

33. STANDARDS PLONGÉE PROFONDE À L'AIR

33.1 GÉNÉRALITÉS

33.1.1 DÉFINITION

Le niveau de brevet dont le plongeur est titulaire détermine son espace d'évolution maximal en profondeur. Pour ce qui est du niveau 3★, l'accès à une profondeur supérieure à 40 m est soumis à l'obtention de la spécialité « Plongée profonde à l'air » dont il est question dans ce standard.

Les objectifs sont :

- ◆ Exposer les dangers et risques particuliers rencontrés en plongée profonde à l'air.
- ◆ Faire prendre conscience de la nécessité de disposer d'une sécurité renforcée et de l'importance de la planification, familiariser les candidats PPA avec les techniques spécifiques de la plongée profonde à l'air ainsi que la gestion des incidents courants.
- ◆ Présenter les problèmes liés au matériel et à sa configuration.
- ◆ Sensibiliser le candidat à la nécessité d'adopter un comportement adéquat et responsable.
- ◆ Préparer et accompagner le candidat pour ses premières plongées profonde à l'air et l'amener à acquérir une expérience complémentaire lui permettant de plonger profond de manière autonome.

33.1.2 PRÉROGATIVES

Le plongeur PPA a les mêmes prérogatives 3★. En outre, il est formé, évalué et jugé qualifié pour :

- ◆ Plonger jusqu'à maximum 40 m avec un plongeur 2★ minimum.
- ◆ Plonger au-delà de 40 m avec un autre plongeur 3★ minimum, titulaire de la spécialité PPA.

33.1.3 ORGANISATION GÉNÉRALE

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

- ◆ La formation et l'évaluation théorique s'effectuent en classe (ou local adapté).
- ◆ Les 4 épreuves de remontée se déroulent dans « Nos Eaux ».
- ◆ Les 2 autres épreuves peuvent se dérouler en « Milieu Naturel ».
- ◆ Les 3 plongées de formation se déroulent en « Mer » (*).

() Pour la sécurité de nos plongeurs, les plongées profondes en mer ne sont pas organisées en « Mer à marée », afin de pouvoir offrir aux plongeurs un accès sans danger à la zone profonde au-delà de 40 mètres. La Zélande et la mer du Nord sont donc exclues.*

33.2 PRÉREQUIS À LA FORMATION

33.2.1 GÉNÉRALITÉS

- ◆ Être âgé de 18 ans au moins.
- ◆ Être détenteur du brevet plongeur 3★ Lifras.
- ◆ Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut d'école.
- ◆ Être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.
- ◆ Être en possession du Certificat Fédéral de Premiers Secours (CFPS) en ordre de recyclage.

Avant la présentation aux épreuves de remontée de 40m en « Nos Eaux » :

- ◆ Compter minimum 10 plongées à 40m (dans « Nos Eaux », une tolérance de profondeur de 10 % maximum est admise pour les plongées réalisées, c'est-à-dire minimum 36 m et maximum 40 m).

Avant la présentation aux plongées de formation en « Mer » :

- ◆ Avoir réalisé les épreuves en « Milieu Naturel ».
- ◆ Avoir suivi la formation théorique PPA.
- ◆ Avoir réussi l'évaluation théorique PPA.

33.2.2 INFORMATIONS PRÉALABLES

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

- ◆ Prérequis à la formation.
- ◆ Prerogatives du PPA.
- ◆ Contenu et déroulement de la formation.
- ◆ Impératif d'équipements.
- ◆ Exigences morales et de sécurité du moniteur.
- ◆ Conditions d'homologation.

33.3 FORMATION

33.3.1 GÉNÉRALITÉS

La formation comprend :

- ◆ Pour la théorie : 3 heures de cours minimum.
- ◆ Pour la pratique en « Milieu Naturel » : voir carte de préparation.
- ◆ Pour la pratique en « Mer » : voir carte de préparation.

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

- ◆ Pour la théorie : 1/8 maximum recommandé.
- ◆ Pour les épreuves en Milieu Naturel : 1/1 maximum (+ 1 victime – Voir [Recueil des épreuves en « Milieu Naturel »](#)).
- ◆ Pour les plongées en « Mer » : 1/2 maximum recommandé.

33.3.2 RESPONSABLE DE LA FORMATION

Le responsable de la formation et de l'évaluation théorique et pratique est titulaire du titre de Moniteur Fédéral ou National Lifras. Toutefois les épreuves PPA.PAL et PPA.CC en « Milieu Naturel » de la carte de préparation peuvent être contrôlées par un Moniteur Club. La formation théorique peut également être dispensée par un Moniteur Club sous la supervision directe (= présence) d'un Moniteur Fédéral ou National Lifras.

33.3.3 CONNAISSANCES THÉORIQUES

COURS PPA :

Le cours PPA est basé sur le syllabus Lifras Plongée profonde à l'air :

- ◆ L'organisation de la plongée profonde à l'air.
- ◆ Les techniques de plongée profonde à l'air.
- ◆ La planification.
- ◆ La gestion des incidents.
- ◆ La gestion de la décompression.
- ◆ Le matériel et configuration.
- ◆ Le comportement du plongeur en plongée profonde.

EVALUATION THÉORIQUE :

Au terme de la séance théorique, le formateur évaluera les connaissances des candidats. Cet examen se fait par écrit (un examen par candidat), à cahier ouvert. Le candidat doit atteindre 60 %, sinon le formateur le convoque pour une seconde formation, cette fois individuelle, afin de fixer les points incompris.

33.3.4 COMPÉTENCES PRATIQUES

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.

EPREUVES EN MILIEU NATUREL :

Six épreuves sont à réaliser :

- ◆ Remontée assistée en air de 40m jusqu'en surface.
- ◆ Sauvetage de 15m, remorquage sur 150m et réanimation.
- ◆ Remontée technique d'un plongeur en pleine eau de 40m jusqu'à 15m.
- ◆ Plongée à 40m avec un plongeur qui y descend pour la première fois.
- ◆ Réalisation d'un palier de 5 minutes à 5 mètres.
- ◆ Calcul de la consommation personnelle.

Les protocoles de ces six épreuves sont repris dans le [Recueil des épreuves en « Milieu Naturel »](#) de la Lifras.

Rappel : Les épreuves de remontées (PPA.RA, PPA.RS, PPA.RT et PPA.PE40) sont les mêmes que celles exigées pour le brevet d'Assistant Moniteur Lifras. Si le candidat prétend ensuite à ce brevet, ces épreuves restent valables trois ans après leur date de réussite.

PLONGÉES EN MER :

Après avoir suivi et réussi la formation théorique, ainsi que les cinq épreuves en « Milieu Naturel », le candidat peut réaliser ses 3 plongées PPA, sous la surveillance d'un Moniteur Fédéral ou National Lifras.

- ◆ Ces plongées doivent être à minimum 40 m.
- ◆ Les 2 premières plongées sont formatives.
- ◆ La 3^{ème} est certificative, et si nécessaire, le formateur ajoutera des plongées jusqu'à ce que les critères de réussite soient atteints.
- ◆ Elles doivent toutes induire des paliers de décompression obligatoires (*)

() Lors des plongées à l'ordinateur, selon le profil de remontée, les paliers affichés pourraient disparaître. Le formateur veille toutefois à ce que le candidat intègre ces paliers dans sa planification statique et dans sa gestion dynamique. Il doit les avoir vus et en faire mention dans son débriefing.*

Critères de réussite (pour la 3^{ème} plongée certificative) :

- ◆ La plongée est encadrée du début jusqu'à la fin par le candidat dans les mêmes circonstances que lors des exercices DP du niveau 3 (exercice P3.DP5).

En ajoutant :

- ◆ Lors de son briefing de plongée, le candidat doit palier à tous les risques principaux rencontrés en plongée profonde : narcose, consommation, essoufflement, décompression, planification, équipement adapté, sécurité active.
- ◆ En plongée, le candidat doit adopter un comportement préventif par rapport aux conditions rencontrées. Il est présent et lucide pour accompagner ses plongeurs en toute sécurité.

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

33.4 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- ◆ Satisfaire aux prérequis de la formation.
- ◆ Satisfaire aux exigences de l'évaluation des compétences pratiques en « Milieu Naturel ».
- ◆ Avoir réussi les épreuves de la théorie.
- ◆ Avoir réussi ses plongées en « Mer ».

Le candidat qui finaliserait toutes les épreuves du brevet lors de vacances à l'étranger peut évoluer de manière autonome dans la zone des profondeurs supérieures à 40 m, sans devoir attendre son retour en Belgique pour valider sa carte de préparation au secrétariat.