



ADMINISTRATION



lifras



PETITS RAPPELS...

Rappel des signes:

1. Signes de confort (OK - ça ne va pas – froid – essoufflement – vertiges)
2. Gestion de l'air (mi-bouteille – réserve – pression restante – panne d'air)
3. Gestion de la palanquée (par là – rassemblez-vous – palier - monter fin de plongée ...)
 1. De nuit?
 2. De loin?



PETITS RAPPELS...

Comment réduire les risque en plongée?

1. Matériel (complet + adapté + en état de fonctionnement)
2. Connaissances (théoriques et pratiques)
3. Entraînement régulier
4. Encadrement
5. Préparation de la plongée
6. Comportement du plongeur



PETITS RAPPELS...

Comportement AVANT la plongée?

- 1. Ne PAS plonger si « on ne le sent pas »**
- 2. Bon état physique**
- 3. Briefing préalable (+ check matériel + rappel ds signes)**
- 4. Planification**

Comportement APRES la plongée?

- 1. Signaler toute sensation anormale**
- 2. Se réhydrater**
- 3. Pas d'activité physique intense**
- 4. Pas d'apnée**
- 5. Intervalle avant la plongée successive**
- 6. Noter ses paramètres (logbook)**



PETITS RAPPELS...

Comportement PENDANT la plongée?

1. **JAMAIS seul**
2. **Respect de ses prérogatives**
3. **Surveillance mutuelle et communication**
4. **Ne pas se surestimer**
5. **Respect des consignes données au briefing**



PETITS RAPPELS...

Palanquée?

2 plongeurs minimum (palanquée forte = 3,4,...)

Rôle du CP?

Briefing + direction de palanquée + choix du SF + débriefing

Rôle du SF?

Regroupe la palanquée + assistance + check matériel + remplace le CP



PETITS RAPPELS...

Contenu d'un briefing?

**Administration + présentation + site + planification + incident + signes
+ check matériel**

Contenu d'un débriefing?

Logbook (on inscrit quoi?)

**+ impressions de plongée + ce qu'on a vu + incident éventuel
+ SE REHYDRATER**



PLAN DU COURS

1. Structures internationales & nationales
2. Brevets LIFRAS
3. Formalités administratives
 - * inscription
 - * déclarations d'accident
4. Le plongeur 1 étoile: (prérogatives – homologation – protocole du brevet)
5. Qui plonge avec qui?

1. STRUCTURES INTERNATIONALES & NATIONALES



(180 pays)



Brevets reconnus
internationnellement



Clubs & écoles



1. STRUCTURES INTERNATIONALES & NATIONALES



Ligue Francophone de Recherche et d'Activités Subaquatiques

Reconnue par:

1. Ministère de la Culture et des Affaires sociales
2. Communauté Française de Belgique
3. Direction Générale du Sport
4. A.D.E.P.S
5. E.U.F (European Underwater Fédération)



1. STRUCTURES INTERNATIONALES & NATIONALES

Organisée en 10 commissions + 2 ateliers permanents

- 
- ❖ Apnée
 - ❖ Audiovisuelle
 - ❖ Enseignement
 - ❖ Féminine
 - ❖ HSA (Hockey SubAquatique)
 - ❖ Médicale
 - ❖ NAP (Nage Avec Palmes)
 - ❖ Plongée Adaptée
 - ❖ Scientifique
 - ❖ Technique



Plongée enfant
Plongée Nitrox

1. STRUCTURES INTERNATIONALES & NATIONALES



Le CLAS = club-école => CLASSES (1*, 2*, 3*)
=> cours théoriques
=> cours pratiques

Brevets de plongeur et spécialisations (PPA, Nitrox, VE, CFPS)



Matériel pour débiter... prêt gratuit: pour les 3 essais en piscine
pour les 5 premières plongées en milieu naturel

Activités proposées:

- Sorties-club (carrières, Week-End Zélande...)
- École de mer (Lavandou, Fréjus,...)
- Stages à l'étranger: Lavagna, Estartit, Bormes, Egypte...
- Plongées tous les samedi et dimanche à « La Gombe », plongées de nuit...

PLAN DU COURS

1. Structures internationale & nationale
2. Brevets LIFRAS
3. Formalités administratives
 - * inscription
 - * déclarations d'accident
4. Le plongeur 1 étoile: (prérogatives – homologation – protocole du brevet)
5. Qui plonge avec qui?

2. LES BREVETS LIFRAS

- La LIFRAS délivre:
- 3 brevets de plongeur (1* - 2* - 3*)
 - 1 brevet d'Assistant Moniteur de plongée (AM)
 - 3 brevets de Moniteur de plongée (MC - MF - MN)
 - des brevets de spécialisation (PPA - Nitrox - CFPS - VE)

Plongeur 1*: plongeur « encadré »

Plongeur 2* : plongeur « autonome »

Plongeur 3* : plongeur « guide de palanquée »

2. LES BREVETS LIFRAS

- La LIFRAS délivre:
- 3 brevets de plongeur (1* - 2* - 3*)
 - 1 brevet d'Assistant Moniteur de plongée (AM)
 - 3 brevets de Moniteur de plongée (MC - MF - MN)
 - des brevets de spécialisation (PPA - Nitrox - CFPS - VE)

Les brevets délivrés satisfont aux exigences de la CMAS
aux normes de l'E.U.F

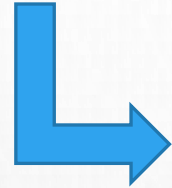
Les matières enseignées dans les brevets et les exercices à réaliser (EAR & EAO) sont déterminés par la Commission « Enseignement » de la LIFRAS.

PLAN DU COURS

1. Structures internationale & nationale
2. Brevets LIFRAS
3. Formalités administratives
 - * inscription
 - * déclarations d'accident
4. Le plongeur 1 étoile: (prérogatives – homologation – protocole du brevet)
5. Qui plonge avec qui?

3. FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

A. Inscription => COTISATION (CLAS: **157€**/an ou 217€/16 mois)



- Assurance individuelle en cas d'accident
- Assurance RC
- Assurance « rapatriement »
- Assurance « protection juridique »
- Quote-part au fond d'intervention
- Quote-part au club (ou club-école)
- Enseignement théorique & pratique (clubs écoles)
- Revue trimestrielle « Hippocampe »

B. Autorisation des parents (pour les mineurs d'âge)

C. Certificat de non-contre indication à la plongée (valable 1 an)

3. FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Déclaration d'accident (2 volets: administratif & médical)

Non mortel:

15 jours
Secrétariat LIFRAS

Mortel:

48H (Tél, email,...)
Secrétariat LIFRAS
ARENA



Secrétariat Lifras

Rue Jules Broeren, 38
1070 Bruxelles
Tél: 02/521.70.21
Fax: 02/522.30.72

ARENA

Av. des Nerviens 85, B2
1040 Bruxelles.
Tél: 02/512.03.04
Fax: 02/512.70.94



3. FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Impératifs d'équipement (après les 3 séances d'essai)

- palmes, masque, tuba, ceinture de lestage: à charge des candidats
- Bouteille, détendeur, gilet de stabilisation: mis à disposition des candidats pour les entraînements en piscine et les 5 plongées d'homologation

Impératifs d'équipement (après homologation brevet 1 étoile)

- Combinaison complète et palmes réglables: gilet, bouteille, détendeur: à charge des candidats (prêt possible en magasin)
Matériel d'occasion moins onéreux disponibles (internet)

PLAN DU COURS

1. Structures internationale & nationale
2. Brevets LIFRAS
3. Formalités administratives
 - * inscription
 - * déclarations d'accident
4. Le plongeur 1 étoile: (prérogatives – homologation – protocole du brevet)
5. Qui plonge avec qui?

4. LE PLONGEUR 1 ÉTOILE

Prérogatives du plongeur 1*

- Max 20 mètres supervisé par un plongeur 3* minimum
- Plongée « No-Déco »
- Palanquée de maximum 4 plongeurs 1* encadrés
- Retour vertical direct en surface
- Plongées sous glace et sur épave en mer du Nord interdites

4. LE PLONGEUR 1 ÉTOILE

3. Déroulement de la formation

- Formation dans un centre ou un **club-école reconnu par la LIFRAS**
- **Théorique**: 8 heures minimum (administration – matériel – physique – tables de plongée & décompression – milieu – organisation – accidents de plongée – secourisme)
- **Pratique « en piscine »**: 12 heures minimum
- **Pratique « en milieu naturel »**: 5 plongées minimum
- Évaluation des compétences théoriques et pratiques en piscine
- Évaluation des compétences en milieu naturel

4. LE PLONGEUR 1 ÉTOILE

Épreuves en piscine:

1. Nager 100 mètres sans équipement
2. Se maintenir 10' en surface sans équipement et sans se déplacer
3. Saut droit du bord et parcours de 100 mètres en PMTC (au tuba)
4. Saut droit du bord et parcours de 10 mètres en apnée (dynamique)
5. Apnée statique de 10 secondes
6. Notions de réanimation
7. Montage d'un « bloc » (bouteille, détendeur et gilet de stabilisation)
8. Équipement en surface et parcours de 50 mètres entre 2 eaux
9. Contrôle de stabilisation
10. Épreuve du « combiné »

4. LE PLONGEUR 1 ÉTOILE

Épreuves en milieu naturel:

APRES réussite des 10 épreuves en piscine & APRES avoir suivi les 8 cours théoriques:

- I. Plongée baptême (MC)
- II. Plongée + Vidage de masque et passage d'embout (MC)
- III. Plongée + Contrôle de flottabilité et 50 mètres de palmage en surface (AM)
- IV. Plongée + Exercice d'orientation (AM)
- V. Plongée (AM)

4. LE PLONGEUR 1 ÉTOILE

La réussite des épreuves en piscine et en milieu naturel (+ cours théoriques)



inscrite sur la carte de préparation au brevet 1 étoile (à commander au secrétariat du club)
(kit 1*:carte de préparation (exercices) + manuel de cours + carnet de plongée)
(le tout dans un filofax)



La carte de préparation complétée est envoyée au secrétariat LIFRAS



Frais d'homologation réglé



Félicitations: vous êtes breveté Plongeur 1*

4. LE PLONGEUR 1 ÉTOILE

La « carte de préparation au Brevet 1 Etoile (recto) »

Le titulaire de la présente carte a satisfait à toutes les exigences Lifras pour l'obtention du brevet 1*.

Date :

Signatures

Chef d'école

Président club

Surveillance obligatoire par un Moniteur LIFRAS ou NELOS :

AM = Assistant Moniteur minimum

MC = Moniteur Club minimum

NF = Moniteur Fédéral minimum

NN = Moniteur National

Si ces plongées sont réalisées hors d'une organisation Lifras, le plongeur non breveté est obligatoirement encadré par un moniteur CMAS 1* minimum qui doit avoir pris connaissance et respecter les protocoles Lifras.

Via son code-barre CIEL ou son cachet+signature, le moniteur remplit les cases :

- «En formation» s'il estime que l'épreuve doit encore être améliorée et doit être recommandée par le candidat.

- «Réussi» dans les autres cas.

ÉPREUVES À RÉALISER À 15 M MAXIMUM ET APRÈS AVOIR RÉUSSI LA THÉORIE ET LA PRATIQUE			
Épreuves	Lieux		Réussi
	En milieu naturel	ou en fosse	En milieu naturel ou en fosse
Plongée baptême À 15 m maximum		Date	
	Date	Date	
P1.PL1 MC	En milieu naturel		En milieu naturel
Plongée + vidage de masque + 3 respirations et remontée sur 2 ^e dét. du M. 15 m -> 3 m			
P1.PL2 MC	Date		
Plongée + contrôle de flottabilité à 3m + 50m de palmage au tube et largage lestage en fin de parcours . 15 m -> 3 m			
P1.PL3 AM	Date		
Plongée + orientation À 15 m maximum			
P1.PL4 AM	Date		
Plongée À 15 m maximum			
P1.PL5 AM	Date		

PRÉPARATION AU BREVET DE PLONGEUR 1*

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Lieu de naissance :

Nationalité :

ID Lifras :



lif a

Photo

Année :	Année :	Année :
Cachet École	Cachet École	Cachet École

4. LE PLONGEUR 1 ÉTOILE

La « carte de préparation au Brevet 1 Etoile (verso) »

THÉORIE

(1) Signature, n° et cachet du moniteur ou de l'Assistant Moniteur

Épreuves	Date	Réussi(1)
Administration		
Physique		
Prévention des accidents mécaniques		
Organisation		

Épreuves	Date	Réussi(1)
Matériel individuel		
Accident ou incidence de la plongée sur le corps humain		
Milieu		
Tables et moyens de décompression		

PRATIQUE PISCINE

Se déroule à 5 m maximum

Épreuves	Date	Réussi(1)
Natation 100 m		
Maintien en surface sans équipement 10min.		
PMTc 100 m		
Apnée PMTC 10 m		
Apnée immobile 20 s		

Épreuves	Date	Réussi(1)
Équipement du bloc et du système de stabilisation + check pression bouteille		
Combiné		
Épreuve de stabilisation		
50 m entre deux eaux avec système de stabilisation + notion de réanimation		

PLAN DU COURS

1. Structures internationale & nationale
2. Brevets LIFRAS
3. Formalités administratives
 - * inscription
 - * déclarations d'accident
4. Le plongeur 1 étoile: (prérogatives – homologation – protocole du brevet)
5. Qui plonge avec qui?

5. QUI PLONGE AVEC QUI?

	NB	1 [★]	2 [★]	3 [★]	3 [★] PPA 4 [★]	AM MC/MF/MN
NB	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	15m
1 [★]	N.A.	N.A.	N.A.	20m*	20m*	20 m*
2 [★]	N.A.	N.A.	20m si 18 ans	30m	40m	40m
3 [★]	N.A.	20m	30m	40m	40m	40m
3 [★] PPA 4 [★]	N.A.	20m	40m	40m	Au-delà de 40m avec la spécialité PPA.	
AM MC/MF/MN	15m	20m	40m	40m		

N.A. = non autorisé

* Dans la courbe No-Déco. En palanquée de maximum 4 plongeurs 1[★]

