

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

11.1 PRÉREQUIS

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

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

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

11.2 ORDRE DES ÉPREUVES THÉORIQUES ET PRATIQUES

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

11.3 ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

11.3.1 1000 M TUBA, TOUT ÉQUIPÉ : MC

P3.SU

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

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

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

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

Le palmage se fait au tuba.

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

La successive est autorisée.

11.3.2 CINQ DIRECTIONS DE PALANQUÉE : MC

P3.DP1

Cette épreuve s'effectue en « Milieu Naturel ».

P3.DP2

Minimum trois plongeurs, moniteur inclus.

P3.DP3

La successive est autorisée.

P3.DP4

Note impérative pour les moniteurs :

P3.DP5

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

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

GENERALITES DES CINQ DIRECTIONS DE PALANQUEE

PRISE DE CONTACT :

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

RENSEIGNEMENTS MUTUELS SUR :

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

PLANIFICATION & BRIEFING :

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

PLONGEE :

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

DEBRIEFING :

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

FINALITES COMPLEMENTAIRES AUX GENERALITES

FINALITE N° 1 - DP AVEC PLONGEUR 1★.

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

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

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

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

CONDITIONS :

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

PRISE DE CONTACT + PLANIFICATION & BRIEFING :

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

PLONGÉE :

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

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

PLONGÉE :

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

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

A réaliser dans la courbe de plongée sans palier.

PLANIFICATION & BRIEFING :

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

PLONGÉE :

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

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

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

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

PLANIFICATION & BRIEFING :

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

FICHE DE SUIVI PÉDAGOGIQUE

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

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

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

Suite de l'exercice au verso.

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

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

Prise de contact + planification et briefing :

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

Plongée

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

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

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

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

Planification et briefing :

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

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

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

COMMENTAIRES et CONSEILS relatifs au complément réalisé :

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

P3.RA

Cette épreuve s'effectue dans « Nos Eaux ».

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

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

LES CRITÈRES PRINCIPAUX DE RÉUSSITE SONT :

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

Rappels du chapitre Généralités :

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

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

P3.RS

Cette épreuve s'effectue dans « Nos Eaux ».

Le moniteur doit être en ordre de recyclage du CFPS.

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

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

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

LES CRITÈRES PRINCIPAUX DE RÉUSSITE SONT :

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

Rappels du chapitre Généralités :

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

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

P3.RT

Cette épreuve s'effectue dans « Nos Eaux ».

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

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

LES CRITÈRES PRINCIPAUX DE RÉUSSITE SONT :

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

Rappels du chapitre Généralités :

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