

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 débuter 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.
- ◆ Prérogatives.
- ◆ 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'EUF : 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 ».

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.