

Recueil d'épreuves



lifras

Table des matières

Abréviations	4
Conditions applicables à toutes les épreuves	5
Généralités	5
Matériel obligatoire	9
Limitation des épreuves	11
Limitations de profondeur	12
Plongeur 1*	14
Plongeur 2*	16
Plongeur 3*	25
Assistant Moniteur (AM)	33
Moniteur Club	40
Vêtement étanche	47
Plongée profonde à l'air	51



Abréviations

A.M.	La surveillance de l'épreuve peut être assurée par un assistant moniteur
M.	La surveillance de l'épreuve doit obligatoirement être assurée par un moniteur en titre
M.F.	La surveillance de l'épreuve doit obligatoirement être assurée par, au minimum, un moniteur fédéral
M.N.	La surveillance de l'épreuve doit obligatoirement être assurée par un moniteur national
C	Épreuve cumulable
NC	Épreuve non cumulable



Conditions applicables à toutes les épreuves

Généralités

1) Toutes les épreuves de plongée LIFRAS peuvent être contrôlées par les moniteurs FEBRAS (LIFRAS et NELOS). Les épreuves doivent être effectuées suivant les règles prescrites par l'enseignement LIFRAS.

2) Pour être validée, toute plongée doit être d'une durée égale ou supérieure à 15 minutes.

3) Lors de toute épreuve de plongée, la présence d'une assistance en surface appropriée et prête à intervenir est obligatoire.

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

5) Toutes les épreuves de plongées en EAO doivent permettre un retour vertical direct à la surface. Aucune épreuve ni baptême ne peut être réalisé lors de plongées de nuit (pas même une direction de palanquée).

6) Les épreuves LIFRAS doivent être réalisées dans des conditions (de visibilité, de luminosité, de confort thermique, de mouvement d'eau, d'accès et de secours disponibles,...) qui permettent d'en contrôler la réalisation correcte.

7) Lorsqu'une profondeur est spécifiée pour l'exécution d'une épreuve, et que :

- soit le fond de la carrière 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. Cette tolérance de 10% n'est pas d'application en mer.

8) Lorsqu'un plongeur n'a plus plongé depuis 3 mois ou plus, il y a lieu de considérer la plongée comme une plongée de réadaptation. La profondeur maximale est comprise entre 15 et 30m (selon le niveau du plongeur) et la réalisation d'épreuve en plongée de réadaptation est interdite.

9) Les différentes épreuves de remontée prévues pour l'obtention d'un brevet ne peuvent être effectuées que lorsque le candidat au brevet concerné compte à son actif le nombre de plongées minimal imposé à la profondeur à laquelle doivent se dérouler ces épreuves.

10) Pour les épreuves comportant une remontée :

Un seul essai est autorisé par jour. La plongée qui suit l'épreuve ne peut dépasser 15m et doit se dérouler dans la courbe de plongée sans palier (si la plongée s'effectue aux tables) ou, si la plongée se déroule à l'ordinateur, il est recommandé de rester bien en deçà de la limite de no déco (NDL au moins 5 min avant déco obligatoire)

11) Après toute plongée comportant une épreuve de remontée, la successive n'est autorisée qu'après un intervalle de minimum 3h et doit être effectuée dans la courbe de plongée sans palier.

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

13) Après chaque épreuve où la vitesse de remontée est dépassée, on applique la règle d'exception prescrite par les tables, même si la plongée s'effectue à l'ordinateur.



14) 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.

15) Toutes les épreuves peuvent être effectuées avec un vêtement étanche (excepté l'épreuve MC.3.3). Toutefois, pour les épreuves incluant une remontée ; moniteur, candidat et victime doivent tous être titulaire de la qualification vêtement étanche dès lors que le candidat ou la victime utilise un vêtement étanche. Pour toutes les autres épreuves, la qualification n'est pas requise.

Épreuves de surface et en libre

Les épreuves de surface et en libre se déroulent AVANT la plongée. Les autres épreuves se déroulent obligatoirement en tout début de plongée (excepté l'épreuve PPA.4.4). Cette obligation est valable également pour les épreuves ne nécessitant pas un retour en surface. Les épreuves de direction de palanquée et de serre file se déroulent durant toute la plongée.

Espace Aquatique Ouvert - EAO

Sauf si cela est précisé différemment dans le protocole, l'épreuve doit être réalisée en Espace Aquatique Ouvert (EAO).

L'EAO est un plan d'eau autre qu'une piscine, d'une superficie significativement supérieure à celle d'une piscine, présentant les conditions caractéristiques similaires d'un plan d'eau naturel rencontré dans notre région, lacs, carrières et Zélande. Il n'y a pas de limite géographique à l'EAO.

► Une fosse (par ex : NEMO 33) n'est pas considérée comme Espace Aquatique Ouvert, et la réalisation d'épreuves n'y est pas autorisée.

Espace Aquatique Restreint - EAR

Les épreuves piscines ainsi que certaines épreuves doivent être réalisées en Espace Aquatique Restreint (EAR).

L'EAR est soit une piscine ayant une profondeur adaptée à l'activité (maximum 5m) soit un plan d'eau présentant des conditions similaires à une piscine pour ce qui concerne la visibilité, la profondeur, l'état de la mer et l'accès.

Nombre de candidat par épreuve

Il est recommandé aux moniteurs de ne contrôler qu'un candidat par épreuve.

Épreuves 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, ivresse, problème de détendeur ou panne d'air ; toute situation où la victime est consciente et nécessite une remontée assistée.

2) Pour toutes les épreuves de remontée pour lesquelles un arrêt en pleine eau est imposé, il appartient au moniteur d'indiquer au candidat qu'il approche de la profondeur prescrite. Lorsque l'épreuve est terminée, le candidat doit, avant de lâcher la victime, veiller à ce que les systèmes de stabilisation soient équilibrés.

3) Le moniteur ne peut jouer le rôle de "victime" lors de remontée technique d'un plongeur en difficulté (excepté 2.5.6.). Il doit être à même de surveiller efficacement et être prêt à intervenir rapidement.



4) Il est recommandé d'éviter la réalisation des épreuves de remontée assistée en air lorsque les températures sont basses (moins de 10°C).

Épreuves de sauvetage

1) Toutes les épreuves de sauvetage d'une victime (où il est nécessaire d'utiliser une prise de sauvetage LIFRAS ou autre) sont représentatives de ce qu'un plongeur doit faire lors de situations où la victime est inconsciente et nécessite une remontée d'urgence. Toute remontée d'urgence doit être précédée du simulacre de largage du système de lestage et de l'ouverture du système de réserve si les équipements de la victime en sont pourvus.

2) 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.

3) Prise de sauvetage LIFRAS : le sauveteur aborde l'accidenté par la droite (ou par la gauche s'il est gaucher), il se place perpendiculairement de manière à former un angle droit avec la victime. Il glisse son bras gauche (ou droit) sous l'aisselle du bras droit (ou gauche) de la victime et bloque ce bras.

Les jambes du sauveteur sont légèrement écartées pour lui permettre de palmer. La main droite (ou gauche) reste libre 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. En dehors de la prise LIFRAS, 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.

4) Lors des remorquages, l'emploi des systèmes de stabilisation est laissé à l'initiative du candidat. Toutes les prises de remorquage sont admises pour autant que les voies respiratoires de la victime soient hors de l'eau.

Remorquage sur le dos.

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 outre, la tête de la victime doit être placée en légère extension pour :

- ouvrir la glotte 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

- 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.



Technique : le parachute de palier

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

- Le parachute doit être relié par un bout à un lest (plomb).
- Longueur et poids conseillés : de 9 à 12 m de bout d'un diamètre de 3 à 5 mm, lest de 250 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,...).

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 plomb et bout vers le bas.
- Dès que le bout est tendu, gonfler l'enveloppe en utilisant l'embout du deuxième détendeur. 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.



MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Non brevetés & 1*	En tous lieux
Palmes, masque, tuba	Obligatoire
vêtement	
Système de stabilisation	
Bouteille + manomètre ou gestion d'air	
Moyen primaire de décompression	
Couteau ou cisaille	
2 sources de gaz respirable	
2 détendeurs sur 2 sorties	Recommandé
Compas, sifflet, parachute	
Moyen primaire de décompression	
Lampe	Recommandé / Obligatoire en Zélande
Dragonne	Recommandé si courant ou visibilité réduite Obligatoire en Zélande



À partir du brevet plongeur 2*	En tous lieux	EAO
Palmes, masque, tuba	Obligatoire	
vêtement		
Système de stabilisation		
Bouteille + manomètre ou gestion d'air		
Couteau ou cisaille		
2 sources de gaz respirable *		
2 détendeurs sur 2 sorties *	Recommandé	Obligatoire
Compas, sifflet	Obligatoire	
Moyen primaire de décompression		
Back-up de décompression (ordinateur ou table et montre/ chrono)		
Parachute	Obligatoire	Obligatoire sauf carrière
Lampe	Recommandé	Obligatoire en Zélande
Dragonne	Recommandé si courant ou visibilité réduite	Obligatoire en Zélande et en plongée sous glace

*** Règle des deux détendeurs**

Tous les plongeurs ainsi que tous les instructeurs doivent être équipés lors de plongées en eau libre, de deux sources de gaz respirable.

À partir du brevet plongeur 2*, en EAO les sources de gaz respirable doivent être constituées de deux détendeurs complets (premier et second étage) branchés chacun sur une des deux sorties de la bouteille.

Lors de plongées en fosse (par exemple NEMO) le plongeur respectera la réglementation imposée par le gestionnaire.

LIMITATIONS DES ÉPREUVES

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

RÈGLES GÉNÉRALES :

- MAXIMUM 2 ÉPREUVES PAR JOUR.
- LES ÉPREUVES DE DIRECTION DE PALANQUÉE, DE SERRE-FILE ET D'ORGANISATION SONT CONSIDÉRÉES COMME UNE ÉPREUVE.
- AUCUNE ÉPREUVE LORS DE JOURNÉES COMPORTANT + DE 2 PLONGÉES À L'EXCEPTION DES DIRECTIONS DE PALANQUÉE.
- 1 SEULE ÉPREUVE NON CUMULABLE PAR JOUR ET EN PREMIÈRE PLONGÉE.
- LE CONTRÔLE DES COMPÉTENCES ACQUISES EN ESPACE AQUATIQUE OUVERT DU PLONGEUR NH, N'EST PAS CONSIDÉRÉ COMME UNE ÉPREUVE.

PLONGÉE UNITAIRE :

2 épreuves dont 1 seule est non cumulable, soit :

- 1 épreuve CUMULABLE et une épreuve NON CUMULABLE.
- 1 ou 2 épreuves CUMULABLES.

PLONGÉE SUCCESSIVE :

- Si 2 épreuves ont déjà été réalisées lors de la première plongée : AUCUNE épreuve.
- Si 1 épreuve a déjà été réalisée lors de la première plongée : 1 épreuve CUMULABLE. Intervalle de 3h minimum si épreuve NON CUMULABLE à la première plongée.
- Si aucune épreuve réalisée lors de la première plongée : 1 ou 2 épreuves CUMULABLES.

En plongée de nuit et en plongée sous glace, aucune épreuve n'est autorisée, pas même une direction de palanquée.

1 ^{ère} plongée	C + C	NC + C	Aucune épreuve	C	NC
2 ^e plongée	Aucune épreuve	Aucune épreuve intervalle>3h	C + C	C	C intervalle>3h



LIMITATIONS DE PROFONDEUR

	NH	P1	P2	P3	P3 brevet PPA	P4	AM	C-F-N
NH	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	15m*	15m
P1	N.A.	N.A.	N.A.	15m	15m	15m	20m	20m
P2	N.A.	N.A.	18 ans 20m	30m	30m 40m**	30m 40m**	40m	40m
P3	N.A.	15m	30m	40m	40m	40m	40m	40m
P3 brevet PPA	N.A.	15m	30m 40m**	40m	La limite de 60m est recommandée lors de l'utilisation de l'air comme gaz fond			
P4	N.A.	15m	30m 40m**	40m				
AM	15m*	20m	40m	40m				
C-F-N	15m	20m	40m	40m				



N.A. = non autorisé

*** : Les 2 premières plongées du plongeur non homologué doivent obligatoirement être effectuées par un moniteur (MC, MF ou MN).**

**** : Le plongeur 2* qui comptabilise au moins 5 plongées à 40m effectuées sous le contrôle d'un AM minimum, pourra plonger à 40m avec un plongeur 3* titulaire du brevet de spécialisation PPA.**

En Belgique : maximum 40m lors de plongées à l'air en lacs et carrières.

A l'étranger, en plus du respect des réglementations locales :

- il est recommandé de ne pas dépasser la profondeur de 40 mètres lors de plongées à l'air en lacs et carrières.

- Le dépassement de la profondeur de 40m lors de plongées à l'air n'est autorisé que dans les conditions suivantes :

- Etre en possession du brevet PPA ;**
- Une sécurité active et adaptée à la zone d'exploration et aux conditions de plongée, doit être présente sur place.**



Définition

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 un brevet équivalent reconnu par la LIFRAS).

Prérequis

- Etre âgé de 14 ans au moins. Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- Etre membre d'un club affilié à la LIFRAS ayant statut d'école.
- Etre 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.

Épreuves

Après avoir acquis les connaissances théoriques et les compétences pratiques en EAR, le plongeur non homologué doit effectuer minimum 5 plongées en tous lieux (EAR pas accepté) :

- de jour,
 - à une profondeur de 15m maximum,
 - sur un site de plongée permettant, à tout moment, un retour direct en surface.
- Lors de ces plongées, le candidat est amené à démontrer progressivement les aptitudes acquises en EAR. Le plongeur non homologué est obligatoirement accompagné par un Moniteur lors des 2 premières plongées pour le contrôle des compétences (cf. Plongées ci- dessous).

Plongée 1 : Plongée baptême : M/C

Si la plongée baptême s'est bien déroulée, réaliser au cours des plongées suivantes, les compétences indiquées (le contrôle de ces compétences est cumulable) :

Plongée 2 : M/C

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

- D'effectuer un vidage de masque.
- Après avoir lâché son détendeur, de respirer (3 cycles respiratoires) sur la source d'air secondaire du moniteur.
- 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.

Sous le contrôle d'un AM minimum :

Lors des 3 plongées qui suivent, le plongeur non homologué doit démontrer son aptitude à :

- Effectuer en fin de plongée et en surface, 50m de palmage avec passage du détenteur au tuba et largage de son système de lestage en fin de parcours (le lestage est déposé au bord ou remis au moniteur vérificateur).
- S'orienter sans faire surface en utilisant une technique adaptée.

Exemples :

- utilisation du compas
- une ligne de descente et de remontée
- repères sous-marin

Note impérative pour les moniteurs :

**Lors de cette orientation, le candidat ne devient pas CP
Mais se limite à indiquer une direction déterminée au briefing**

- Contrôler en fin de plongée sa flottabilité à la profondeur de 3m (porter une attention particulière aux risques liés au sur lestage).

Dès que ces compétences sont acquises, dans l'attente de l'homologation de son brevet plongeur 1*, le plongeur non homologué pourra être encadré par un AM.

Homologation

Le candidat doit :

- avoir satisfait aux pré-requis de la formation,
- avoir satisfait aux exigences de l'évaluation continue des connaissances théoriques et des compétences pratiques en EAR,
- avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des compétences pratiques en eau libre,
- avoir accompli 5 plongées minimum,
- s'affranchir des frais d'homologation.

Prérogatives

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

- plonger jusqu'à une profondeur maximale de 15m sous la supervision directe d'un plongeur 3* LIFRAS minimum ou ayant le brevet équivalent reconnu par la LIFRAS,
- plonger jusqu'à une profondeur maximale de 20m sous la supervision d'un Assistant Moniteur LIFRAS minimum ou d'un brevet équivalent reconnu par la LIFRAS,
- effectuer des plongées qui permettent un retour direct en surface. La plongée sous glace, dans des grottes immergées ou nécessitant un palier obligatoire ne sont donc pas autorisées,
- la plongée sur épaves en mer du Nord n'est pas autorisée.

Notes :

- La palanquée ne peut compter plus de 4 plongeurs 1*, le chef de palanquée devant pouvoir établir un contact physique avec tous les plongeurs 1* de la palanquée, à tout moment au cours de la plongée.
- Il est recommandé d'évoluer jusqu'à la profondeur maximale de manière progressive



Épreuves 2 étoiles



Définition

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

Prérequis

- Etre âgé de 15 ans au moins avant la présentation aux épreuves en eau libre. Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- Etre membre d'un club affilié à la LIFRAS ayant statut d'école.
- Etre détenteur du brevet plongeur 1* LIFRAS (ou d'un brevet obtenu par équivalence).
- Etre en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la plongée, en ordre de validité avant de débiter les cours théoriques et pratiques.
- être en possession d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG) en ordre de validité avant la présentation aux épreuves en eau libre.

Épreuves

Le candidat ne peut présenter les épreuves en eau libre qu'après avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des connaissances théoriques et des compétences pratiques en EAR. Les réussites à ces évaluations peuvent être dissociées.

Toutes les épreuves de plongée doivent se faire en EAO sauf si cela est précisé différemment dans le protocole.

Homologation

Le candidat doit :

- avoir satisfait aux pré-requis de la formation,
- avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des connaissances théoriques et des compétences pratiques en EAR,
- avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des compétences pratiques en eau libre,
- s'affranchir des frais d'homologation.

Prérogatives

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

- plonger jusqu'à une profondeur maximale de 20m dès l'instant où il est accompagné d'un plongeur 2* LIFRAS à condition d'avoir 18 ans accomplis.
- plonger jusqu'à une profondeur maximale de 30m sous la supervision directe d'un plongeur 3* LIFRAS minimum ou ayant le brevet équivalent reconnu par la LIFRAS,

- dans le cadre de l'enrichissement de son expérience, plonger jusqu'à une profondeur maximale de 40m sous la supervision d'un Assistant Moniteur LIFRAS minimum ou d'un brevet équivalent reconnu par la LIFRAS,
- dès l'instant où le plongeur comptabilise au moins 5 plongées à 40m effectuées sous le contrôle d'un Assistant Moniteur LIFRAS minimum ou d'un brevet équivalent reconnu par la LIFRAS, il est autorisé à plonger jusqu'à une profondeur maximale de 40m sous la supervision d'un plongeur 3* LIFRAS minimum titulaire du brevet de spécialisation PPA.

Recommandation

Il est recommandé d'évoluer jusqu'à la profondeur maximale de 40m de manière progressive.

2.5.1. 500m tuba tout équipé : A M/C

Cette épreuve s'effectue en tous lieux (EAR pas accepté).

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. 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 doit être maintenu (pas d'arrêt - 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 2.5.2. et/ou d'une plongée.

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

La successive est autorisée.

2.5.2. 100m sur le dos tout équipé et cycles respiratoires sans masque : A M/C

Cette épreuve s'effectue en tous lieux (EAR pas accepté) et peut être effectuée directement après l'épreuve 2.5.1.

Le plongeur est complètement équipé en fonction de la température de l'eau. Le candidat parcourt une distance de 100m 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 3m maximum, enlève son masque, effectue 3 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.

2.5.3 Deux fonctions de serre-file : M/C

Cette épreuve s'effectue en tous lieux (EAR pas accepté). Minimum 3 plongeurs et maximum 4 plongeurs, moniteur inclus.

La fonction de serre-file comprend :

Tâches :

- En tant que responsable en second de la palanquée, aider le C.P. 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 C.P. 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, tables de plongée ?

La successive est autorisée.

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

2.5.4 Trois directions de palanquée : M/C

Cette épreuve s'effectue en tous lieux (EAR pas accepté). Maximum 3 plongeurs, moniteur inclus.

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.
- L'orientation.
- Un débriefing.

Le candidat doit planifier la décompression en tenant compte de la présence éventuelle de plongeur utilisant un ordinateur ou une table de plongée.

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 50m, et doit être réalisé à une profondeur où il n'existe aucun point de repère.

La troisième DP devra imposer au candidat l'utilisation d'une bouée de repérage (parachute) pendant l'exécution du palier de sécurité (une case est prévue sur la carte de brevet).

Le C.P. 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

2.5.5. Remontée assistée en air de 20m jusqu'à la surface : M/NC

Cette épreuve s'effectue en tous lieux (EAR pas accepté). Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée. 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.

Les échanges d'embout peuvent être effectués, soit avec le moniteur, soit au minimum avec un plongeur 3*.

Les plongeurs peuvent s'équilibrer à 20m.

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. Un maximum de trois respirations est autorisé.

Après trois passages d'embout, le candidat donne un de ses détendeurs à la victime, fait le signe "on remonte" et entame la remontée jusqu'à la surface.

Candidat et victime doivent remonter à la vitesse de 10m/min. Chaque plongeur doit, si nécessaire, purger son système de stabilisation pendant la remontée, mais l'initiative en incombe au candidat.

Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15m.

La successive est autorisée (intervalle minimum : 3 h)

2.5.6. Stabilisation et remontée technique d'un plongeur en difficulté de 20 m à la surface : M/NC

Cette épreuve s'effectue en tous lieux (EAR pas accepté).

Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée. Il est recommandé de réaliser cette épreuve en fin de cycle des épreuves. 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. Les remontées doivent se faire à une vitesse proche de 10m/min et le candidat doit en garder le contrôle. Au besoin, ils attendent à cette profondeur l'expiration du temps qu'ils auraient dû mettre pour atteindre ce niveau s'ils étaient remontés à 10m/min. L'épreuve s'arrête au signe du moniteur.

L'épreuve comporte deux parties indissociables :

Première partie - Stabilisation

- Descendre à 20m.
- Gonfler le système de stabilisation à l'aide de l'insufflateur, 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 sec en pleine eau, vers 10m.

Seconde partie - remontée technique

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

Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15m.

La successive est autorisée (intervalle minimum : 3 h).

2.5.7. Sauvetage d'un plongeur en difficulté de 5m, le remorquer sur 50m : M/NC

Cette épreuve s'effectue en tous lieux (EAR pas accepté) et 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 palanquée se compose de trois plongeurs : le moniteur, le candidat et le plongeur en difficulté (plongeur 3* minimum) descendent à 5m.

La victime se place debout sur le fond et purge son système de stabilisation. Le candidat remonte l'accidenté en le maintenant par une prise de sauvetage (en maintenant l'embout dans la bouche de la victime et sa tête droite ou en légère extension). Pendant la remontée, le candidat peut utiliser son système de stabilisation ainsi que celui de la victime.

Arrivé en surface, il remorque le plongeur en difficulté, par la méthode qu'il a choisie, sur une distance de 50m.

La victime n'a plus d'embout en bouche. Sa tête doit toujours se trouver au-dessus de l'eau. Le candidat peut conserver son propre embout ou son tuba en bouche. L'utilisation des systèmes 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).

Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15m

La successive est autorisée (intervalle minimum : 3 h)

2.5.8. Réanimation d'un plongeur en arrêt cardio-respiratoire : M/C

L'épreuve s'effectue en tous lieux (EAR accepté).

Le candidat organise les secours et pratique la réanimation. La réanimation peut être réalisée au cours d'une sortie en eau libre ou en EAR. Les normes de réanimation doivent être conformes aux directives internationales en vigueur et appliquées à la LIFRAS.

Épreuves 3 étoiles



Définition

Plongeur guide de palanquée maîtrisant les connaissances, les compétences et l'expérience suffisante pour pouvoir planifier, organiser et effectuer ses plongées, ainsi que diriger d'autres plongeurs en scaphandre autonome pratiquant la plongée de loisir en eau libre.

Prérequis

- 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 eau libre

- Être détenteur du brevet plongeur 2* LIFRAS (ou d'un brevet d'équivalence).
- Être membre d'un club affilié à la LIFRAS ayant le statut d'école.
- Compter 10 plongées à minimum 30m pour pouvoir effectuer les épreuves à cette profondeur.

Avant l'évaluation des connaissances théoriques et des compétences pratiques en EAR :

- Avoir terminé les épreuves de plongée
- Totaliser :
 - Cinq plongées de nuit
 - Au moins 60 plongées en eau libre
 - 20 plongées en mer
 - 30 heures de plongée
- Depuis l'obtention de son brevet plongeur 2* avoir effectué au moins :
 - 40 plongées dont 20 à minimum 30 m et 10 entre 35 et 40 m.

Épreuves

Toutes les épreuves de plongée doivent se faire en EAO sauf si cela est précisé différemment dans le protocole.

Homologation

Le candidat doit :

- Être âgé de 18 ans au moins,
- avoir satisfait aux pré-requis de la formation,
- avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des connaissances théoriques et des compétences pratiques en EAR.



- avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des compétences pratiques en eau libre.
- être en possession du certificat Fédéral de Premiers Secours (CFPS) en ordre de recyclage
- s'affranchir des frais d'homologation.

Prérogatives

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

- plonger avec un plongeur 1* jusqu'à maximum 15m,
- plonger avec minimum un plongeur 2* jusqu'à maximum 30m,
- plonger avec minimum un plongeur 3* jusqu'à maximum 40m,
- encadrer des plongeurs 1* et 2* lors de plongée de nuit,
- suivre la formation de pédagogie théorie – EAR dispensée aux candidats AM (validité en cas de présentation : 3 ans).
- suivre la formation du brevet de spécialisation « plongée profonde à l'air » afin d'être autorisé à accéder aux profondeurs supérieures à 40m.
- dès qu'il est titulaire du brevet de spécialisation PPA, peut plonger jusqu'à maximum 40m avec un plongeur 2* qui comptabilise au moins 5 plongées à 40m effectuées sous le contrôle d'un AM minimum.

3.3.1. 1000m tuba, tout équipé : M/C

Cette épreuve s'effectue en tous lieux (EAR pas accepté).

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 doit être maintenu (pas d'arrêt - 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 5m pour s'assurer que le lestage n'a pas été allégé pour la circonstance et permet d'effectuer une plongée.

La successive est autorisée.

3.3.2. Cinq directions de palanquée : M/C

Cette épreuve s'effectue en tous lieux. Minimum 3 plongeurs, moniteur inclus.

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.
- L'orientation.
- Un débriefing.

Le candidat doit planifier la décompression en tenant compte de la présence éventuelle de plongeurs utilisant un ordinateur ou une table de plongée.

Lors d'une de ces plongées, le chef de palanquée devra utiliser une bouée de repérage (parachute) pendant l'exécution du palier de sécurité (une case est prévue sur la carte de brevet). Cette épreuve ne pourra être exécutée que si la plongée se déroule dans la courbe de plongée sans palier.

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

Au cours d'une direction de palanquée le candidat 3* prend en charge un plongeur 1* :

- La palanquée est composée de 3 plongeurs : le candidat, le moniteur vérificateur qui joue le rôle du plongeur 1* et un troisième plongeur. Pour cette épreuve la palanquée peut également être composée du candidat, du moniteur et d'un plongeur 1*.

- Le candidat devra s'occuper du plongeur 1* qui jouera son propre rôle. Le moniteur se tiendra prêt à intervenir et à reprendre en main la direction de palanquée au moindre problème.

La plongée sera fonction des dispositions physiques et psychiques du plongeur 1*, sans toutefois dépasser 15m.

L'accent sera mis sur :

- les directives, les conseils et la mise en confiance du plongeur 1* 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...) et de l'attitude du candidat (craintes de la profondeur, du noir, intervention, aisance et manipulation du matériel...).
- 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

3.3.3. Remontée assistée en air de 30m jusqu'à la surface : M/NC

Cette épreuve s'effectue en EAO. Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée. 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.

Le candidat peut effectuer l'épreuve dès qu'il compte 10 plongées à minimum 30m. Les échanges d'embout peuvent être effectués, soit avec le moniteur, soit au minimum avec un breveté 3*.

Les plongeurs peuvent s'équilibrer à 30m.

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. Un maximum de trois respirations est autorisé.

Après trois passages d'embout, le candidat donne un de ses détendeurs à la victime, fait le signe "on remonte" et entame la remontée jusqu'à la surface.

Candidat et victime doivent remonter à la vitesse de 10m/min. Chaque plongeur doit, si nécessaire, purger son système de stabilisation pendant la remontée, mais l'initiative en incombe au candidat.

Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15m.

La successive est autorisée (intervalle minimum : 3 h)

3.3.4. Sauvetage d'un plongeur en difficulté de 10m, le remorquer sur 100m et le réanimer : M/NC

Cette épreuve s'effectue en EAO et 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 palanquée se compose de trois plongeurs : le moniteur, le candidat et le plongeur en difficulté (plongeur 3* au minimum) descendent à 10m. La victime se place en position horizontale sur le fond et purge son système de stabilisation. Le candidat redresse l'accidenté et le remonte par une prise de sauvetage (en maintenant l'embout dans la bouche de la victime et sa tête droite ou en légère extension).

Pendant la remontée, le candidat peut utiliser son système de stabilisation ainsi que celui de la victime.

Arrivé en surface, il remorque le plongeur en difficulté, par la méthode qu'il a choisie, sur une distance de 100m.

La victime n'a plus d'embout en bouche. Sa tête doit toujours se trouver au-dessus de l'eau. Le candidat peut conserver son propre embout ou son tuba en bouche. L'utilisation des systèmes 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 l'avancement).

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.

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

Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15m.

La successive est autorisée (intervalle minimum : 3 h)

3.3.5. Remontée technique d'un plongeur en difficulté de 30m à 10m : M/NC

Cette épreuve s'effectue en EAO et 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.

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

La palanquée se compose de trois plongeurs : le moniteur, le candidat et le plongeur en difficulté (plongeur 3* au minimum). Ils descendent ensemble à 30m. Victime et candidat peuvent être équilibrés à 30m.

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'insufflateur et entame la remontée. Pendant la remontée le candidat a la possibilité de palmer.
- La remontée doit se faire à une vitesse proche de 10m/min et le candidat doit en garder le contrôle.
- Arrêt et stabilisation à 10m.
- 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.
- Ils attendent à cette profondeur l'expiration du temps qu'ils auraient dû mettre pour atteindre ce niveau s'ils étaient remontés à 10m/min. L'épreuve s'arrête au signe du moniteur.

Si la profondeur de 10m n'est pas atteinte ou dépassée (+/- 2m) l'épreuve n'est pas réussie.

Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15m.

La successive est autorisée (intervalle minimum : 3 h).

Assistant Moniteur (A.M.)

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 de la pratique en EAR des brevets 1*, plongeur 'encadré'.

Prérequis

- Etre âgé de 18 ans au moins,
- être détenteur du brevet plongeur 3* LIFRAS (ou d'un brevet équivalent reconnu par la LIFRAS),
- être membre d'un club affilié à la LIFRAS ayant statut d'école,
- être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité,
- être en possession du Certificat Fédéral de Premiers Secours (C.F.P.S.) en ordre de recyclage,
- savoir parler, lire et écrire correctement le français (ou l'allemand – pour la communauté germanophone).

Avant de présenter les épreuves de remontée de 40m :

- Compter 10 plongées à 40m

Avant l'évaluation des connaissances théoriques et des compétences pratiques en EAR :

- avoir réussi les épreuves en eau libre du brevet Assistant Moniteur.
- avoir effectué 50 plongées depuis le brevet plongeur 3*.
- avoir le nombre de plongées exigées, soit au moins:
 - 40 plongées à 30m
 - 30 plongées en mer
 - 10 plongées en mer à marée*
 - 10 plongées en carrière
 - 10 plongées en mer depuis une embarcation
- *Zélande, Atlantique et tout autre endroit où le phénomène des marées impose une gestion particulière de la plongée
- justifier au moins 10 directions de palanquées
- avoir donné 5h de leçons pratiques en EAR 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.

Avant la présentation au stage pédagogique :

- avoir réussi l'examen de théorie du brevet Assistant Moniteur.
- avoir suivi la formation théorique de pédagogie.
- avoir suivi la formation théorique à l'évaluation des épreuves.

Épreuves

Toutes les épreuves de plongée doivent se faire en EAO sauf si cela est précisé différemment dans le protocole.

Homologation

Le candidat doit :

- Satisfaire aux prérequis de la formation,
- satisfaire aux exigences de l'évaluation des compétences pratiques en eau libre,
- avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des connaissances théorique et pédagogique.

Prérogatives

L'assistant moniteur est formé, évalué et jugé qualifié pour :

- diriger des plongeurs homologués en tous lieux.
- diriger des plongeurs non homologués (excepté les 2 premières plongées – voir standard 1*).
- donner des consignes de sécurité, mettre en place un dispositif de surveillance efficace, reconnaître tous les accidents et, le cas échéant mettre en œuvre les secours.
- effectuer certaines tâches liées à l'organisation de la plongée.
- prendre en charge la formation et l'évaluation théorie/EAR du brevet plongeur 1*.
- effectuer des initiations de plongée en EAR.

Sous la supervision directe d'un moniteur club minimum (présent dans la palanquée lors des épreuves en eau libre) (selon la législation locale) :

- diriger des plongeurs non homologués (sans restriction).
- Surveiller les épreuves en eau libre des candidats plongeurs 2 et 3*.
- fonctionner comme jury dans les passages de brevets plongeur 2 et 3*.

A.M.3.1. Organisation d'une plongée-club comprenant au moins 8 plongeurs : MF/C

Cette épreuve s'effectue en tous lieux

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

Le contrôle de l'épreuve doit être effectué par un moniteur fédéral au minimum.

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**

A.M.3.2. Remontée assistée en air de 40m jusqu'à la surface : MF/NC

Cette épreuve s'effectue en EAO. Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée. 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.

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

Les échanges d'embout peuvent être effectués, soit avec le moniteur, soit au minimum avec un plongeur breveté 3* qui a déjà réussi cette épreuve.

Les plongeurs peuvent s'équilibrer à 40m.

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. Un maximum de trois respirations est autorisé.

Après trois passages d'embout, le candidat donne un de ses détendeurs à la victime, fait le signe "on remonte" et entame la remontée jusqu'à la surface.

Candidat et victime doivent remonter à la vitesse de 10m/min. Chaque plongeur doit, si nécessaire, purger son système de stabilisation pendant la remontée, mais l'initiative en incombe au candidat.

Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15m.

La successive est autorisée (intervalle minimum : 3 h)

A.M.3.3. Sauvetage d'un plongeur en difficulté de 15m, le remorquer sur 150m et le réanimer : MF/NC

Cette épreuve s'effectue en EAO et 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 palanquée se compose de trois plongeurs : le moniteur, le candidat et le plongeur en difficulté (plongeur 3* au minimum). Ils descendent ensemble à 15m. La victime se place en position horizontale sur le fond et purge son système de stabilisation.

Le candidat redresse l'accidenté et le remonte par une prise de sauvetage (en maintenant l'embout dans la bouche de la victime et la tête droite ou en légère extension).

Pendant la remontée, le candidat peut utiliser son système de stabilisation ainsi que celui de la victime.

Arrivé en surface, il remorque le plongeur en difficulté, par la méthode qu'il a choisie, sur une distance de 150m.

La victime n'a plus d'embout en bouche. Sa tête doit toujours se trouver au-dessus de l'eau. Le candidat peut conserver son propre embout ou son tuba en bouche. L'utilisation des systèmes 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 l'avancement).

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.

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

Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15m.

La successive est autorisée (intervalle minimum : 3 h)

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

A.M.3.4. Remontée technique d'un plongeur en pleine eau de 40m jusqu'à 15m : MF/NC

Cette épreuve s'effectue en EAO et doit se dérouler en tout début de plongée.

Cette épreuve doit être exécutée à un endroit où la profondeur de 40m ne peut être dépassée.

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

La palanquée se compose de trois plongeurs : le moniteur, le candidat et le plongeur en difficulté (plongeur 3* au minimum qui a déjà 10 plongées à 40m). Ils entament la descente ensemble. Les plongeurs s'équilibrent en cours de descente. A la profondeur de 30m, 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 :

- Se positionne face à la victime, assure une prise ferme par le matériel et stoppe la descente avant d'atteindre la profondeur de 40m. 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'insufflateur et entame la remontée. Pendant la remontée, le candidat a la possibilité de palmer.

- La remontée doit se faire à une vitesse proche de 10m/min et le candidat doit en garder le contrôle.

- Arrêt et stabilisation à 15m.

- 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.

- Ils attendent à cette profondeur l'expiration du temps qu'ils auraient dû mettre pour atteindre ce niveau s'ils étaient remontés à 10m/min. L'épreuve s'arrête au signe du moniteur.

Si la profondeur de 15m n'est pas atteinte ou dépassée (+ 2m), l'épreuve n'est pas réussie.

Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15m.

La successive est autorisée (intervalle minimum : 3 h).

A.M.3.5. Sauvetage d'un noyé : MF

Cette épreuve s'effectue en EAR.

Un moniteur complètement équipé (P.M.T.C. et scaphandre) simule une syncope à la profondeur de 3m. Si l'EAR 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 15m du moniteur, 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 15m. Le sauveteur organise le retrait de la victime hors de l'eau. Il peut se faire aider.

La victime sera retirée de l'eau de face, 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 physique.

Moniteur Club

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 à l'évaluation de brevets de plongeurs et à l'organisation de sorties club.

Prérequis

- Etre âgé de 18 ans au moins.
- être détenteur du brevet Assistant Moniteur LIFRAS (ou d'un brevet équivalent reconnu par la LIFRAS).
- Etre membre d'un club affilié à la LIFRAS ayant statut d'école
- être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité,
- être en possession du Certificat Fédéral de Premiers Secours (C.F.P.S.) en ordre de recyclage.
- être en possession du brevet de spécialisation «plongée profonde à l'air».
- savoir parler, lire et écrire correctement le français (ou l'allemand – pour la communauté germanophone).

Avant la présentation aux épreuves de la théorie :

- avoir réussi les épreuves en eau libre du brevet Moniteur Club.
- avoir, depuis l'obtention du brevet d'Assistant Moniteur, dirigé au moins 20 plongées en eau libre dont 10 en mer ou en Zélande.
- avoir 200 plongées (avec un minimum de 60 h) dont au moins :
 - 25 plongées à 40m.
 - 60 plongées en mer dont 50 à 30m (sans tolérance).
- Avoir suivi les modules de formation théoriques spécifiques du moniteur club.

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

- avoir réussi l'examen de théorie du brevet Moniteur Club.
- avoir suivi la formation théorique à l'évaluation des épreuves en eau libre.

Épreuves

Toutes les épreuves de plongée doivent se faire en EAO sauf si cela est précisé différemment dans le protocole.

Homologation

Le candidat doit :

- Satisfaire aux prérequis de la formation
- Satisfaire aux exigences de l'évaluation des compétences pratiques en eau libre
- Avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des connaissances théorique, pédagogique et des compétences pratiques en EAR.

Prérogatives

Au-delà des prérogatives de l'assistant moniteur, le moniteur club est formé, évalué et jugé qualifié pour :

- Surveiller toutes les épreuves des candidats plongeurs (1, 2 et 3*) en eau libre,
- diriger des plongeurs non homologués,
- effectuer toutes les tâches liées à l'organisation de la plongée,
- organiser les sessions de brevets plongeur 1* et plongeur 2*,
- fonctionner comme jury lors des passages de brevet plongeur 3*,
- prendre en charge la formation et l'évaluation du brevet de spécialisation plongeur Nitrox Basic (pour autant qu'il dispose de la spécialisation instructeur Nitrox), Sous la supervision directe d'un moniteur fédéral minimum (présent dans la palanquée lors des épreuves en eau libre) (selon la législation locale) :
- Prendre en charge les plongées de formation prévues pour le brevet de spécialisation «plongée profonde à l'air».
- Prendre en charge les plongées de formation prévues pour le brevet d'assistant moniteur.

MC.3.1. Organisation d'une plongée-club comprenant au moins 6 palanquées : MN+ MF/C

Cette épreuve s'effectue en tous lieux

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

Le contrôle doit se faire soit par deux moniteurs nationaux, soit par un moniteur national et un moniteur fédéral.

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.**

MC.3.2. Plongée à 40m avec un élève qui y descend pour la première fois : MF/NC

Cette épreuve s'effectue en EAO et 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.

Le moniteur joue le rôle de l'élève 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 40m le moniteur simule un incident à caractère technique qui nécessite une remontée contrôlée de maximum 10m. Si, pour des raisons indépendantes de la volonté des plongeurs ces règles ont été outrepassées, les règles d'exception des tables LIFRAS sont d'application.

Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15m.

La successive est autorisée (intervalle minimum : 3 h).

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

MC.3.3. Sauvetage d'un plongeur en difficulté de 40m à 15m : MF/NC

Cette épreuve s'effectue en EAO et doit se dérouler en tout début de plongée.

La plongée doit s'inscrire dans la courbe de non palier et se terminer par un palier de sécurité. Un seul essai sera autorisé par jour.

Candidat et moniteur doivent exécuter cette épreuve en combinaison humide. Le candidat peut s'équilibrer à 40m, tandis que le moniteur s'équilibre pour la profondeur de 15m.

Candidat et moniteur descendent à 40m. Le moniteur montre le signe O.K., l'épreuve commence lorsque le sauveteur a répondu O.K.

- Le moniteur se place en position couchée sur le fond.
- Le candidat simule le largage du système de lestage de la victime.
- Prend la victime par une prise de sauvetage.
- Remonte rapidement la victime jusqu'à 15m en maintenant sa tête droite ou en légère extension, avec l'embout en bouche :
 - Sans aide de la victime.
 - Sans gonfler manuellement les systèmes de stabilisation.
 - En suivant la trajectoire la + verticale possible.
 - En veillant à éviter les obstacles.
 - Arrêt et stabilisation à 15m
- Ils attendent à cette profondeur l'expiration du temps qu'ils auraient dû mettre pour atteindre ce niveau s'ils étaient remontés à 10m/min.
- 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.

Si la profondeur de 15m n'est pas atteinte ou dépassée (+ 2m), l'épreuve n'est pas réussie.

Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15m.

La successive est autorisée (intervalle minimum : 3 h).

M.C.3.4. Deux directions d'un baptême de plongée :

MF/C

Cette épreuve s'effectue en tous lieux.

La planquée est composée de 2 plongeurs : le candidat et le moniteur vérificateur qui joue le rôle de l'élève.

Pour cette épreuve la planquée peut également être composée de 3 plongeurs : le candidat, le moniteur et un plongeur non homologué. Le candidat devra s'occuper du plongeur non homologué qui jouera son propre rôle de débutant. Le moniteur se tiendra prêt à intervenir et à reprendre en main la direction de planquée au moindre problème.

La plongée se déroule dans la courbe de plongée sans palier et la profondeur maximale sera fonction des dispositions physiques et psychiques de l'élève, sans toutefois dépasser 15m.

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...) et de l'attitude du candidat (craintes de la profondeur, du noir, intervention, aisance et manipulation du matériel...).
- L'intérêt et l'observation du site parcouru.
- Le débriefing à l'initiative du candidat (conseils pour les plongées futures).

La successive est autorisée.

Vêtement étanche

QVE.3.1. Plongée baptême : M/C

Le moniteur procède aux contrôles suivants :

- vérification du matériel. (cf. texte qualification «vêtement étanche»)
- l'accessibilité des différents éléments du vêtement,
- détermination du lestage,
- contrôle des manchons,
- contrôle de la collerette,
- raccordement et contrôle du fonctionnement de l'insufflateur,
- 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 et de sauvetage 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'insufflateur 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, 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. 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 m.

QVE.3.2. Assistance à un plongeur en difficulté : M/NC

La palanquée se compose de trois plongeurs : le moniteur, le candidat et le plongeur en difficulté (plongeur 3* au minimum). Ils descendent ensemble à 20 m. Victime et candidat peuvent être équilibrés à 20m.

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'insufflateur et entame la remontée assistée. Pendant celle-ci, le candidat a l'autorisation de palmer.
- remonte à vitesse contrôlée.
- s'arrête et se stabilise à 10 m.
- une fois l'épreuve terminée, 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.
- au besoin, ils attendent à cette profondeur l'expiration du temps qu'ils auraient dû mettre pour atteindre ce niveau s'ils étaient remonté à 10 m/min. L'épreuve s'arrête au signe du moniteur.

Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15m.

Les critères de réussite sont :

- pas de redescente.
- respect d'une vitesse proche de celle préconisée par le moyen de décompression primaire.
- verticalité de la remontée.
- arrêt à 10 m. Tolérance de plus ou moins 2 m.

QVE.3.3. Plongée de qualification : MF/NC

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 m.

- 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 20m. 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 remonté à 10 m/min. L'épreuve s'arrête au signe du moniteur.
- La plongée se terminera obligatoirement par un palier de sécurité de 5 minutes à 5 mètres.

Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15m.

Successive interdite.

Les critères de réussite sont :

- arrêt avant la profondeur de 10 m !
- verticalité de la remontée

Plongée profonde à l'air

PPA.4. Epreuves

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

Il doit, dans l'ordre de son choix, effectuer :

Toutes les épreuves de remontée du candidat Assistant Moniteur, reprises sur la carte de préparation au brevet PPA comme suit (**à effectuer en EAO**) :

- **PPA.4.1** : Remontée technique d'un plongeur en pleine eau de 40m jusqu'à 15m : MF/NC
- **PPA.4.2** : Remontée assistée en air de 40m jusqu'à la surface MF/NC
- **PPA.4.3** : Sauvetage d'un plongeur en difficulté de 15m, le remorquer sur 150m et le réanimer : MF/NC

PPA.4.4. Après une plongée dans la courbe de plongée sans palier, effectuer un palier en pleine eau de 5 min. à 5m : M/C

Cette épreuve s'effectue en tous lieux.

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. Il contrôle la vitesse de remontée (10 m par minute) et arrête la palanquée, en pleine eau, sans point de repère ni parachute à une profondeur de 5 m.

Le candidat doit se maintenir avec aisance à la profondeur de 5 m 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 min. et émerge avec sa palanquée.

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

La successive est autorisée.

PPA.4.5. Calcul de la consommation personnelle du plongeur : M/C

Cette épreuve s'effectue en tous lieux.

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

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

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

Après 10 minutes, le candidat cesse de palmer et relève la pression dans sa bouteille. Idéalement, le candidat disposera d'une plaquette immergeable pour noter la pression de sa bouteille au départ et à la fin de l'exercice.

La consommation est alors déduite en observant la baisse de la pression dans la bouteille durant cet intervalle de 10 minutes.

La successive est autorisée

PPA.4.6.3 plongées 40m minimum en Mer à décompression obligatoire : MF/C

- Ces plongées doivent être effectuées après avoir réussi toutes les autres épreuves du PPA.
 - Les 2 premières sont des plongées de formation incluant un volet théorique, dont l'encadrement est assuré par le moniteur.
 - Lors de la 3^{ième} le candidat doit :
 - démontrer son aptitude à organiser, planifier et exécuter des plongées profondes à l'air,
 - prendre la direction de la palanquée et démontrer ses capacités à gérer la décompression, à utiliser son parachute en pleine eau et à respecter le plan de plongée.Si la réalisation de cette dernière plongée n'est pas jugée satisfaisante par le moniteur, une (des) plongée(s) profonde(s) à l'air supplémentaire(s) peut (peuvent) être requise(s).
- Pour les assimilations, le Bureau statuera sur les demandes instruites par le Pôle brevet.

Numéros de téléphone utiles

LIFRAS :	Tel. 02.521.70.21 Fax 02.522.30.72
ARENA :	Tel. 02.512.03.04 Fax 02.512.70.94
Assistance à l'étranger	+32.3.253.69.16
Rapatriement	+32.3.253.69.15
Appel de secours	112 (éventuellement le 100)
DAN (Belgique) :	0800.12.382
DAN :	+32.2.262.22.82
<u>CAISSONS MULTIPLACES :</u>	
H.M.B. Bruxelles :	+32.2.268.48.48
CHARLEROI VESALE	+32.71.92.34.61 +32.71.92.34.62
BRUGGE	+32.50.45.20.20
LILLE (hôpital Calmette)	+33.3.20.44.54.91
Liège 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)	
ANTWERPEN UZ	+32.3.821.38.06
ANTWERPEN ZNA	+32.3.217.75.75
AALST	+32.53.72.42.48 +32.53.72.43.48
GENK	+32.89.32.50.50
GD Luxembourg (Esch-Alzette)	+352.57.111