



BREVET 1 *

**Introduction, administration, matériel,
organisation**



Plan du cours

- **Introduction**
- **Administration: ligue, brevets, exigences, prerogatives, visite médicale etc.**
- **Matériel de plongée**
- **Organisation et signes de communication**



Introduction





Introduction

- **La plongée loisir est un sport extrêmement agréable mais dangereux**
- **Une formation de qualité est indispensable**
- **Il existe différents organismes de formation. Vous êtes affiliés au système mondial CMAS, fait de bénévoles. CMAS n'est pas un système commercial. Il existe cependant certains coûts d'affiliation et de passage de brevets**
- **Le club des Astéries fait partie du système CMAS et est une école qui délivre des brevets**



Introduction



- **La plongée loisir est un sport d'entraide**
- **Le plongeur belge acquiert de l'expérience en conditions difficiles: froid, visibilité réduite, et bénéficie de ce fait d'une bonne réputation**
- **Nous avons l'avantage d'avoir des carrières de plongées ainsi que la Zélande, le tout à environ 1h de route de Bruxelles**
Voyages: nombreux voyages à l'étranger





Introduction

- **Carrières: eau douce, peu de biologie mais bon pour entraînements et relaxation**



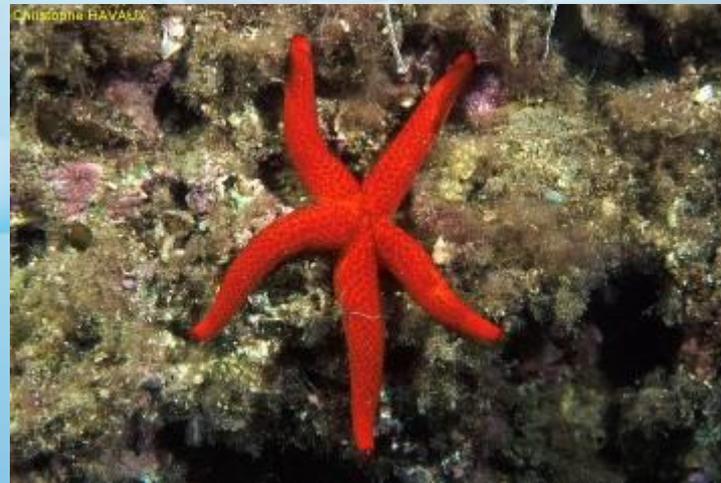
- **Zélande: eau salée, biologie riche, conditions de plongée variables**



Introduction



- Voyages: nombreux voyages à l'étranger



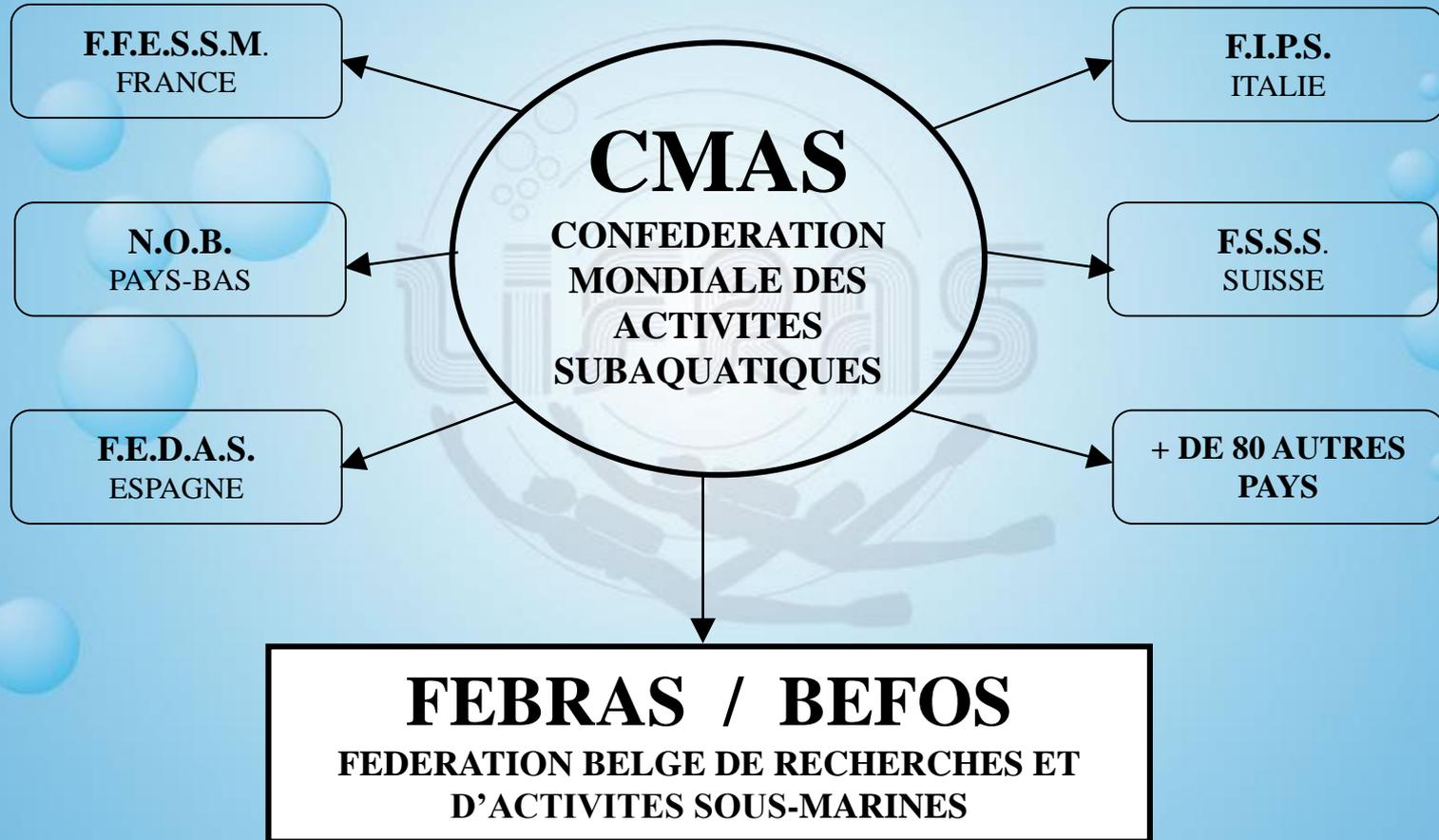


Administration



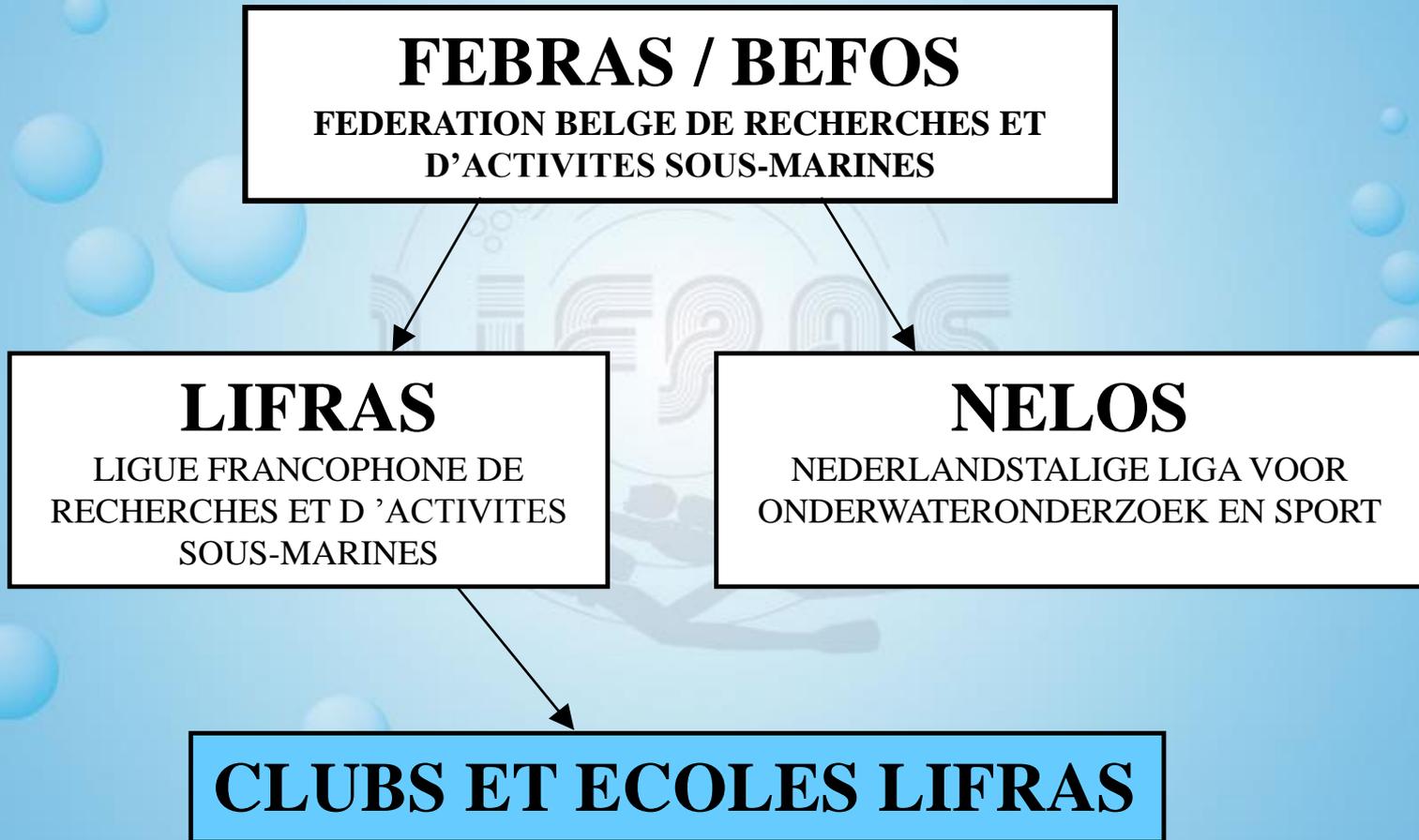


L'organisation mondiale





L'organisation belge





Avantages d'être affilié à une école comme Les Astéries

- 1. Formation gratuite de qualité**
- 2. Délivrance de brevets reconnus mondialement**
- 3. Assurance comprise dans l'affiliation**





La LIFRAS délivre 3 (4) brevets de plongeur :

Plongeur 1 * (min 14 ans)

Plongeur 2 * (min 15 ans)

Plongeur 3 * (min 18 ans)

(Plongeur 4 *)

(NB pour le 4*: pas d'examen supplémentaire, c'est juste un 3* expérimenté)



**La LIFRAS délivre 4 brevets
d'encadrants :**

Assistant Moniteur (AM)

Moniteur Club *

Moniteur Fédéral * *

Moniteur National * * *



Définition du 1*

Plongeur capable d'utiliser de façon correcte et en toute sécurité tout le matériel de plongée en eaux libres, et prêt à acquérir de l'expérience en eaux libres avec des compagnons de plongée expérimentés



Exigences pour obtenir le brevet 1*

- **Etre âgé de 14 ans au moins**
- **Etre membre d'un club ayant statut d'école et affilié à la LIFRAS (i.e. payer sa cotisation annuelle qui couvre: entrée piscine, frais du club dont équipement entraînements, cotisation et assurance Lifras, revue Hippocampe)**
- **Etre en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la plongée, valable pour l'année civile en cours avant de commencer les cours.**



Attestation médicale



LIGUE FRANCOPHONE DE RECHERCHES
ET D'ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES ASBL

CLUB :

À remplir (en caractères d'imprimerie) et à signer avant la visite médicale:

Nom :
 Prénom :
 Date de naissance : / / Numéro du registre des brevets :
 Niveau technique de brevet (à encadrer ou à biffer) : NB / P1^a / P2^a / P3^a / N4^a / N1^a / N2^a / N3^a
 Autre(s) brevet(s) éventuel(s) :
 Je déclare avoir pris connaissance des directives concernant les contre-indications relatives ou absolues à la pratique des différentes activités sportives reprises sur le site www.lifras.be
 Date : / / Signature du membre :

ATTESTATION MÉDICALE

Je soussigné, docteur en médecine, déclare avoir pris connaissance des directives concernant les contre-indications relatives ou absolues à la pratique des différentes activités sportives reprises sur le site www.lifras.be et atteste pour le membre, dont références ci-dessus :

(Cochez ou non les cases ci-dessous)

Avoir subi un ECG à l'effort le / /

Ne pas avoir constaté ce jour, sans réserve de l'exactitude de ses déclarations, de contre-indication d'inopposabilité à la pratique à partir de 14 ans des disciplines suivantes :

- la plongée en scaphandre autonome en eaux libres
- la plongée en apnée en eaux libres
- la nage avec palmes
- le hockey subaquatique
- le hockey subaquatique en compétition
- l'entraînement piscine de (s) la (s) discipline(s) :

Avoir constaté une inaptitude temporaire jusqu'au / / à pratiquer la (s) discipline(s) :

Avoir constaté une inaptitude définitive à pratiquer la (s) discipline(s) :

Remarque(s) :

ATTENTION : Inscrire obligatoirement dans la case de droite le nombre de case(s) cochée(s) ci-dessus :

CACHET	SIGNATURE
	Date : / /

VEUILLEZ CONSULTER LES CONTRE-INDICATIONS SUR LE SITE www.lifras.be

La liste des médecins spécialisés est disponible au secrétariat de la LIFRAS

Rue Jules Broeren 38, 1070 BRUXELLES

TEL 02.521.70.21

Fax 02.522.30.72

E-mail : info@lifras.be

Aptitude médicale - Plongée adulte en scaphandre autonome

L'examen médical n'a d'autre but que de permettre la pratique de la plongée sous-marine au moindre risque pour le candidat. Il est fait pour la sécurité des plongeurs. Il y a donc lieu, pour les candidats, de répondre aux questions du médecin avec soin et sincérité.

Cette liste est indicative et non limitative. Le médecin examinateur portera une attention particulière sur les points suivants, sachant qu'ils représentent des contre-indications relatives ou absolues, mettant la vie du candidat en danger :

- la grossesse,
- toutes les formes d'asthme,
- les pneumothorax et les «trappes à air» pulmonaires,
- les infections pulmonaires,
- toutes maladies, malformations ou opérations réduisant les échanges pulmonaires,
- les affections de la sphère O.R.L., en particulier celles entraînant des vertiges,
- les difficultés de compensation de la pression aux oreilles et aux sinus,
- les caries et plombages en mauvais état,
- les maladies cardiaques ou circulatoires responsables de shunts gauches-droits, d'une réduction de la perfusion myocardique, d'artérites ou tous autres troubles de la perfusion tissulaire,
- l'hypertension artérielle non traitée,
- le diabète, même traité (insulino-dépendant ou non),
- les maladies neurologiques dégénératives,
- l'épilepsie et les convulsions, (même en traitement),
- les dépressions nerveuses et les maladies mentales,
- l'abus d'alcool ou l'utilisation de «drogues»,
- les troubles importants du métabolisme lipidique non traités,
- les fractures non guéries ou datant de moins de six mois,
- les antécédents d'accidents de plongée,
- la prise régulière de certains médicaments,
- les ulcères évolutifs du tractus digestif,
- les glaucomes à angle fermé.

La survenue d'une maladie de cette liste nécessite un nouvel examen médical.

Il est recommandé au médecin examinateur :

- de pratiquer tout examen complémentaire qu'il jugerait indispensable,
- d'inviter le candidat à contre-signer la déclaration.

En cas de litige ou de désaccord le médecin examinateur et/ou le candidat peuvent soumettre le dossier médical à la Commission Médicale de la LIFRAS qui statuera en dernier ressort.



Visite médicale annuelle

Allez chez un médecin généraliste (de préférence un plongeur) et demandez lui de compléter un formulaire type de non contre indication de plongée en scaphandre.

La validité de cette visite médicale est limitée à environ un an (4 à 16 mois) comme suit:

- **Si avant 1 septembre -> validité 31 décembre de la même année: donc 4 mois (si visite le 31 août) à 12 mois (si visite 1 janvier)**
- **Si entre 1 septembre et 31 décembre, validité 31 décembre de l'année suivante (donc jusque 16 mois)**

NB: ECG demandé pour 2* avant première épreuve eaux libres, fréquence variant selon l'âge



La formation 1*

- **Cours piscine et cours théoriques pendant 6-8 semaines**
 - **Examen piscine et théorique**
 - **Ensuite 5 plongées de formation:**
 - les 2 premières avec un MC minimum
 - les 3 suivantes avec un AM minimum
- > homologation 1***

Que pourrez-vous faire ensuite?

- **Plonger à 15m max avec un 3* minimum**
- **Plonger à 20 m avec un AM min**
- **Toujours plongées permettant retour surface immédiat (donc pas grottes, glace ou déco obligatoire)**



Qui plonge avec qui ?

On ne plonge jamais seul!

	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				

Conclusion: un 1* sera dépendant de min 3*



La déclaration d'accident

En cas d'accident, formez le **112** et:
en Belgique le **0800 12382** (DAN)
ailleurs: **+322 2622282** (DAN)

- **Autres** : Examen médical dans les 3 jours +
déclaration à expédier au plus tard dans les **QUINZE
JOURS** accompagnée de la **CERTIFICATION MEDICALE**
(faute de quoi elle n'est pas prise en considération)
uniquement au secrétariat LIFRAS.
- **Si décès** : Immédiatement (en tous cas dans les 48
heures), envoyer une déclaration à ARENA,
et
au secrétariat LIFRAS
- **Accident à l'étranger** : RAPATRIEMENT: prévenir le
+323.253.69.15



Matériel de plongée





Matériel obligatoire

Matériel coûteux mais il existe des bonnes occasions. Le club vous prête gilet, détendeur et bouteille pour vos 5 premières plongées.

Non brevetés & 1*	En tous lieux
Palmes, masque, tuba	Obligatoire
vêtement	
Système de stabilisation	
Bouteille + manomètre ou gestion d'air	
Tables et montre (ou chrono)	
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

Matériel obligatoire



Matériel obligatoire



ET /
OU





Obligatoire Zélande



Inscriptions sur les bouteilles



- Nature du gaz contenu
- Capacité hydraulique
- Pression de service
- Pression d'essai
- Poids sans robinetterie
- Année de mise en service
- Dates et poinçons de réépreuve
- Marque
- N° de fabrication



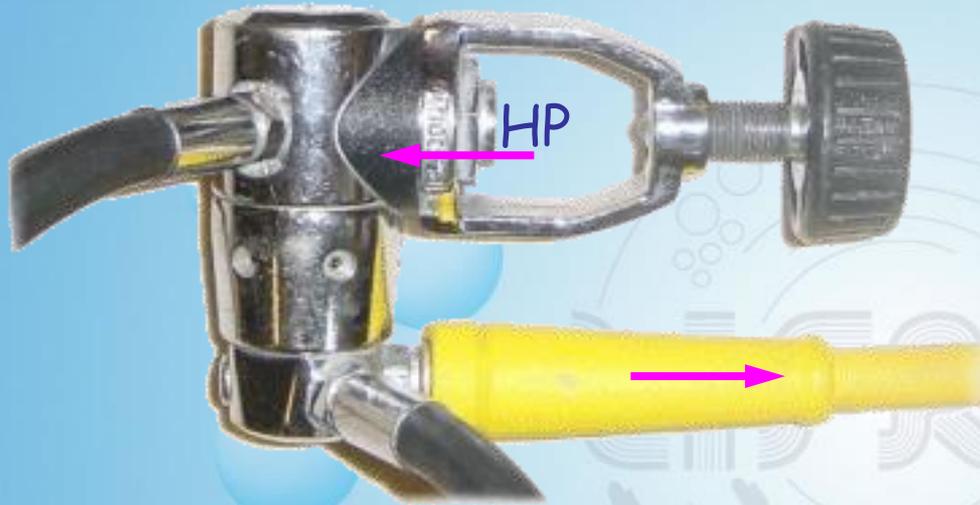
Un détendeur sert à ...

fournir de l'air :

- à partir d'une haute pression
- à la pression ambiante (x)
- à notre demande : ni plus d'air, ni moins

(x) = à la pression absolue régnant à l'endroit où se trouve le plongeur

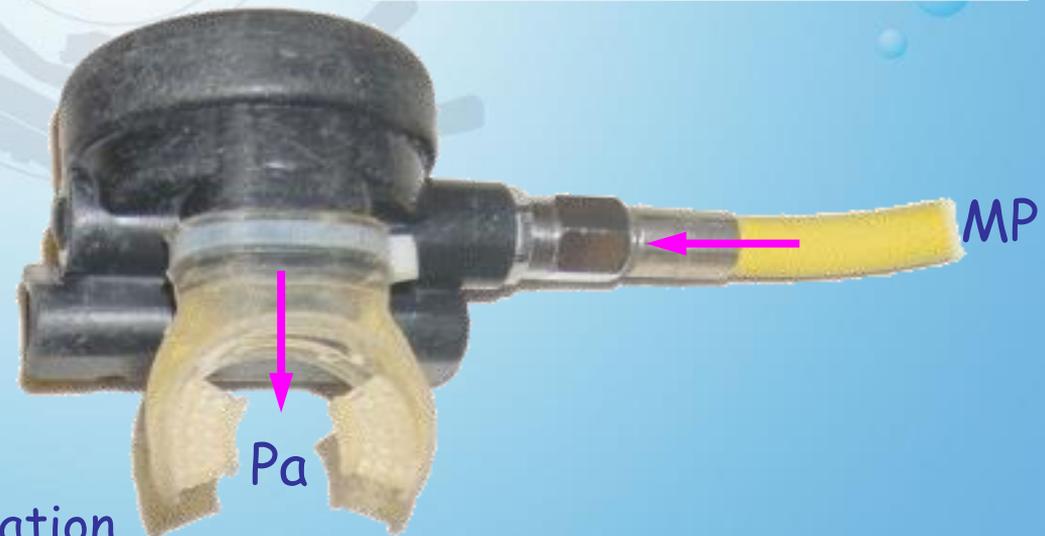
Un détendeur moderne = 2 étages successifs



1^{er} étage :
de Haute Pression
à Moyenne Pression

MP ~ Pa + 10 bar

2^e étage :
de Moyenne Pression
à Pression ambiante



les flèches représentent
le trajet de l'air pendant l'inspiration



Organisation et signes de communication





L'organisation d'une plongée

Types de sorties:

- **Sorties club:** régulièrement un encadrant min. AM est responsable d'une sortie pour notre club
- **Sorties entre copains** (comme à deux un soir en Zélande)

A savoir:

- **Palanquée:** les 2 plongeurs min qui plongent ensemble
- **DP:** Directeur de palanquée (plus expérimenté), celui qui dirige
- **Briefing:** le DP donne les infos, instructions etc.
- **Serre-file:** dans une palanquée d'au moins 3, le second plus expérimenté qui prend un certain rôle
- **Mise à l'eau du 1*:** après le DP. Pour sortir: avant le DP
- **Pendant la plongée:** ne jamais descendre sous le DP et ne jamais remonter plus vite que lui



Les signes de communication en plongée



OK



monter



descendre



stop



Toi



moi



Non



Rassemblez-vous



Accélérer



Ralentir



cette direction



je ne comprends pas

Les signes de communication en plongée



Gestion d'air:



Equilibrer

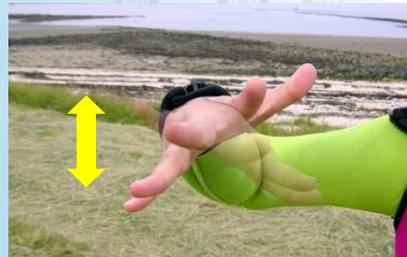


Mi-bouteille



Réserve

Souci:



ça va pas



j'ai froid

Incident:



panne d'air



je suis essoufflé



j'ai la tête qui tourne

Les signes de communication en plongée de nuit

En surface:



Détresse, incident

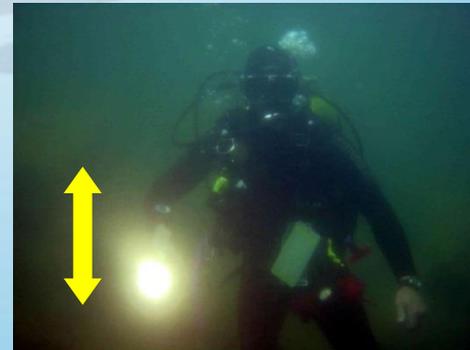
OK de près: une main sur la tête décrivant une boucle

OK de loin: les 2 mains jointes au-dessus de la tête décrivant une boucle

De nuit:



OK



Pas OK