



BREVET 2 *

Introduction à la formation 2*



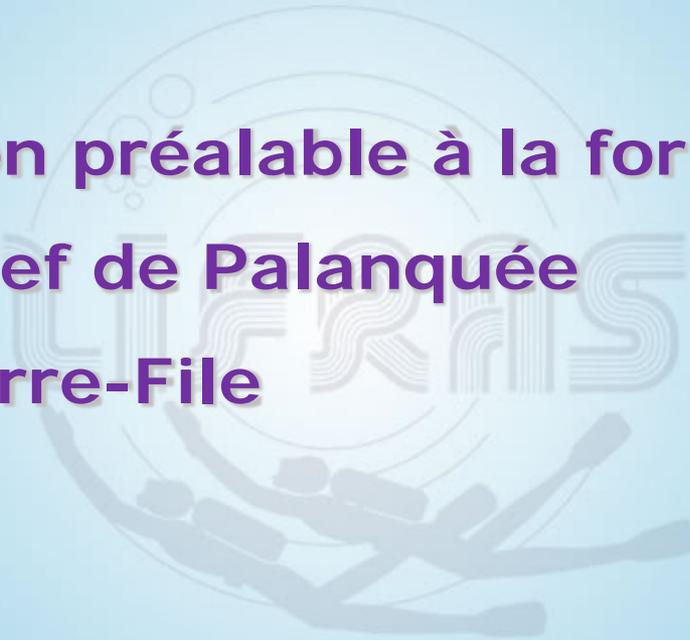
Objectif de ce cours:

Vous expliquer en quoi consiste votre formation 2* et vous aider à préparer vos exercices



Plan du cours

1. Information préalable à la formation du 2*
2. Rôle du Chef de Palanquée
3. Rôle du Serre-File





Information préalable



Définition du plongeur 2*:

Plongeur autonome ayant acquis une certaine expérience de la plongée en eaux libres et considéré apte à prendre part à des plongées accompagné d'un plongeur d'un niveau supérieur ou du même niveau sous certaines conditions



Information préalable



Pré-requis pour devenir 2*:

- Avoir premier brevet LIFRAS
- 15 ans min
- Membre club école LIFRAS
- Ordre certificat médical
- ECG à l'effort avant épreuves eau libre



Information préalable



Prérogatives du plongeur 2*:

- Plonger avec un 2* jusqu'à 20 mètres (min 18 ans tous les deux)
- Plonger avec un 3* ou 4* jusqu'à 30 m. max.
- Plonger avec un AM ou plus jusqu'à 40 m.

Ensuite, après 5 plongées, je peux plonger avec un 3* qui a sa spécialisation PPA.

Remarque: *La profondeur n'est pas un but en soi, on y va progressivement pour enrichir son expérience.*



Information préalable



Déroulement de la formation:

- Cours pratique en piscine (+/- 12h)
- Cours théoriques (+/- 8 h)
- Passage examen piscine et théorique
- Exercices en eaux libres

**NB: responsable de votre formation: Didier
(Moniteur 2* LIFRAS, votre chef d'école)**



Information préalable



Kit 2* LIFRAS de 100 euros:

- Carte d'exercices
- Coût de l'homologation
- Manuel niveau 2
- Un porte document
- Un autocollant Lifras

Dire à Cécile qui veut en commander



Contenu de la formation EAR (piscine):



Exercice	1*	2*	3*
Nager sans équipement	100 m	200 m	-
Maintien en surface	10 min	10 min	-
Nager PMTC	100 m	-	-
Apnée horizontale PMTC	10 m	18 m avec saut droit	20m avec saut droit et vidage masque
Apnée immobile	20 sec	30 sec	45 sec
Notions de réanimation	oui	-	-
Équipement bloc bouteille	oui	-	-
Avec équipement, nager entre deux eaux	50 m	-	-
Stabilisation gilet entre deux eaux	Oui	-	-
combiné	Niv 1	Niv 2	Niv 3
Canard et vidage de masque	-	2	-
Parcours en apnée tout équipé	-	4 x 10 m	4 x 15 m
Parcours par paire	-	30 m	-
Déséquipement, ré-équipement	-	-	Oui, PMTC
Etoile plongeurs	-	-	5 plongeurs
Sauvetage noyé	-	-	Oui



Contenu de la formation EAO (carrières...):



Exercice	1*	2*	3*
Plongées (2 premières avec MC, puis AM)	5	-	-
Palmage tuba surface tout équipé	-	500m (AM/C)	1000m (M/C)
100 m dos tout équipé (AM/C)	-	Oui (AM/C)	-
Serre-file (3-4 plongeurs)	-	2 (M/C)	-
D.P. (3 plongeurs Max pour 2* et Min pour 3*)	-	3 (M/C)	5 (M/C)
Remontée assistée en air (passage d'embouts). 2 ou 3 plongeurs. Si un 3 ^{ème} , le 3 ^{ème} doit être min 3*.	-	20 m en surface (M/NC)	30 m en surface (M/NC)
Remontée technique. Avec M pour 2* et avec 3 plongeurs pour 3* et AM (3* min)	-	20 m en surface (M/NC)	30 m à 10m (M/NC)
Sauvetage carrière. 3 plongeurs. Le noyé est 3* min.	-	De 5 m sur 50 m (M/NC)	De 10 m sur 100 m (M/NC)
Réanimation	-	Oui (M/C)	-



Impératif d'équipement du plongeur 2* :

A partir du brevet plongeur 2*	En tous lieux	EAO
Palmes, masque, tuba	Obligatoire	
vêtement		
Système de stabilisation		
Bouteille + manomètre ou gestion d'air		
Couteau ou cisaille		
2 sources de gaz respirable *		
2 détendeurs sur 2 sorties *	Recommandé	Obligatoire
Compas, sifflet	Obligatoire	
Moyen primaire de décompression		
Back-up de décompression (ordinateur ou table et montre/chrono)		
Parachute	Obligatoire	Obligatoire sauf carrière
Lampe	Recommandé	Obligatoire en Zélande
Dragonne	Recommandé si courant ou visibilité réduite	Obligatoire en Zélande et en plongée sous glace



Plan du cours

1. Information préalable à la formation du 2*
2. Rôle du Chef de Palanquée
3. Rôle du Serre-File



CHEF DE PALANQUEE?

= CHEF

-> Il est expérimenté, capable de diriger un groupe de plongeurs (!rester modeste)

NB: « palanquée » - charge transbordée par palan sur bateau/quai





Rôle du CP



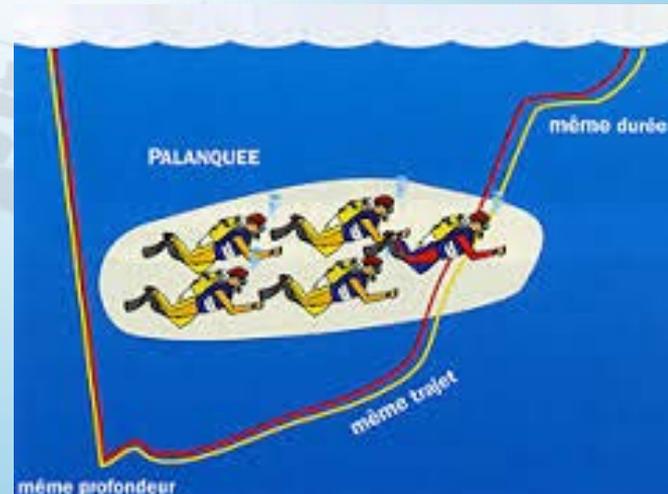
Que dois-être capable de faire en tant que CP?

- **Savoir expliquer les éléments essentiels de la plongée**
- **Savoir planifier une plongée (table, ordi) et son profil**
- **Prévenir les accidents et les gérer**
- **Assister compagnons**
- **Réagir en cas de problème**



Objectif: conduire de manière responsable une palanquée, assurer la sécurité de tous:

- Avant
- Pendant
- Après





Rôle du CP **avant** la plongée



Le CP est à l'écoute de l'organisateur de sortie:

- Connaissance et choix du site: zones interdites, dangers, intérêts, carnet de marée
- Renseignement sur la météo: vent, courant
- Réfléchir au profil de plongée en fonction de l'expérience des plongeurs, souhaits et particularités du site
- Aider l'organisateur: palanquée sécu, manœuvre bateau, matériel de réserve
- Renseignement sur la procédure d'évacuation et le numéro de secours



Rôle du CP **avant** la plongée



Dès que le briefing général d'organisation est fait, le CP va faire son briefing:

PPlongée **SS**ous **M**arine (aide mémoire)

- **P**résentation des plongeurs
- **P**lanification et profil de plongée
- **S**ignes
- **S**écurité: site et plongée
- **M**atériel: démonstration



Rôle du CP **avant** la plongée



Présentation des plongeurs (PPlongée SSous Marine):

Bonjour, *je me présente*, ton prénom ? Ensuite:

- **A** **Administration:** cotisation, assurance, visite médicale, ECG
- **B** **Brevet:** fédération, niveau, spécialisations (nitrox...)
- **C** **Corps:** Santé, problèmes particuliers
- **D** **Décompression:** plongée no-deco? NDL...
- **E** **Expérience** adaptée au type de site, fréquence plongées, dernière plongée...

Souhaits pour la plongée?



Rôle du CP **avant** la plongée



Planification statique et détermination du profil de plongée (P**P**longée SSous Marine)

- temps max
- profondeur max
- que va-t-on faire comme parcours?

Truc: passer en revue le parcours de plongée depuis la mise à l'eau jusqu'à la sortie (fil d'Ariane)

Fixer un profil de plongée cohérent avec les niveaux des plongeurs, les conditions de sécurité et les particularités du site



Rôle du CP **avant** la plongée

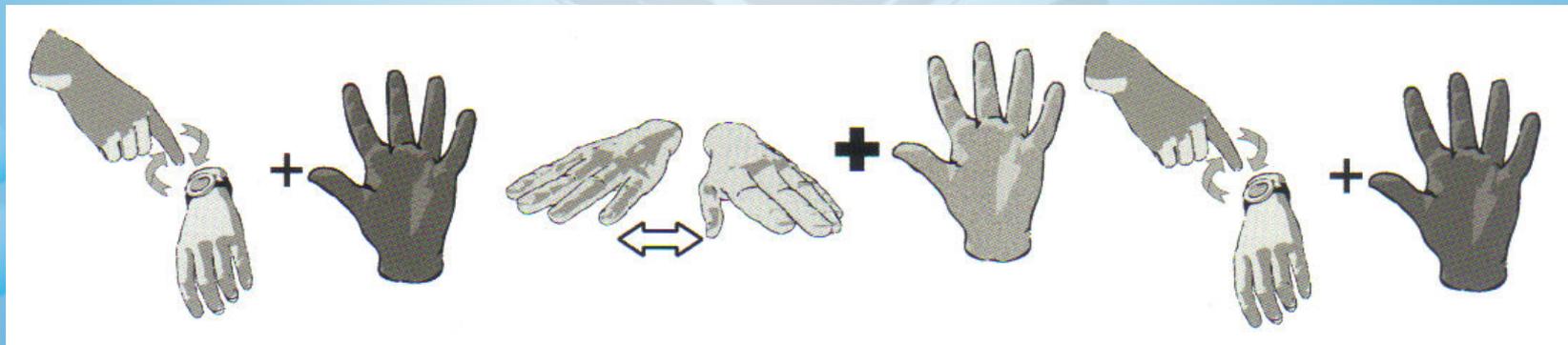
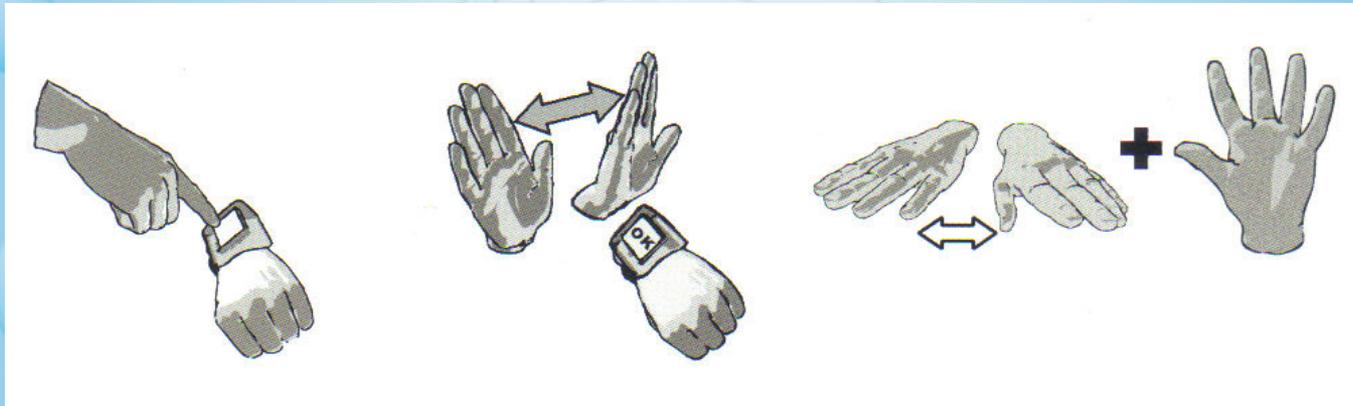


Exemple de fil d'Ariane:

- On se met à l'eau ici, le CP en premier, le SF en dernier et on se retrouve en surface
- Au signe du CP on descend et on fait un check à 5m
- On se positionne par rapport au CP et au site
- Vérification régulière de l'air et déco
- Qu'est-ce qui peut mettre fin à la plongée: perte compagnon, temps atteint, réserve air, incident ...
- Que fait-on si givrage ou panne lampe ou panne moyen déco...
- On sort comment et où?



Signes concernant les paliers (PPlongée **S**Sous Marine) :



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



En surface:



Détresse, incident

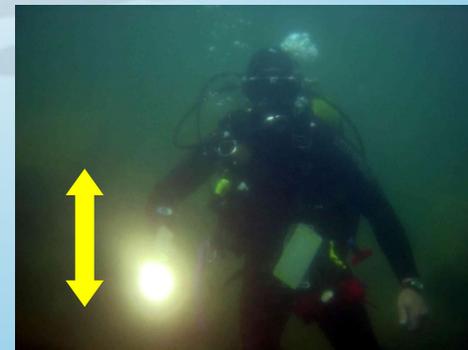
OK de près: une main sur la tête décrivant une boucle

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

De nuit:



OK



Pas OK



Rôle du CP **avant** la plongée



Sécurité du site (rappel des éléments principaux donnés par l'organisateur) (PPlongée **S**ous Marine) :

- Quels sont les risques particuliers du site?
- Expliquer comment fonctionne la sécurité de surface
- Savoir prévenir les secours: retrouver les informations nécessaires que l'organisateur doit avoir résumé dans un dossier
- Où se trouve le matériel d'oxygénothérapie?
- Où sont les clés de voiture?
- ...



Rôle du CP **avant** la plongée



Matériel (PPlongée SSous **M**arine) :

Vérification équipement obligatoire (**truc: scan de haut en bas**)

- cagoule, gants, combi
- masque, palmes, Tuba, Ceinture (lestage)
- Robinetterie: 2 sorties, test détendeurs (ouverture bouteille) avec mano en main
- Gilet: démo de ses purges
- Petit matériel: ordi, boussole, couteau, sifflet, parachute, lampe (dragonne)



Rôle du CP **pendant** la plongée



Pendant la plongée:

- **Respecte et fait respecter ce qui a été convenu**
- Signale son départ à la palanquée de sécu
- Orientation correcte et qui correspond à ce qui a été convenu et qui ramène dans les temps
- Veille sur chacun des plongeurs de sa palanquée et s'adapte aux situations
- Si incident, réagir et adapter la plongée.
- Vérifier régulièrement les réserves d'air (une première fois déjà dans les 10 minutes)



Rôle du CP **après** la plongée



Après la plongée:

- En sortie de plongée: inscription de ses paramètres sur la feuille de palanquée
- Feedback à l'organisateur de la plongée des paramètres et déroulement
- Débriefing : feedback de la palanquée en tour de table, avis, remarques, conseils d'amélioration du CP, remplir les carnets, temps avant prochaine plongée, réhydratation



Plan du cours

1. Information préalable à la formation du 2*
2. Rôle du Chef de Palanquée
3. Rôle du Serre-File

Rôle du serre-file



Un officier gradé qui se tient derrière la troupe pour la surveiller



Seconde personne responsable de la palanquée après le CP. A ce titre, doit être en mesure de reprendre la direction à tout moment.

- Maintient la palanquée groupée
- Contrôle l'équipement et le matériel
- Se met le dernier à l'eau et sort le premier pour assister les plongeurs
- Largue le parachute en fin de plongée



Le parachute de palier ou bouée de repérage:

- **Obligatoire en mer**
- **Manipulation doit être maîtrisée, entraînez-vous**
- **1 parachute pour localisation, palanquée au palier ok**
- **2 parachutes côte à côte ou un agité pour signaler un problème**





MERCI POUR VOTRE ATTENTION!

