, pourront proposer au Bureau Exécutif la délivrance du titre définitif de Moniteur Lifras ou proposer une année d'encadrement supplémentaire.

Dès l'obtention du titre de moniteur Lifras, le moniteur pourra se présenter aux examens du brevet directement supérieur.

## ASSIMILATION MONITEUR

A envoyer au secrétariat Lifras à l'attention du Pôle Développement (via l'adresse [assimilations@lifras.be](mailto:assimilations@lifras.be)).

Je soussigné(e), Nom : ..... Prénom : .....

Né(e) le ..... / ..... / ..... , à ..... Nationalité : .....

Demande par la présente une assimilation de mon brevet de moniteur : .....

Je joins à mon dossier de candidature les pièces suivantes :

- ☐ Une copie de la carte de Moniteur de ma fédération.
- ☐ Une copie des cartes d'autres brevets ou de spécialisation éventuelles.
- ☐ La preuve d'activités de plongée dans Nos Eaux (copie de logbook).
- ☐ Un certificat médical en cours de validité.
- ☐ Avoir suivi le cours théorique 4\*.
- ☐ Une copie signée du code d'éthique de la Lifras.
- ☐ Une copie du CFPS Lifras en ordre de validité.
- ☐ Une lettre signée par le chef d'école Lifras, attestant que je connais la réglementation et les protocoles Lifras.
- ☐ Une lettre de recommandation signée par le président et le chef d'école Lifras, dans laquelle je souhaite m'inscrire.

Je déclare sincères et authentiques les informations et les documents produits en annexe.

Date et signature du candidat, précédée de la mention «lu et approuvé» :

**DEMANDE DE RECONNAISSANCE DEFINITIVE MC**

A envoyer au secrétariat Lifras à l'attention du Pôle Développement (via l'adresse [assimilations@lifras.be](mailto:assimilations@lifras.be)).

Je soussigné(e), Nom : ..... Prénom : .....

Né(e) le ..... / ..... / ..... , à ..... Nationalité : .....

Membre Lifras n° : ..... Club : .....

Assimilé MONITEUR CLUB depuis le : ..... (1 an minimum d'activité en tant que Moniteur assimilé)

Demande par la présente la reconnaissance définitive de mon titre de Moniteur club Lifras.

- ☐ Mon CFPS est valide depuis moins d'un an ( date : ..... )
- ☐ J'ai suivi le recyclage « Ma Déco » ( date : ..... )
- ☐ J'ai suivi le recyclage Moniteur du thème de l'année en cours ( date : ..... ) ( thème : ..... )
- ☐ Je reconnais avoir effectué .... plongées d'encadrement depuis l'obtention de mon titre de Moniteur Assimilé (Minimum 10 plongées demandées) ( *formulaire à remplir en annexe* )
- ☐ Je reconnais avoir effectué au sein de mon club au moins 3 plongées de formation en tant que formateur de candidats plongeurs Lifras depuis l'obtention de mon titre de Moniteur Assimilé. ( *formulaire à remplir en annexe* )

Je déclare sincères et authentiques les informations et les documents produits en annexe.

Date et signature du candidat, précédée de la mention «lu et approuvé» :

« Président » et « Chef d'école » attestent que les informations reprises ci-dessus sont authentiques et appuient la demande de reconnaissance.

Signature du Président

Signature du Chef d'école



Nom :	Prénom :
-------	----------

Formulaire à renvoyer au Pôle Développement par e-mail à par e-mail l'adresse: [assimilations@lifras.be](mailto:assimilations@lifras.be)

**MES PLONGÉES D'ENCADREMENT (\*)**

	DATE	LIEUX	PROFONDEUR	TEMPS	NOM DU COMPAGNON
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

\*Joindre fichier PDF (photocopie) des plongées renseignées

**MES PLONGÉES D'ENCADREMENT D'EXERCICES (\*)**

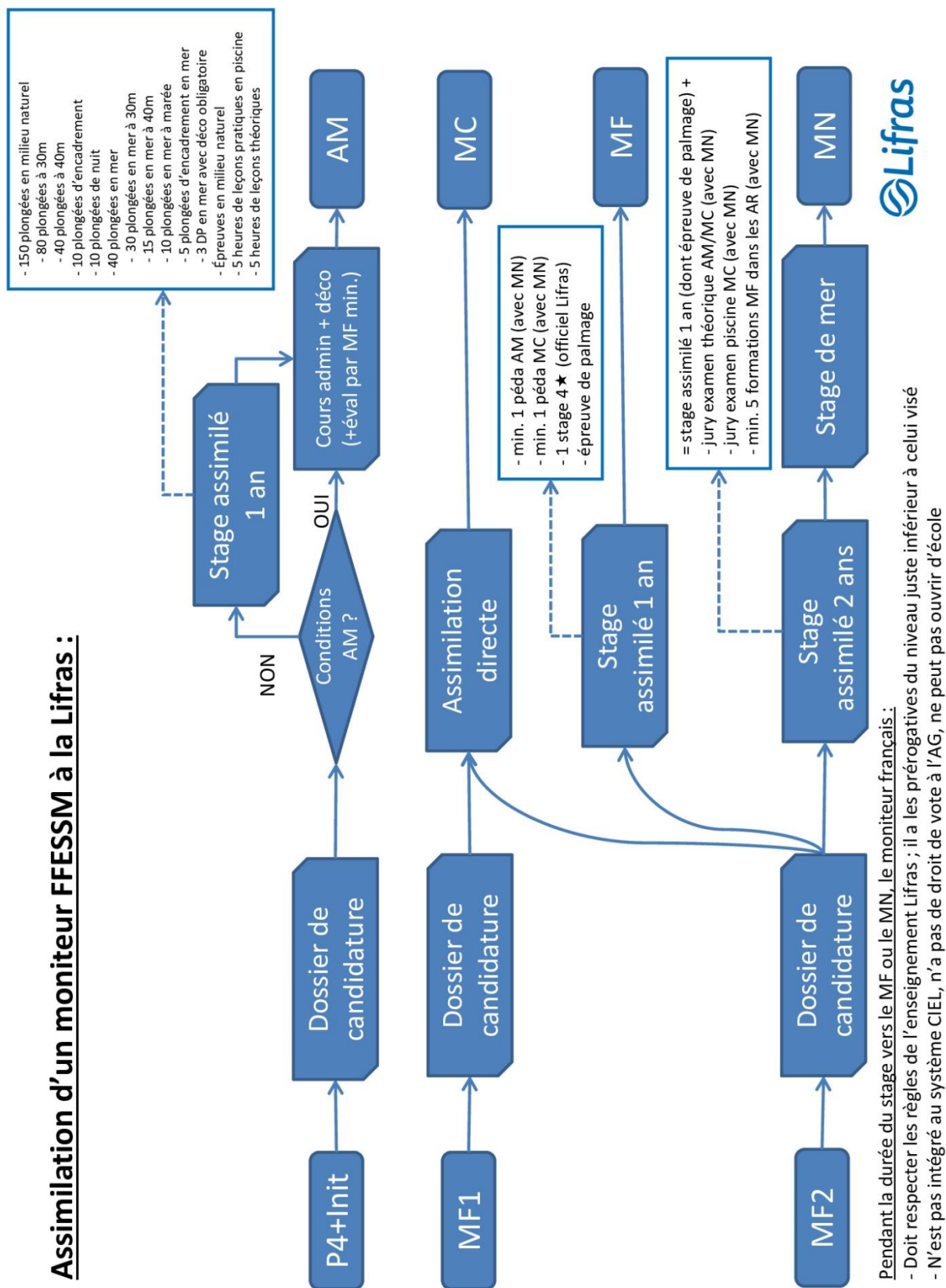
	DATE	LIEUX	PROFONDEUR	TEMPS	NOM DE L'ÉLÈVE	EXERCICES
1						
2						
3						

\*Joindre fichier PDF (photocopie) des plongées renseignées



## 42. CONVENTION MONITEUR FFESSM

### PROCÉDURE « MONITEUR CONVENTIONNE » SUITE À L'ACCORD-CADRE ENTRE LA FFESSM ET LA CMAS BELGIUM



Voir texte : [site.web.Lifras](http://site.web.Lifras).

## CONVENTION MONITEUR FFEISSM

A envoyer au secrétariat Lifras à l'attention du Pôle Développement (via l'adresse assimilations@lifras.be).

Je soussigné(e), Nom : ..... Prénom : .....

Né(e) le ..... / ..... / ..... , à ..... Nationalité : .....

Demande par la présente une assimilation de mon brevet de moniteur : .....

Je joins à mon dossier de candidature les pièces suivantes :

- ☐ Une copie de la carte de Moniteur FFEISSM.
- ☐ Une copie des cartes d'autres brevets ou de spécialisation éventuelles.
- ☐ La preuve d'activités de plongée dans nos eaux (copie de logbook).
- ☐ Un certificat médical en cours de validité.
- ☐ Avoir suivi le cours théorique 4\*.
- ☐ Une copie signée du code d'éthique de la Lifras.
- ☐ Une copie du CFPS Lifras en ordre de validité (ou RIFAP).
- ☐ Une lettre signée par le chef d'école Lifras, attestant que je connais la réglementation et les protocoles Lifras.
- ☐ Une lettre de recommandation signée par le président et le chef d'école Lifras, dans laquelle je souhaite m'inscrire.
- ☐ QR code FFEISSM

Je déclare sincères et authentiques les informations et les documents produits en annexe.

FFEISSM

Suite à l'accord-cadre entre la FFEISSM et la FEBRAS, il est décidé d'accorder aux MFI respectant les généralités ci-dessus, le titre de Moniteur Club conventionné Lifras..

Date et signature du candidat, précédée de la mention «du et approuvé» :



