

Commission Apnée Lifras

PROCOLES DES BREVETS APNÉE



TABLE DES MATIÈRES

1. Introduction	5
1.1. Terminologie	5
1.2. Structure du parcours des brevets	7
1.3. Qui plonge avec qui	8
1.3.1. Comment comprendre ces tableaux	8
1.3.2. Profondeur	8
1.3.3. Piscine - Apnée dynamique	8
1.3.4. Piscine - Apnée statique	9
1.4. Dispositions communes à tous les brevets	9
1.4.1. Conditions générales d'admissibilité à tous les brevets	9
1.4.2. Critères à remplir par les encadrants	9
1.4.3. Modalités d'obtention communes à tous les brevets	9
1.4.4. Évaluation de la théorie	9
1.4.5. Évaluation continue des compétences	9
1.4.6. Tolérance sur les limites en profondeur	10
1.5. Dispositions communes aux brevets d'Instructeurs	10
1.5.1. Organisation générale de l'acquisition des compétences	10
1.5.2. Comptabilisation du nombre de certifications de compétences pratiques	11
2. Apnéiste « A1 »	12
2.1. Présentation	12
2.2. Prérogatives	12
2.3. Conditions d'admissibilité	12
2.4. Conditions d'obtention	12
2.5. Organisation de la formation et de l'évaluation	12
2.5.1. La formation théorique	12
2.5.2. Développement des compétences en piscine	13
2.5.3. Développement des compétences en profondeur	13
2.6. Connaissances théoriques	13
2.7. Compétences en PISCINE	13
2.7.1. Maîtrise du matériel	13
2.7.2. Préparation à l'apnée et émergence	13
2.7.3. Maîtrise technique	14
2.7.4. Sécurité	14
2.7.5. Capacités techniques	14
2.8. Compétences en PROFONDEUR	14
2.8.1. Maîtrise du matériel	14
2.8.2. Préparation à l'apnée et immersion	14
2.8.3. Maîtrise technique	14
2.8.4. Sécurité	14
2.8.5. Capacités techniques	14
2.9. Dispositions spécifiques au brevet Discovery	15
2.9.1. Règles régissant l'obtention du Discovery	15
2.9.2. Règles régissant les prérogatives du Discovery	15
2.9.3. Règles régissant la transition Discovery vers A1	15
3. Apnéiste « A2 »	16
3.1. Présentation	16
3.2. Prérogatives	16
3.3. Conditions d'admissibilité	16

3.4. Conditions d'obtention	16
3.5. Organisation de la formation et de l'évaluation	16
3.5.1. La formation théorique	16
3.5.2. Préparation physique et mentale	16
3.5.3. Développement des compétences en piscine	17
3.5.4. Développement des compétences en profondeur	17
3.6. Connaissances théoriques	17
3.7. Compétences en PISCINE	17
3.7.1. Maîtrise du matériel	17
3.7.2. Préparation à l'apnée et émergence	17
3.7.3. Maîtrise technique	18
3.7.4. Sécurité	18
3.7.5. Capacités techniques	18
3.8. Compétences en PROFONDEUR	18
3.8.1. Maîtrise du matériel	18
3.8.2. Maîtrise technique	18
3.8.3. Sécurité	18
3.8.4. Capacités techniques	18
4. Apnéiste « A3 »	19
4.1. Présentation	19
4.2. Prerogatives	19
4.3. Conditions d'admissibilité	19
4.4. Conditions d'obtention	19
4.5. Organisation de la formation et de l'évaluation	19
4.5.1. La formation théorique	19
4.5.2. Préparation physique et mentale	20
4.5.3. Développement des compétences en piscine	20
4.5.4. Développement des compétences en profondeur	20
4.5.5. Validation des compétences d'encadrement en piscine	20
4.5.6. Validation des compétences d'encadrement en milieu naturel	21
4.6. Connaissances théoriques	21
4.7. Compétences en PISCINE	22
4.7.1. Préparation à l'apnée et émergence	22
4.7.2. Maîtrise technique	22
4.7.3. Sécurité	22
4.7.4. Capacités Techniques	22
4.8. Compétences en PROFONDEUR	22
4.8.1. Maîtrise du matériel	22
4.8.2. Maîtrise technique	22
4.8.3. Sécurité	23
4.8.4. Capacités Techniques	23
5. Instructeur d'apnée « I1 »	24
5.1. Présentation	24
5.2. Prerogatives	24
5.3. Conditions d'admissibilité	24
5.4. Conditions d'obtention	24
5.5. Organisation et validation des compétences	24
5.5.1. Organisation de la formation théorique	24
5.5.2. Organisation de l'acquisition des compétences de formateur	25
5.6. Formation théorique	25
5.6.1. Module de formation à la pédagogie	25

5.6.2. Révision A1-A2-A3	25
5.6.3. Module sur l'administration	25
5.7. Compétences en PISCINE et en PROFONDEUR	26
5.7.1. Compétences en PISCINE	26
5.7.2. Compétences en PROFONDEUR	26
5.7.3. Disposition particulière	26
5.8. Compétences de formateur en piscine	26
5.9. Compétences de formateur en profondeur	26
5.10. Validation de l'organisation d'une sortie CAL	26
6. Instructeur d'apnée « I2 »	27
6.1. Présentation	27
6.2. Prérogatives	27
6.3. Conditions d'admissibilité	27
6.4. Conditions d'obtention	27
6.5. Organisation et validation des compétences	27
6.5.1. Module théorique	27
6.6. Compétences en PISCINE et en PROFONDEUR	27
6.6.1. Compétences en PISCINE	27
6.6.2. Compétences en PROFONDEUR	28
6.6.3. Disposition particulière	28
7. Instructeur d'apnée « I3 »	29
7.1. Présentation	29
7.2. Prérogatives	29
7.3. Conditions d'admissibilité	29
7.4. Conditions d'obtention	29
7.5. Organisation et validation des compétences	29
7.6. Compétences en PISCINE et en PROFONDEUR	29
7.6.1. Compétences en PISCINE	29
7.6.2. Compétences en PROFONDEUR	29
7.7. Réalisation d'une contribution significative	29

1. INTRODUCTION

1.1. TERMINOLOGIE

Ce chapitre présente de manière alphabétique tous les termes et concepts essentiels afin de garantir la clarté et l'absence d'ambiguïté dans ce protocole.

(PRATIQUE EN) BINÔME

Pratique en Binôme, également connue sous le nom de "buddy system". Il s'agit de la mise en place d'un protocole de sécurité assurant que, pour toute apnée, quel qu'en soit le type, un apnéiste soit encadré par un autre apnéiste qualifié (parfois appelé «apnéiste de sécurité» ou «apnéiste de surface») qui assure sa sécurité durant toute son apnée, par la mise en place d'un protocole préalablement convenu qui soit adapté au milieu d'évolution et aux conditions du moment.

BREVETÉ

Dans le présent protocole, par breveté, on entend "détenteur d'un brevet d'apnéiste délivré par la LIFRAS".

CAL

Commission Apnée LIFRAS.

CANDIDAT

Apnéiste postulant un brevet d'apnée tel que décrit dans le présent protocole et suivant un parcours de formation supervisé par un Instructeur actif.

CARNET DE PLONGÉES

L'apnéiste est tenu de remplir un carnet attestant de son expérience en encadrement et en sorties apnée en Milieu Naturel et Fosse. Ce carnet sera signé par un compagnon ou un instructeur ayant participé à la sortie.

CARTE DE PRÉPARATION

Cette carte est complétée par l'instructeur afin de valider la progression et l'achèvement du brevet du candidat. Ce document servira de preuve pour son homologation et archivage par la Lifras.

CFPS

Certificat Fédéral de Premiers Secours en ordre de validité requis pour tout apnéiste de niveau A2 ou supérieur.

COLLÈGE DES INSTRUCTEURS ET JUGES

Voir ROI.

COMITÉ DE L'ENSEIGNEMENT

Comité de l'Enseignement Apnée ou CEA. Voir ROI.

COMPÉTENCES PRATIQUES

Selon le contexte, il peut s'agir d'une Compétence en Piscine ou d'une Compétence en Profondeur.

COMPÉTENCES EN PISCINE

Compétences liées aux pratiques en piscine (statique et dynamique).

COMPÉTENCES EN PROFONDEUR

Compétences liées à la pratique verticale en Fosse ou en Milieu Naturel.

CWT

Plongée verticale en poids constant.

DNF

Apnée dynamique sans palme.

(APNÉE) DYNAMIQUE

Apnée horizontale, principalement en piscine et avec l'équipement adapté à la pratique.

ÉCOLE D'APNÉE

Voir définition dans ROI de la CAL.

ENCADREMENT

L'encadrement consiste à superviser, accompagner et guider des apnéistes, débutants ou expérimentés, pour assurer une pratique de l'apnée en toute sécurité.

EXERCICES

Dans le présent protocole, par exercice, on entend tout élément du programme de formation pratique (Compétence pratique) nécessitant une validation.

FIM

Plongée en immersion libre.

FORMATION

L'enseignement dispensé par un Instructeur permettant à l'apnéiste d'acquérir ou d'améliorer les compétences, connaissances et aptitudes nécessaires à sa pratique, grâce à des programmes structurés comprenant des volets théoriques et pratiques, et de progresser en obtenant des brevets couverts par le présent protocole.

FOSSE

Plan d'eau artificiel d'une profondeur minimale de 9m.

INITIATION EN PISCINE

Séance de découverte de l'apnée.

INSTRUCTEUR

Apnéiste détenteur d'un brevet d'Instructeur conformément au présent protocole et, de ce fait, reconnu comme possédant les compétences nécessaires à la formation des apnéistes.

INSTRUCTEUR ACTIF

Instructeur répondant aux obligations administratives et médicales imposées par la Lifras. Il est donc en ordre.

JURY

Ensemble des Instructeurs participant à la validation des compétences théoriques et pratiques d'un candidat.

KIT LIFRAS

Ensemble de documents nécessaires au passage d'un brevet, constitué et distribué en un package par la Lifras et ses clubs.

MILIEU NATUREL

Plan d'eau autre qu'une piscine ou fosse, présentant une profondeur supérieure à 9m (lac, carrière, mer).

NON BREVETÉ (NB)

Apnéiste ayant suivi les premières initiations par un instructeur (potentiellement avec l'assistance d'un A3), mais n'ayant pas encore validé un brevet. (Pour la pratique en profondeur, le NB doit avoir complété avec succès la formation théorique et acquis les compétences "piscines" du niveau A1).

PCM

Perte de Contrôle Moteur ou "SAMBA".

PISCINE

Plan d'eau artificiel d'une profondeur inférieure à 9m.

PLONGÉE (APNÉE EN PROFONDEUR)

Toute apnée verticale à partir de -5m en Fosse ou en Milieu Naturel.

QUESTIONNAIRE THÉORIQUE

Test théorique spécifique au brevet basé sur un ensemble de questions validées par le Comité de l'Enseignement.

REA (RESPONSABLE DE L'ENSEIGNEMENT APNÉE)

Responsable du Comité de l'Enseignement, nommé conformément au ROI de la CAL.

En son absence, le Comité de l'Enseignement exerce collectivement ses fonctions et acte les décisions, prises à la majorité des membres, dans un rapport.

RESPONSABLE DE LA FORMATION

Instructeur chargé de l'organisation et de la validation des compétences du candidat, conformément au présent protocole. Dans le cas où il a un jury, il le préside et, dans tous les cas, assure la validation finale pour l'obtention du brevet.

SECTION APNÉE

Voir définition dans ROI de la CAL.

SORTIE

Session de plongée en Fosse ou en Milieu Naturel d'une durée minimale de 60 minutes au cours de laquelle l'apnéiste effectuera plusieurs apnées dynamiques, verticales et/ou horizontales.

SORTIE CAL

Toute sortie en fosse ou en milieu naturel d'une durée minimale de 60 minutes validée par le bureau de la CAL.

STAGE

Période de formation en plongée en apnée, répartie sur minimum 2 jours, visant à améliorer les compétences et les connaissances des participants dans un domaine spécifique.

STAGE CAL

Tout stage n'ayant pas lieu en mer, reconnu par le Comité de l'Enseignement et organisé à l'initiative d'un Instructeur d'apnée Lifras (piscine, fosse, carrière, lac).

STAGE CAL EN MER

Stage en mer, approuvé par le Comité de l'Enseignement et organisé à l'initiative d'un Instructeur d'apnée Lifras.

STAGE EN MER

Tout type de stage réalisé en mer et organisé par un Instructeur d'apnée Lifras ou une structure reconnue par la CAL.

(APNÉE EN) STATIQUE

Apnée réalisée dans l'eau, en surface (avec une combinaison si nécessaire).

SYNCOPE (« OU BLACK-OUT »)

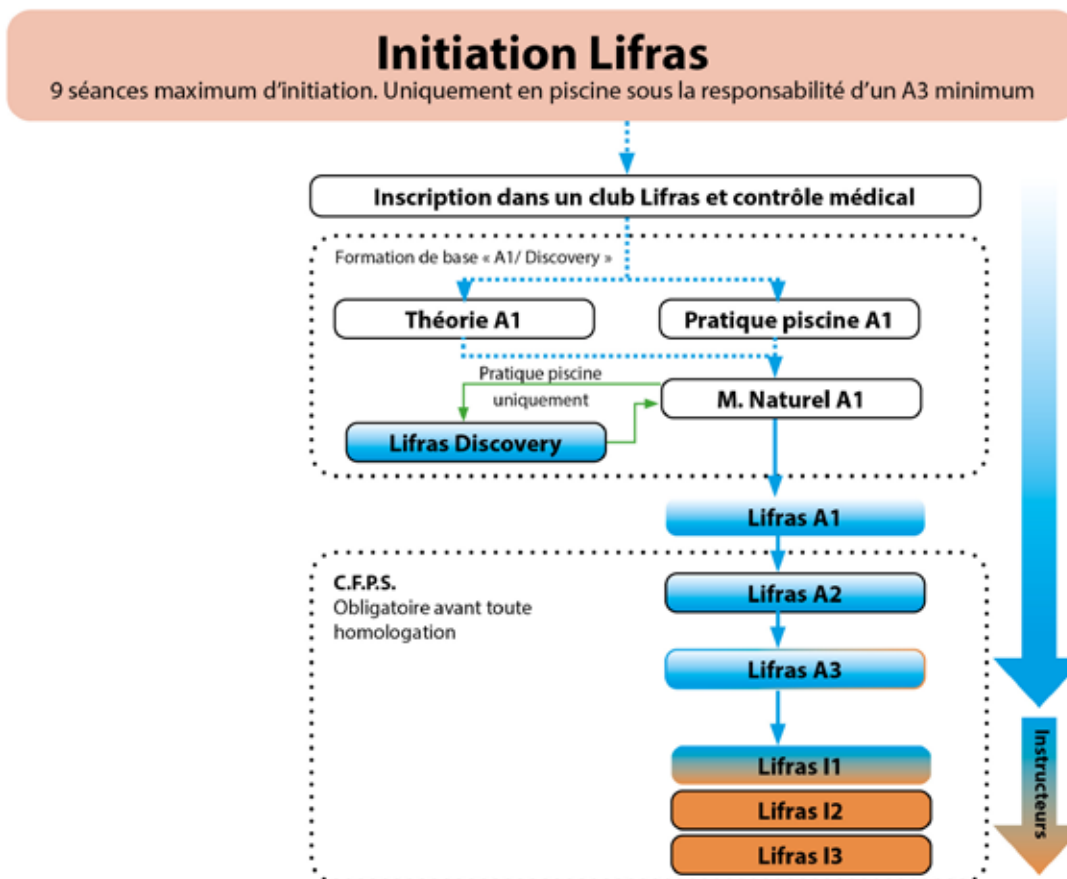
La syncope est une perte de connaissance réelle. Elle peut se produire sans signe précurseur.

1.2. STRUCTURE DU PARCOURS DES BREVETS

Le schéma ci-dessous illustre en détail le trajet de progression des brevets (un brevet de niveau supérieur ne peut être obtenu sans avoir préalablement obtenu le brevet de niveau inférieur requis). Cette progression reflète l'évolution croissante des niveaux d'expérience, de compétences et de prérogatives de l'apnéiste titulaire du brevet.

CAL - Apnée Lifras

Structure des brevets 2025



1.3. QUI PLONGE AVEC QUI

1.3.1. COMMENT COMPRENDRE CES TABLEAUX

L'objectif de ces tableaux est d'établir un cadre sécuritaire pour toutes les plongées. Ils sont axés sur le principe du binôme, que ce soit en profondeur (fosse ou milieu naturel) ou en piscine.

Ils définissent des distances en mètres ou des durées maximales que deux apnéistes peuvent parcourir selon leurs brevets respectifs.

Les profondeurs, distances et durées maximales doivent être considérées dans le cadre d'une progression graduelle de l'apnéiste, conformément à l'appréciation de son instructeur. En l'absence d'un instructeur, il incombe aux binômes de respecter ces limites.

La mention «No Limit» indique qu'aucune limite n'est imposée, mais il revient aux membres du binôme de s'en tenir à des performances en accord avec leurs compétences et capacités du moment.

1.3.2. PROFONDEUR

Restriction : Les initiations ne sont autorisées ni en fosse, ni en milieu naturel.

Profondeurs maximales en fosse et milieu naturel	NB / Discovery	A1	A2	A3	Instructeur (I1 -> I3)
NB / Discovery	-	-	-	-	Appréciation de l'Instructeur
A1	-	-	-	15m	
A2	-	-	15m	20m	
A3	-	15m	20m	No Limit	
Instructeur (I1 -> I3)	Appréciation de l'Instructeur				

1.3.3. PISCINE - APNÉE DYNAMIQUE

Distance maximale en dynamique	Initiation	NB	Discovery / A1	A2	A3	Instructeur (I1 -> I3)
Initiation	-	-	-	-	-	Appréciation de l'Instructeur
NB	-	-	-	-	50	
Discovery / A1	-	-	-	-	50	
A2	-	-	-	50	75	
A3	-	50	50	75	No Limit	
Instructeur (I1 -> I3)	Appréciation de l'Instructeur					

1.3.4. PISCINE - APNÉE STATIQUE

Durée maximale en statique	Initiation	NB	Discovery / A1	A2	A3	Instructeur (I1 -> I3)
Initiation	-	-	-	-	-	Appréciation de l'Instructeur
NB	-	-	-	-	2'	
Discovery / A1	-	-	-	-	3'	
A2	-	-	-	4'	5'	
A3	-	2'	3'	5'	No Limit	
Instructeur (I1 -> I3)	Appréciation de l'Instructeur					

1.4. DISPOSITIONS COMMUNES À TOUS LES BREVETS

1.4.1. CONDITIONS GÉNÉRALES D'ADMISSIBILITÉ À TOUS LES BREVETS

Tout candidat à l'obtention d'un brevet délivré dans le cadre du présent protocole doit remplir les critères suivants :

- Être en possession d'une carte d'identité ou d'un passeport valide.
- Être affilié et à jour de cotisation dans un club Lifras.
- Être détenteur d'un Certificat médical d'Absence de Contre-Indication (CACI) en cours de validité.
- Acquérir le Kit Lifras correspondant au brevet souhaité avant de débiter le cursus.
- Être en ordre d'autorisation parentale ou des responsables légaux, en cas de candidat âgé de moins de 18 ans.

1.4.2. CRITÈRES À REMPLIR PAR LES ENCADRANTS

Tout encadrant, qu'il soit instructeur ou non, participant activement à une formation, une validation et/ou un encadrement, doit remplir les critères suivants :

- Être titulaire du brevet Lifras approprié.
- Être affilié et à jour de cotisation dans un Club Lifras.
- Être détenteur d'un Certificat médical d'Absence de Contre-Indication (CACI) en cours de validité.
- Être détenteur d'un CFPS valide.

1.4.3. MODALITÉS D'OBTENTION COMMUNES À TOUS LES BREVETS

- Il n'y a pas de délai maximum pour la finalisation d'un brevet apnée Lifras. Chaque compétence ou épreuve théorique validée reste valable pendant 3 ans. Passé ce délai, le candidat devra la repasser.
- L'obtention d'un brevet apnée Lifras est soumise à la participation de l'élève à au moins 70% des cours théoriques et pratiques.
- Un brevet devient effectif dès que la carte de préparation, complète et dûment signée, est remise au secrétariat de la Lifras pour y être répertoriée, en accord avec l'assurance de la ligue.
- En aucun cas, un brevet de niveau supérieur ne peut être délivré avant un brevet de niveau inférieur.

1.4.4. ÉVALUATION DE LA THÉORIE

- L'examen théorique consiste en un test portant sur les matières vues en cours, dont les questions sont validées par le CEA. Le seuil de réussite est fixé à 80 %.
 - Entre 70 % et 80 %, le candidat peut présenter un rattrapage oral.
 - En dessous de 70 %, le candidat doit repasser un test, selon des modalités définies par l'instructeur.
- La correction est effectuée à l'issue de l'examen, afin de permettre à l'instructeur de réexpliquer les points insuffisamment maîtrisés.
- Les fiches de test, signées par le candidat et l'instructeur, sont archivées au sein du club de l'instructeur pour les niveaux A1-Discovery à A3 et peuvent être transmises au Comité de l'Enseignement sur simple demande. Les fiches de test des candidats Instructeur 1 et Instructeur 2 sont transmises systématiquement au Comité de l'Enseignement.

1.4.5. ÉVALUATION CONTINUE DES COMPÉTENCES

L'évaluation des compétences pratiques est réalisée de manière continue, tout au long des sessions de formation, en fonction des capacités et du rythme de progression du candidat appréciés par l'instructeur en charge.

a. Progressivité

L'instructeur évalue les limites de performances du candidat tout en respectant ses capacités et sa sécurité, en instaurant une progressivité dans les performances.

L'acquisition des compétences au sein d'une même famille (piscine ou profondeur) peut être réalisée dans n'importe quel ordre dans le respect des capacités du candidat et du principe de progressivité, sauf indication contraire explicite dans le présent protocole.

b. Évaluation et validation d'une compétence

L'évaluation de toute compétence comprend des critères objectifs de réussite spécifiques à un brevet donné, tels que notamment la durée, la distance, la profondeur.

En plus de ces critères, pour la validation d'une compétence, l'instructeur appréciera si celle-ci est maîtrisée par le candidat. C'est-à-dire qu'il la réalise :

- Avec aisance. Pour apprécier l'aisance, l'instructeur prendra en considération :
 - Le niveau de brevet à valider, sachant que les exigences augmentent avec le niveau de brevet.
 - Les conditions favorables ou défavorables liées à la plongée, comme la température de l'eau, la visibilité ou des conditions météorologiques.

- En respectant une préparation adéquate, ainsi que les protocoles de sortie et de récupération.

c. Évaluer plusieurs compétences sur une session

L'évaluation de plusieurs compétences peut se faire au cours d'une même session à l'appréciation de l'Instructeur responsable de la validation et des capacités du candidat.

d. Ordre d'évaluation

L'Instructeur responsable peut adapter l'ordre d'évaluation des compétences selon son appréciation des circonstances et de la composition de son groupe de candidats, tant que celui-ci respecte les obligations du présent protocole.

e. Observation

L'Instructeur responsable observe l'exécution, par le candidat, de la compétence, qu'elle soit pratique, d'encadrement ou de formation, sans intervenir, sauf en cas de mise en danger des participants ou d'erreurs importantes.

f. Carte de préparation

La validation d'une compétence sera consignée sur la carte de préparation et signée par l'instructeur l'ayant approuvée. Les candidats doivent se présenter aux sessions, munis de leur carte de préparation. Ils sont également munis de leur carnet de plongées, qu'ils complèteront pour les compétences qu'ils auront effectuées et réussies.

g. Débriefing

A la fin de la session durant laquelle une ou plusieurs compétences sont évaluées, un debriefing complet est réalisé en privé, au terme duquel la ou les compétences du candidat sera/seront validées ou non. Ce débriefing est un moment privilégié permettant l'échange entre l'instructeur et le candidat sur leur appréciation respective de l'acquisition des compétences.

h. En cas de non-validation

En cas d'échec sur une compétence, le candidat est tenu de la repasser lors d'une session organisée ultérieurement, sauf s'il s'agit d'une compétence pratique, laquelle peut être à nouveau exécutée le jour-même.

1.4.6. TOLÉRANCE SUR LES LIMITES EN PROFONDEUR

Pour les performances exigées en profondeur, les limites peuvent être diminuées de 10% si la température de l'eau en surface est en dessous de 15° celsius.

1.5. DISPOSITIONS COMMUNES AUX BREVETS D'INSTRUCTEURS

1.5.1. ORGANISATION GÉNÉRALE DE L'ACQUISITION DES COMPÉTENCES

a. Supervision globale et délégation

- **Responsable de la formation** : la validation des compétences liées à l'obtention du brevet I1-I2-I3 seront évaluées dans leur globalité par un Instructeur I3 désigné «Responsable de la formation» par le Comité de l'Enseignement.
- **Délégation** : la validation de certaines compétences, dans le respect des dispositions du présent protocole, peut être déléguée à un autre Instructeur I1 (uniquement pour la théorie), I2 ou I3 avec l'accord du REA et du responsable de la formation, ce dernier restant garant de la validation finale.

b. Organisation des compétences pratiques.

- **Ratio Instructeur/candidats** : 1 Instructeur I2 minimum (en qualité de délégué) pour 6 candidats avec un maximum de 8 candidats avec la présence d'un assistant de niveau I1 minimum.

1.5.2. COMPTABILISATION DU NOMBRE DE CERTIFICATIONS DE COMPÉTENCES PRATIQUES

Le calcul des certifications de compétences pratiques qu'un candidat instructeur I2 ou I3 doit justifier s'effectue de la manière suivante :

- Une ou plusieurs compétences pratiques validées en piscine, pour un même apnéiste, dans le cadre du passage d'un brevet donné, comptent pour 1 certification.
- Une ou plusieurs compétences pratiques, validées en profondeur pour un même apnéiste, dans le cadre du passage d'un brevet donné, comptent pour 1 certification.
- Une ou plusieurs compétences pratiques validées en piscine et en profondeur pour un même apnéiste, dans le cadre du passage d'un brevet donné, comptent pour 2 certifications.

Ainsi, pour un même apnéiste évalué dans le cadre d'un brevet spécifique, 2 certifications seront comptabilisées si, au minimum, une compétence en piscine et une compétence en profondeur ont été validées.

Le carnet de plongées indiquera la validation des compétences, le nom des apnéistes évalués, la date d'évaluation, ainsi que le brevet visé.

2. APNÉISTE « A1 »

2.1. PRÉSENTATION

Le brevet A1 est un brevet d'initiation centré sur les fondamentaux et la sécurité. Le titulaire du brevet de niveau A1 a développé une compréhension globale des principes de base de l'apnée, y compris les techniques essentielles telles que l'immersion, la rétention de la respiration, la propulsion, la gestion de l'effort et l'émersion. Il est capable de les mettre en œuvre de manière autonome et en toute sécurité.

Ce brevet comprend à la fois une composante en piscine et une composante en profondeur. Pour les candidats qui ne désirent pas ou ne peuvent pas s'immerger en profondeur pour diverses raisons, un brevet spécifique en piscine, nommé «Discovery», a été établi. Se référer au point "Dispositions relatives au brevet Discovery"¹ pour en connaître toutes les modalités.

2.2. PRÉROGATIVES

En piscine (statique et dynamique) ainsi qu'en profondeur, un apnéiste de niveau A1 peut plonger avec un apnéiste de niveau A3 et supérieur dans le respect des limites décrites dans le tableau "Qui plonge avec qui".

En profondeur, la restriction suivante s'appliquera également :

- Toutes les plongées doivent permettre un retour direct en surface à tout moment.

2.3. CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ

Un apnéiste peut candidater au brevet A1 lorsque, en plus *des conditions générales d'admissibilité à tous les brevets*², les conditions suivantes sont remplies :

- Être âgé de 14 ans.
- Être capable de nager 25m sans assistance, quelle que soit la technique utilisée.

2.4. CONDITIONS D'OBTENTION

Un apnéiste obtient le brevet A1 lorsque, en plus *des modalités d'obtention communes à tous les brevets*³, toutes les conditions suivantes sont remplies :

- Avoir participé à la formation théorique et validé celle-ci par le questionnaire théorique.
- Avoir acquis et validé toutes les compétences pratiques en piscine.
- Avoir acquis et validé toutes les compétences pratiques en profondeur.

2.5. ORGANISATION DE LA FORMATION ET DE L'ÉVALUATION

La formation menant à l'obtention des brevets A1 et Discovery comporte trois parties explicitées ci-après.

Chaque session de formation est supervisée et dirigée par un instructeur qui assume la responsabilité de mener à bien le cours et de valider les compétences des candidats. Sa présence est obligatoire même s'il est assisté par des apnéistes de niveau A3.

La formation pratique en profondeur ainsi que la validation des compétences qui en découlent ne pourra commencer qu'après la validation de la formation théorique, ainsi que la validation des compétences en piscine.

La validation des compétences en profondeur devant être réalisées en fosses ou en milieu naturel d'une profondeur de 10m minimum.

2.5.1. LA FORMATION THÉORIQUE

- **Durée recommandée** : 5 heures.
- **Ratio instructeur/candidats** : 1 instructeur pour 12 candidats.
- **Lieu** : Lieu adapté.
- **Validation** : Examen théorique (voir ci-après).

Organisation de l'examen théorique

L'examen théorique se compose d'un test écrit de 25 questions à choix multiples (QCM), portant sur les sujets vus en cours, mettant l'accent sur la sécurité et la pratique d'une apnée de qualité.⁴

¹ Voir chapitre 2.9. du présent protocole

² Voir chapitre 1.4.1. du présent protocole

³ Voir chapitre 1.4.3. du présent protocole

⁴ Voir chapitre 1.4.4. du présent protocole

2.5.2. DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES EN PISCINE

- **Durée recommandée** : 6h de formation pratique.
- **Ratio instructeur/candidats** : 1 instructeur pour 6 candidats + 2 candidats maximum par assistant de niveau A3.
- **Lieu** : piscine.
- **Validation** : par évaluation continue⁵ lors de la formation.

2.5.3. DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES EN PROFONDEUR

- **Durée recommandée** : 4 sessions d'une heure trente.
- **Ratio instructeur/candidats** : 1 instructeur pour 4 candidats + 2 candidats maximum avec l'assistance d'un niveau A3.
- **Lieu** : fosse ou milieu naturel d'une profondeur de 10m. minimum.
- **Validation** : par évaluation continue lors de la formation.

2.6. CONNAISSANCES THÉORIQUES

Pour l'obtention du brevet A1 ou Discovery, le candidat doit acquérir les connaissances suivantes :

- **Administration** : présentation de la LIFRAS et de l'apnée à la LIFRAS, comprenant la réglementation, les niveaux de brevets, les formalités administratives et les aspects liés à l'assurance.
- **Organisation** : fondements de la planification des sorties en apnée, incluant le briefing, la mise en place du système de binôme, ainsi que la clarification des prérogatives et responsabilités individuelles.
- **Anatomie** : compréhension générale des mécanismes anatomiques et physiologiques impliqués dans la pratique de l'apnée.
- **Psychologie, relaxation et respiration** : approche du stress et initiation aux techniques de relaxation, ainsi que maîtrise des techniques respiratoires de base.
- **Diététique** : conseils pratiques sur l'alimentation et l'hydratation pour optimiser le confort et la sécurité lors des plongées en apnée.
- **Milieu** : sensibilisation à la préservation de l'environnement aquatique (marin, carrière, lac) et au respect de la faune et de la flore sous-marines, mais également aux risques qu'elles peuvent représenter.
- **Physique** : acquisition de notions élémentaires de physique appliquée à l'apnée, afin de comprendre les effets du milieu et les accidents courants.
- **Matériel** : présentation des équipements de plongée en apnée et de leurs critères de sélection.
- **Techniques** : apprentissage des techniques de base de la plongée en apnée, telles que le palmage, le canard et la compensation.
- **Risques, accidents, prévention et assistance** : identification et prévention des risques, compréhension de la samba (PCM) et de la syncope (BO), ainsi que notions générales sur les procédures d'urgence en cas d'accident.

2.7. COMPÉTENCES EN PISCINE

Pour l'obtention du brevet A1 ou Discovery, le candidat doit acquérir les compétences et capacités suivantes et démontrer les réaliser en confort.

2.7.1. MAÎTRISE DU MATÉRIEL

- **Utilisation du matériel personnel** : s'équiper et se servir de son propre matériel incluant palmes, masque, tuba, lest (ceinture et/ou cou) et, le cas échéant, combinaison.
- **Ajustement du lestage** : ajuster son lest sans assistance extérieure en contrôlant sa flottabilité en immersion et en surface.

2.7.2. PRÉPARATION À L'APNÉE ET ÉMERSION

- **Protocole de préparation** : appliquer un protocole de préparation simple avant l'apnée basé sur la relaxation et une ventilation adaptée (incl. respiration abdominale, pas d'hyperventilation de fréquence).
- **Dernière inspiration** : prendre une dernière inspiration efficace avant une apnée.
- **Reprise de la ventilation** : effectuer à l'émersion une reprise ventilatoire ainsi qu'un protocole de sortie clairs et efficaces.

2.7.3. MAÎTRISE TECHNIQUE

- **Canard** : s'immerger sans difficulté en réalisant un canard efficace avec son équipement.
- **Hydrodynamisme et palmage** : évoluer sous l'eau en maintenant son hydrodynamisme, une vitesse constante et en minimisant les contacts indésirables avec le fond, les autres ou tout autre obstacle.
- **Notion DNF** : savoir réaliser quelques mouvements en DNF (aucune distance minimale, il s'agit ici des premières notions sur les techniques de glisse, de bras et de jambes).

⁵ [Voir chapitre 1.4.5. du présent protocole](#)

2.7.4. SÉCURITÉ

- **Sauvetage statique** : savoir effectuer un sauvetage lors d'une statique jusqu'à la sécurisation de l'apnéiste, toujours dans l'eau. Le candidat doit pouvoir expliquer la suite du protocole sur base de la théorie qu'il aura préalablement acquise.
- **Sauvetage distance** : savoir effectuer un sauvetage dans le fond de la piscine avec palmage sur une distance de 25m et mise en œuvre du protocole jusqu'à la sécurisation de l'apnéiste contre le bord de la piscine. Le candidat doit pouvoir expliquer la suite du protocole sur base de la théorie qu'il aura préalablement acquise.
- **Surveillance** : reconnaître les signes pré-syncopaux et syncopaux chez soi et chez son binôme ainsi que les facteurs les favorisant. Le candidat y est sensibilisé au travers de simulations ludiques et pratiques.
- **Check conscience (statique)** : appliquer le protocole de vérification de conscience mis en place préalablement par l'instructeur.

2.7.5. CAPACITÉS TECHNIQUES

- **100m surface** : nager 100m en surface et en continu, avec ou sans tuba, dans la technique de son choix.
- **STA 1'30** : réaliser une apnée statique d'au moins 1'30.
- **4x25m /1'30** : réaliser 4x25m avec un départ toutes les 1'30.
- **DYN 30m** : réaliser une apnée dynamique de 30m.

2.8. COMPÉTENCES EN PROFONDEUR

Pour l'obtention du brevet A1, le candidat doit acquérir les compétences et capacités suivantes et démontrer les réaliser en confort.

2.8.1. MAÎTRISE DU MATÉRIEL

- **Utilisation du matériel personnel** : s'équiper et se servir de son propre matériel, complet, en fosse ou en milieu naturel.
- **Ajustement du lestage** : ajuster son lest sans assistance extérieure en effectuant un test flottabilité et un test à mi-profondeur selon les directives données par l'instructeur.

2.8.2. PRÉPARATION À L'APNÉE ET IMMERSION

- **Protocole de préparation** : appliquer un protocole de préparation simple avant la plongée basé sur la relaxation et une ventilation adaptée (incl. respiration abdominale, pas d'hyperventilation de fréquence) en adoptant une position confortable sur l'eau.
- **Dernière inspiration** : prendre une dernière inspiration optimale avant une apnée.
- **Reprise de la ventilation** : effectuer à l'immersion une reprise respiratoire ainsi qu'un protocole de sortie clair et efficace.

2.8.3. MAÎTRISE TECHNIQUE

- **Canard** : s'immerger sans difficulté en réalisant un canard avec son équipement complet le long de la corde.
- **Compensation** : compenser efficacement les oreilles et le masque à la descente, tête en bas.
- **Retournement** : tirer efficacement sur la corde pour effectuer son retournement et prévenir la sécurité en surface de sa remontée.

2.8.4. SÉCURITÉ

- **Sauvetage vertical** : remonter un compagnon en difficulté à -7m et le remorquer sur une distance de 100m. Le candidat doit pouvoir expliquer la suite du protocole sur base de la théorie qu'il aura préalablement acquise.

2.8.5. CAPACITÉS TECHNIQUES

- **CWT -10m** : réaliser une plongée en CWT à une profondeur de 10m.
- **FIM -10m** : réaliser une plongée en FIM selon les mêmes critères que pour l'apnée en CWT.
- **DYN 20m /-5m** : réaliser une plongée dynamique horizontale à -5m sur une distance de 20m.
- **Auto-sauvetage -10m** : simuler une crampe aux jambes à une profondeur de -10m et de ne remonter qu'avec les bras en s'aidant de la corde.
- **Remontée sans masque** : descendre en CWT à une profondeur de -7m, enlever son masque, le donner à l'instructeur, attendre son signal et remonter le long de la corde.

2.9. DISPOSITIONS SPÉCIFIQUES AU BREVET DISCOVERY

Le brevet Discovery offre une alternative pour ceux qui préfèrent ou ne peuvent pas s'immerger en profondeur⁶.

2.9.1. RÈGLES RÉGISSANT L'OBTENTION DU DISCOVERY

Toutes les dispositions du protocole A1 s'appliquent intégralement au brevet Discovery, à l'exception des composantes suivantes : la formation pratique et la validation des compétences en profondeur .

Il est important de préciser :

- Qu'il n'existe pas de Kit Lifras Discovery. Le candidat sera donc tenu d'acquérir le Kit Lifras A1 dans le cadre de sa formation vers le brevet Discovery.
- Que les cours et l'évaluation théorique restent identiques aux conditions applicables au brevet A1.

2.9.2. RÈGLES RÉGISSANT LES PRÉROGATIVES DU DISCOVERY

- En ce qui concerne l'immersion en piscine, l'apnéiste détenteur du brevet «Discovery» sera considéré comme A1.
- En ce qui concerne l'immersion en profondeur, l'apnéiste détenteur du brevet «Discovery» sera considéré comme «Non Breveté».

2.9.3. RÈGLES RÉGISSANT LA TRANSITION DISCOVERY VERS A1

Si l'apnéiste possède un brevet Discovery homologué, seules sont requises la formation pratique et la validation des compétences en profondeur dans la limite des 3 ans de validité mentionnés dans *“Modalités d'obtention communes à tous les brevets”*⁶

⁶ Voir *“Développement des compétences en profondeur”* [du point 2.5](#) et [point 2.8](#) du présent protocole

⁷ [Voir chapitre 1.4.3. du présent protocole](#)

3. APNÉISTE « A2 »

3.1. PRÉSENTATION

Le brevet A2 est un brevet avancé basé sur l'autonomie et une connaissance plus approfondie de l'apnée. Le titulaire du brevet de niveau A2 peut plonger de manière autonome avec un binôme de même niveau ou supérieur tout en étant capable de garantir sa sécurité de manière efficace dans le respect des prérogatives de chacun.

3.2. PRÉROGATIVES

En piscine (statique et dynamique) ainsi qu'en profondeur, un apnéiste de niveau A2 peut plonger avec un apnéiste de niveau A2 et supérieur dans le respect des limites décrites dans le tableau "Qui plonge avec qui".

3.3. CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ

Un apnéiste peut candidater au brevet A2 lorsque, en plus des *conditions générales d'admissibilité à tous les brevets*⁸, les conditions suivantes sont remplies :

- Posséder un brevet A1 Lifras.
- Être âgé de 16 ans.

3.4. CONDITIONS D'OBTENTION

Un apnéiste obtient le brevet A2 lorsque, en plus des *modalités d'obtention communes à tous les brevets*⁹, toutes les conditions suivantes sont remplies :

- Être détenteur d'un brevet CFPS en ordre de validité.
- Avoir participé à la formation théorique et validé celle-ci par le questionnaire théorique.
- Avoir acquis et validé toutes les compétences pratiques en piscine.
- Avoir acquis et validé toutes les compétences pratiques en profondeur.
- Le candidat a indiqué dans son carnet de plongée au minimum 10 sorties en milieu naturel valides depuis l'obtention du brevet A1.

3.5. ORGANISATION DE LA FORMATION ET DE L'ÉVALUATION

La formation menant à l'obtention du brevet A2 comporte quatre parties explicitées ci-après.

Chaque session de formation est supervisée et dirigée par un instructeur qui assume la responsabilité de mener à bien le cours et de valider les compétences des candidats. Sa présence est obligatoire même s'il est assisté par des apnéistes de niveau A3.

La validation des compétences en profondeur devant être réalisées en fosses ou en milieu naturel d'une profondeur de 20m minimum.

3.5.1. LA FORMATION THÉORIQUE

- **Durée recommandée** : 5 heures.
- **Ratio instructeur/candidats** : 1 instructeur pour 12 candidats.
- **Lieu** : Lieu adapté.
- **Validation** : Examen théorique (voir ci-après).

Organisation de l'examen théorique :

L'examen théorique se compose d'un test écrit de 35 questions à choix multiples (QCM), portant sur les sujets vus en cours, mettant l'accent sur la sécurité et la pratique d'une apnée de qualité.¹⁰

3.5.2. PRÉPARATION PHYSIQUE ET MENTALE

- **Durée recommandée** : 2 heures de pratique des techniques de respiration, de stretching et de relaxation .
- **Ratio instructeur/candidats** : 1 instructeur pour 12 candidats.
- **Lieu** : Cette pratique est réalisée dans un lieu adéquat et sécurisé.
- **Validation** : La participation active du candidat suffit à valider cette initiation.

3.5.3. DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES EN PISCINE

- **Durée recommandée** : 6h de formation pratique
- **Ratio instructeur/candidats** : 1 instructeur pour 6 candidats + 2 candidats maximum par assistant de niveau A3.

⁸ [Voir chapitre 1.4.1. du présent protocole](#)

⁹ [Voir chapitre 1.4.3. du présent protocole](#)

¹⁰ [Voir chapitre 1.4.4. du présent protocole](#)

- **Lieu** : piscine.
- **Validation** : par évaluation continue ¹¹ lors de la formation.

3.5.4. DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES EN PROFONDEUR

- **Durée recommandée** : 4 sessions d'une heure trente dont minimum deux en eaux libres.
- **Ratio instructeur/candidats** : 1 instructeur pour 4 candidats + 2 candidats maximum avec l'assistance d'un niveau A3.
- **Lieu** : la formation est autorisée en milieu naturel ou en fosse. L'évaluation de la compétence est réalisée exclusivement en milieu naturel.
- **Validation** : par évaluation continue lors de la formation.

3.6. CONNAISSANCES THÉORIQUES

Pour l'obtention du brevet A2, le candidat doit acquérir les connaissances suivantes :

- **Administration** : connaître les niveaux de brevets et les conditions de pratique, ainsi que les avantages de l'adhésion à un club affilié. Comprendre les obligations administratives et médicales, y compris les assurances nécessaires.
- **Matériel** : apprendre à utiliser et entretenir le matériel spécifique à l'apnée, ainsi que les aspects liés au lestage pour assurer une pratique sécurisée.
- **Physique** : comprendre les lois de la physique appliquées à l'apnée, y compris la pression, la lumière et le son en milieu aquatique.
- **Milieu** : apprendre à évaluer les conditions du milieu marin, à respecter l'environnement et à naviguer en sécurité.
- **Organisation** : maîtriser les compétences organisationnelles essentielles pour planifier et exécuter des sorties en apnée en toute sécurité.
- **Principes physiologiques** : comprendre le fonctionnement de l'organisme en apnée et les adaptations physiologiques nécessaires pour plonger en toute sécurité.
- **Accidents** : reconnaître et prévenir les accidents potentiels liés à l'apnée, y compris les barotraumatismes, l'hypothermie et les syncopes.
- **Respiration et détente** : maîtriser les techniques de respiration et de relaxation pour améliorer les performances et gérer le stress en apnée.
- **Diététique** : acquérir des connaissances sur une alimentation et une hydratation adaptées à la pratique de l'apnée pour optimiser les performances et la sécurité.
- **Psychologie** : comprendre les risques psychologiques associés à l'apnée et les stratégies pour les éviter, y compris l'impact de l'anxiété, du stress et des substances.
- **Secourisme** : apprendre les gestes de premiers secours spécifiques à l'apnée pour intervenir efficacement en cas d'urgence.
- **Techniques** : acquérir les compétences techniques de base, y compris les compensations ORL, la pratique sécurisée et la préparation physique adaptée à l'apnée.

3.7. COMPÉTENCES EN PISCINE

Pour l'obtention du brevet A2, le candidat doit acquérir les compétences et capacités suivantes et démontrer les réaliser en confort.

3.7.1. MAÎTRISE DU MATÉRIEL

Ajustement du lestage : ajuster son lest de manière adéquate pour atteindre l'horizontalité en dynamique.

3.7.2. PRÉPARATION À L'APNÉE ET ÉMERSION

- **Protocole de préparation** : définir et appliquer un protocole de préparation court (2' maximum) avant l'apnée basée sur la relaxation et une ventilation adaptée (incl. respiration abdominale, triangulaire, pas d'hyperventilation de fréquence).
- **Relaxation en statique** : utiliser différentes techniques de base de relaxation et de visualisation lors des phases statiques et déterminer ce qui fonctionne le mieux pour soi (body scan, sens, type de visualisations...).

3.7.3. MAÎTRISE TECHNIQUE

- **Virage** : effectuer un virage efficace dans la petite et la grande profondeur de la piscine.

3.7.4. SÉCURITÉ

- **Accompagnement en statique** : organiser et effectuer l'accompagnement d'une statique que réalise son binôme. À la fin de la statique, le candidat explique de manière détaillée à l'instructeur comment il a mené la surveillance ainsi que ses points d'attention.

¹¹ [Voir chapitre 1.4.5. du présent protocole](#)

- **Accompagnement en dynamique** : organiser et effectuer la surveillance d'une apnée dynamique. A la fin de la dynamique, le candidat explique de manière détaillée à l'instructeur comment il a mené la surveillance ainsi que ses points d'attention.
- **Sauvetage statique** : effectuer un sauvetage complet lors d'une statique avec PCM.
- **Sauvetage distance** : effectuer un sauvetage dans le fond de la piscine avec palmage sur une distance de 25m et mise en œuvre du protocole de sauvetage complet. Le candidat doit démontrer sa capacité à réaliser l'ensemble du protocole de manière efficace.

3.7.5. CAPACITÉS TECHNIQUES

- **200m surface** : nager 200m en surface et en continu, avec ou sans tuba, dans la technique de son choix.
- **STA 2'30** : réaliser une apnée statique d'au moins 2'30.
- **4x25m /1'00** : réaliser 4x25m avec un départ toutes les 1'00.
- **DYN 50m** : réaliser une apnée dynamique de 50m.
- **DNF 25m** : réaliser une apnée en DNF de 25m.

3.8. COMPÉTENCES EN PROFONDEUR

Pour l'obtention du brevet A2, le candidat doit acquérir les compétences et capacités suivantes et démontrer les réaliser en confort.

3.8.1. MAÎTRISE DU MATÉRIEL

- **Installation bouée** : mettre une bouée à l'eau, l'installer en descendant et bloquant le lest à la bonne profondeur, de remonter le lest et de la sortir efficacement hors de l'eau.
- **Utilisation bouée** : utiliser correctement la bouée et sa corde en toute sécurité, pour se préparer, descendre, remonter, s'appuyer correctement à l'émersion.
- **Utilisation longe** : utilisation correcte de la longe pour des descentes efficaces et en sécurité.

3.8.2. MAÎTRISE TECHNIQUE

- **Canard** : s'immerger sans difficulté en réalisant un canard avec son équipement complet tout en maintenant continuellement la corde en visuel et à distance de bras.
- **Retournement** : tirer efficacement sur la corde pour effectuer son retournement en parfaite maîtrise et en toute fluidité.
- **Palmage vertical** : évoluer en profondeur (descente et remontée) avec une vitesse de palmage adaptée à sa flottabilité tout en maintenant la corde en visuel et à distance de bras.
- **Compensation** : compenser efficacement, selon la méthode Frenzel ou BTV, les oreilles et le masque à la descente, tête en bas.

3.8.3. SÉCURITÉ

- **Communication avec binôme** : communiquer correctement avec son binôme pour sa sécurité et une meilleure expérience dans l'eau (lui demander ce qu'il compte effectuer comme descente pour adapter la sécurité en fonction, ...).
- **Vigilance avec binôme** : maintenir une vigilance envers son binôme avant, pendant et après l'apnée.
- **Sécurité verticale** : organiser et effectuer la surveillance d'une apnée verticale incluant la surveillance en surface, le rendez-vous à mi-chemin sans excéder -10m, l'accompagnement et la surveillance jusqu'à l'émersion.
- **Sauvetage vertical -10m** : remonter un compagnon en difficulté à -10m et le remorquer sur une distance de 150m. Le candidat démontre sa capacité à réaliser l'ensemble du protocole de manière efficace.
- **Sauvetage surface** : gérer une PCM en surface (sécuriser, retirer masque, parler, insuffler, ...) sur la bouée et sans remorquage.

3.8.4. CAPACITÉS TECHNIQUES

- **CWT -20m** : réaliser une plongée en CWT à une profondeur minimale de 20m.
- **FIM -20m** : réaliser une plongée en FIM selon les mêmes critères que pour l'apnée en CWT.
- **DYN 30m /-5m** : réaliser une plongée dynamique horizontale à -5m sur une distance de 30m.
- **CWT -15m /45"** : réaliser une plongée en CWT de 45" jusqu'à 15m. Le candidat déterminera lui-même le moment du départ et descendra à 15m en CWT. La durée totale sera de 45" surface-surface. L'instructeur indiquera la fin de l'exercice en faisant le signe de remontée.
- **Auto-sauvetage -15m** : simuler une crampe aux jambes à une profondeur de -15m et de ne remonter qu'avec les bras en s'aidant de la corde.
- **Remontée sans masque -10m.** : descendre en CWT à une profondeur de -10m, enlever son masque, le donner à l'instructeur, attendre son signal et remonter le long de la corde.

4. APNÉISTE « A3 »

4.1. PRÉSENTATION

Le brevet A3 est un brevet de niveau « expert ». Le titulaire de ce brevet possède de solides connaissances, compétences et expérience pour pratiquer l'apnée en toute sécurité, progresser et encadrer des entraînements ainsi que des sorties, dans le respect des prérogatives de chacun.

4.2. PRÉROGATIVES

L'apnéiste de niveau A3 est habilité à :

- Encadrer les entraînements en piscine :
 - En autonomie avec des élèves brevetés (à partir de Discovery).
 - En présence d'un instructeur avec des élèves non brevetés.
- Assister un instructeur lors des initiations en piscine en présence et sous la responsabilité de ce dernier.
- Organiser, planifier et encadrer des plongées en profondeur avec d'autres apnéistes de niveau A1 ou supérieur, en respectant les prérogatives de chaque niveau.
- Pratiquer l'apnée sans limite de distance, de durée ou de profondeur, avec un apnéiste de niveau A3 ou supérieur.
- Participer aux formations et assister un instructeur en piscine ou en profondeur lors de la formation des candidats à un brevet d'apnée LIFRAS, sous la responsabilité de ce dernier.

4.3. CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ

Un apnéiste peut candidater au brevet A3 lorsque, en plus des *conditions générales d'admissibilité à tous les brevets*¹², les conditions suivantes sont remplies :

- Posséder un brevet A2 Lifras.
- Être âgé de 18 ans.

4.4. CONDITIONS D'OBTENTION

Un apnéiste obtient le brevet A3 lorsque, en plus des *modalités d'obtention communes à tous les brevets*¹³, toutes les conditions suivantes sont remplies :

- Être détenteur d'un brevet CFPS en ordre de validité.
- Avoir participé à la formation théorique et validé celle-ci par le questionnaire théorique.
- Avoir participé à une séance de préparation physique et mentale.
- Avoir acquis et validé toutes les compétences pratiques en piscine.
- Avoir acquis et validé toutes les compétences pratiques en profondeur.
- Validation des compétences d'encadrement en piscine.
- Validation des compétences d'encadrement en milieu naturel.
- Le candidat a indiqué dans son carnet de plongée au minimum 8 sorties en milieu naturel depuis l'obtention du brevet A2, effectuées chacune à des profondeurs de 15m minimum.

4.5. ORGANISATION DE LA FORMATION ET DE L'ÉVALUATION

La formation menant à l'obtention du brevet A3 comporte quatre parties explicitées ci-après.

La formation est effectuée et dirigée par un instructeur, dans le but de mener à bien le cours et de valider les compétences des candidats. Si celui-ci est un I1, cette formation sera supervisée dans sa globalité par un Instructeur I2 ou I3.

La validation de la théorie et de toutes les compétences du A3 reste la prérogative exclusive d'un instructeur I2 ou I3.

Il est recommandé de respecter l'ordre ci-dessous, mais l'instructeur responsable peut l'adapter selon son appréciation des circonstances et de la composition de son groupe de candidats.

4.5.1. LA FORMATION THÉORIQUE

- **Durée recommandée** : 4 heures.
- **Ratio instructeur/candidats** : 1 instructeur pour 12 candidats.
- **Lieu** : local adapté.
- **Validation** : examen théorique (voir ci-après).

¹² Voir chapitre 1.4.1. du présent protocole

¹³ Voir chapitre 1.4.3. du présent protocole

Organisation de l'examen théorique

L'examen théorique se compose d'un test écrit de 50 questions à choix multiples (QCM), portant sur les sujets vus en cours, mettant l'accent sur la sécurité et la pratique avancée d'apnée et l'organisation. ¹⁴

4.5.2. PRÉPARATION PHYSIQUE ET MENTALE

- **Durée recommandée** : 2 heures de pratique des techniques de respiration, de stretching et de relaxation.
- **Ratio instructeur/candidats** : 1 instructeur pour 12 candidats.
- **Lieu** : cette pratique est réalisée dans un lieu adéquat et sécurisé.
- **Validation** : la participation active du candidat suffit à valider cette initiation .

4.5.3. DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES EN PISCINE

- **Durée recommandée** : 4h de formation en apnée dynamique (DYN et DNF) et 2h de formation à l'apnée statique.
- **Ratio instructeur/candidats** : 1 instructeur pour 4 candidats avec un maximum de 6 candidats avec la présence d'un assistant de niveau A3 minimum.
- **Lieu** : piscine.
- **Validation** : par évaluation continue ¹⁵ lors de la formation.

4.5.4. DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES EN PROFONDEUR

- **Durée recommandée** : 4 sessions d'une heure trente dont minimum deux en eaux libres.
- **Ratio instructeur/candidats** : 1 instructeur pour 4 candidats avec un maximum de 6 candidats avec la présence d'un assistant de niveau A3.
- **Lieu** : Milieu naturel d'une profondeur de 20m minimum.
- **Validation** : par évaluation continue lors de la formation.

4.5.5. VALIDATION DES COMPÉTENCES D'ENCADREMENT EN PISCINE

Lorsque les compétences théoriques et pratiques du candidat A3 sont validées, il devra démontrer sa capacité à encadrer des A1 et/ou A2 en piscine.

Pour ce faire, le candidat prendra en charge entièrement un entraînement piscine des apnéistes brevetés A1 et/ou A2 :

- Briefing, précision des exercices et des compétences développées.
- Gestion de la sécurité.
- Organisation générale de l'entraînement :
 - Encadrement des apnéistes sous sa responsabilité.
 - Mise en place de la sécurité.
 - Gestion des imprévus.
 - Conseils et corrections.
- Gestion du timing et de la sortie de l'eau.
- Débriefing.

L'entraînement sera :

- Organisé lors d'une séance piscine de son club.
- Accompagné par l'instructeur responsable de la formation. Ce dernier sera chargé d'observer la prise en main du groupe par le candidat tout au long de l'activité, et ce, sans intervenir dans la gestion du candidat tant que celle-ci n'entraîne pas de mise en danger des participants ou d'erreurs importantes d'encadrement.
- Débriefé à la fin de l'activité par l'instructeur responsable. Ce moment se veut avant tout comme un moment de partage et de conseils. Il appartient à l'instructeur de valider ou pas les capacités d'encadrement en piscine en expliquant clairement sa décision au candidat. Tout en étant conscient que la perfection ne s'acquière qu'avec l'expérience, l'instructeur s'assurera que le candidat a bien compris son rôle d'encadrant et est capable de le prendre en charge pour de futurs entraînements en autonomie.
- En cas de non-validation par l'instructeur, un autre entraînement devra être réorganisé dans les mêmes conditions par et sous la surveillance de l'instructeur responsable de la formation.

4.5.6. VALIDATION DES COMPÉTENCES D'ENCADREMENT EN MILIEU NATUREL

Lorsque la compétence d'encadrement piscine du candidat A3 est validée, il devra ensuite démontrer sa capacité à encadrer des A1 et/ou A2 en milieu naturel.

Pour ce faire, le candidat prendra en charge entièrement une plongée avec des apnéistes brevetés A1 et/ou A2 :

¹⁴ [Voir chapitre 1.4.4. du présent protocole](#)

¹⁵ [Voir chapitre 1.4.5. du présent protocole](#)

- Briefing.
- Gestion de la sécurité et respect des prérogatives.
- Organisation générale de la plongée,
 - Mise à l'eau.
 - Gestion de la bouée tout au long de la sortie.
 - Encadrement des apnéistes sous sa responsabilité.
 - Mise en place de la sécurité par binôme pour toutes les descentes.
 - Gestion des imprévus.
 - Conseils et corrections.
 - Gestion de la sortie de l'eau.
- Débriefing.

La plongée sera :

- Organisée lors d'une sortie CAL ou d'une sortie préalablement considérée comme telle par le REA.
- Accompagnée par un instructeur extérieur au club et choisi par l'organisateur de la sortie (ou le REA). L'instructeur accompagnant une plongée sera chargé d'observer la prise en main du groupe par le candidat tout au long de l'activité, et ce, sans intervenir dans la gestion du candidat tant que celle-ci n'entraîne pas de mise en danger des participants ou d'erreurs importantes d'encadrement.
- Débriefée à la fin de l'activité par l'instructeur accompagnant la plongée. Ce moment se veut avant tout comme un moment de partage et de conseils. Il appartient à l'instructeur de valider ou pas la sortie en expliquant clairement sa décision au candidat. Tout en étant conscient que la perfection ne s'acquière qu'avec l'expérience, l'instructeur s'assurera que le candidat a bien compris son rôle d'encadrant et est capable de le prendre en charge pour de futures plongées en autonomie.
- En cas de non-validation par l'instructeur, une autre sortie devra être réorganisée dans les mêmes conditions avec un instructeur extérieur à son club.

4.6. CONNAISSANCES THÉORIQUES

Pour l'obtention du brevet A3, le candidat doit acquérir les connaissances suivantes :

- **Administration** : acquérir une connaissance approfondie des exigences administratives applicables aux candidats aux brevets A1/Discovery-A2-A3, ainsi que des responsabilités des cadres en matière d'organisation et de sécurité. Comprendre les réglementations spécifiques concernant les plongées en apnée avancées.
- **Matériel** : maîtriser l'équipement de l'Apnéiste et avoir une connaissance approfondie pour son utilisation, la manipulation et le conseil aux autres apnéistes. Comprendre la législation et les réglementations relatives à la signalisation et aux accessoires de l'apnée.
- **Physique** : connaître en détail les grandeurs fondamentales, les notions de pression et leur application, ainsi que les principes physiques essentiels tels que la loi de Pascal, le principe d'Archimède et la loi de Boyle-Mariotte.
- **Milieu** : acquérir des connaissances approfondies sur la faune, la flore et les dangers spécifiques des sites de plongée en apnée. Comprendre les notions de navigation, de météorologie, de marées, d'océanographie et de matelotage pour assurer une plongée en toute sécurité.
- **Organisation** : maîtriser l'organisation détaillée d'une plongée en apnée, incluant la planification, la gestion des risques, la communication des consignes et la supervision des activités en fonction des différents types de plongées et des conditions environnementales.
- **Principes Physiologiques** : approfondir la connaissance du fonctionnement physiologique de l'organisme en apnée, y compris les aspects cardiovasculaires, respiratoires, métaboliques et neurologiques.
- **Accidents** : identifier, prévenir et intervenir en cas d'accidents liés à l'apnée, en incluant les contre-indications médicales, la gestion des incidents et les procédures de secours.
- **Respiration et Détente** : connaissance de techniques avancées de respiration (pranayama), d'étirements spécifiques, de gestion du stress et de relaxation, essentielles pour améliorer les performances en apnée et favoriser la détente physique et mentale.
- **Diététique** : comprendre les principes d'une alimentation et d'une hydratation adaptées à la pratique de l'apnée avancée pour optimiser les performances physiques et mentales.
- **Psychologie** : approfondir la compréhension des risques psychologiques associés à l'apnée et les stratégies pour les gérer de manière efficace.
- **Secourisme** : acquérir les compétences nécessaires pour intervenir en cas d'urgence en apnée, y compris les gestes de premiers secours, la réanimation cardio-pulmonaire et l'utilisation des équipements de secours.
- **Technique** : approfondir les connaissances techniques et sécuritaires pour une pratique avancée de l'apnée, incluant la gestion avancée de la compensation, gestion des risques, la communication d'urgence et la condition physique.

4.7. COMPÉTENCES EN PISCINE

Pour l'obtention du brevet A3, et ce, avant la sortie d'encadrement de fin de formation, le candidat doit acquérir les compétences suivantes et démontrer être capable de les réaliser en confort et maîtrise :

4.7.1. PRÉPARATION À L'APNÉE ET ÉMERSION

- **Protocole de préparation** : définir et appliquer un protocole de préparation long adapté au candidat.
- **Ventilation** : utiliser des techniques de ventilation adaptées et efficaces à la relaxation et à la dernière inspiration (incl. respiration abdominale, triangulaire, thoracique et claviculaire adaptée), mais aussi de reconnaître les effets dangereux d'une ventilation inadaptée (incl. hyperventilation de fréquence).

4.7.2. MAÎTRISE TECHNIQUE

- **Horizontalité** : évoluer en parfaite horizontalité en dynamique à profondeur constante.
- **Virage** : effectuer un virage efficace, fluide et économique dans la petite et la grande profondeur de la piscine.
- **Ondulations** : réaliser une apnée dynamique de 25m en ondulation plus un virage en bipalmes ou monopalme.

4.7.3. SÉCURITÉ

- **Vérification sécurité** : s'assurer que le lieu de la pratique dispose d'un moyen de communication accessible, d'une bouteille d'O₂ et d'un DEA en état de fonctionnement.
- **Buddy system** : démontrer sa parfaite maîtrise du système de binôme (attitude responsable et vigilante) et fait preuve de vigilance.
- **Encadrement en statique** : organiser et d'effectuer la surveillance d'une statique en groupe.
- **Encadrement en dynamique** : organiser et d'effectuer la surveillance d'une performance en apnée dynamique de plus de 50m.
- **Sauvetage statique** : effectuer un sauvetage complet lors d'une statique avec PCM.
- **Sauvetage distance** : effectuer un sauvetage dans le fond de la piscine avec palmage sur une distance de 25m et mise en œuvre du protocole de sauvetage complet (ramener au bord appel aux secours, gestion des secours, gestion du syncopé). Le candidat doit démontrer sa capacité à réaliser l'ensemble du protocole de manière efficace.

4.7.4. CAPACITÉS TECHNIQUES

- **STA 3'30** : réaliser une apnée statique d'au moins 3'30.
- **4x50m /2'00** : réaliser 4x50m avec un départ toutes les 2'00.
- **DYN 75m** : réaliser une apnée dynamique de 75m.
- **DNF 50m** : réaliser une apnée en DNF de 50m.

4.8. COMPÉTENCES EN PROFONDEUR

Pour l'obtention du brevet A3, et ce, avant d'effectuer la sortie d'encadrement, le candidat doit acquérir les compétences et capacités suivantes et être capable de les réaliser en confort et maîtrise :

4.8.1. MAÎTRISE DU MATÉRIEL

- **Gestion d'une bouée** : gréer parfaitement une bouée, la mettre à l'eau, l'installer en bloquant le lest à la bonne profondeur et le remonter ensuite efficacement, la déplacer sur la zone d'évolution, la sortir efficacement hors de l'eau et la ranger.
- **Utilisation longe** : expliquer, quand et comment utiliser une longe de manière sûre, afin de savoir comment la larguer rapidement (quick release), en cas de blocage en profondeur.

4.8.2. MAÎTRISE TECHNIQUE

- **Se connaître** : lors d'une apnée, maîtriser ses sensations internes induites, en connaissant ses limites physiques et/ou psychologique, de les interpréter quant à l'évolution de celles-ci (zone de confort, zone de travail, zone de difficulté).
- **Aquacité** : évoluer en profondeur (descente et remontée) avec aisance et fluidité, tout en maintenant la corde en visuel et à distance de bras.
- **Compensation** : compenser efficacement les oreilles et le masque à la descente, tête en bas.
- **Free fall** : pratiquer la chute libre le long de la corde.

4.8.3. SÉCURITÉ

- **Auto-sauvetage -20m** : simuler une crampe aux jambes, à une profondeur de -20m et de ne remonter qu'avec les bras, soit en brasse, soit en s'aidant de la corde.
- **Remontée sans masque -15m** : descendre en CWT à une profondeur de -15m, enlever son masque, le donner à l'instructeur, attendre son signal pour remonter le long de la corde.

- **Sauvetage vertical à -15m** : remonter un compagnon en difficulté à -15m et le remorquer sur une distance de 200m. Le candidat doit démontrer sa capacité à réaliser parfaitement l'ensemble du protocole de sauvetage (sauvetage vertical).
- **Sauvetage surface** : gérer une PCM en surface (sécuriser, retirer masque, parler, insuffler, ...) sur la bouée et sans remorquage.

4.8.4. CAPACITÉS TECHNIQUES

- **CWT -25m** : réaliser 2 plongées en CWT à une profondeur minimale de 25m. (avec la possibilité de descendre jusqu'à 35m, en fonction de son aisance et de l'appréciation de l'instructeur).
- **FIM -25m** : réaliser une plongée en FIM selon les mêmes critères que pour l'apnée en CWT.
- **Poids variable -25m** : réaliser une plongée en poids variable selon les mêmes critères que pour l'apnée en CWT.
- **DYN 50m /-5m** : réaliser une plongée dynamique horizontale à -5m sur une distance de 50m.
- **CWT -15m /1'00** : réaliser une plongée en CWT de 1' (surface-surface) jusqu'à -15m. Le candidat déterminera lui-même le moment du départ et descendra à -15m en CWT. L'instructeur indiquera la fin de l'exercice en faisant le signe de remontée.

5. INSTRUCTEUR D'APNÉE « I1 »

5.1. PRÉSENTATION

Le brevet I1 marque une étape essentielle entre la pratique personnelle ou l'encadrement de l'apnée et la formation d'apnéistes en club. L'Instructeur I1, grâce à son expérience et ses compétences pédagogiques, guide la progression de ses élèves jusqu'à leur certification, dans le respect de ses prérogatives. Il s'assure également de promouvoir une culture de sécurité dans la pratique de l'apnée au sein du club.

5.2. PRÉROGATIVES

L'Instructeur de niveau I1 est habilité à :

- Prendre en charge les initiations en piscine.
- Encadrer les entraînements en piscine en autonomie avec des élèves brevetés ou non.
- Organiser, planifier et encadrer des plongées en profondeur avec d'autres apnéistes, qu'ils soient brevetés ou non, dans le respect des prérogatives de chaque niveau.
- Organiser, planifier et encadrer des stages d'apnée en milieu naturel ou non, ainsi que des stages CAL, à l'exception de stages CAL en mer.
- Organiser et évaluer les formations théoriques et compétences pratiques des candidats A1-Discovery et A2.
- Organiser les formations théoriques, pratiques et d'encadrement des candidats A3, sous la supervision d'un Instructeur I2 ou I3.
- Organiser et valider la formation sur le "module sur l'administration" pour des candidats I1.

5.3. CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ

Un apnéiste peut candidater au brevet I1 lorsque, en plus des conditions générales d'admissibilité à tous les brevets décrites à la section 1.4.1 de ce protocole, les conditions suivantes sont remplies :

- Être détenteur du brevet A3 Lifras depuis au moins 1 an.
- Être âgé de 18 ans minimum.
- Avoir effectué avec maîtrise 5 plongées à une profondeur minimale de 30 mètres au cours de l'année écoulée.
- Depuis l'obtention du brevet A3 :
 - Avoir organisé et/ou encadré 6 sorties en milieu naturel, dont 2 validées par un Instructeur d'un autre club.
 - Avoir encadré 12 sessions en piscine.
 - Avoir participé à un stage en mer.

5.4. CONDITIONS D'OBTENTION

Un apnéiste obtient le brevet I1 lorsque, en plus des modalités d'obtention communes à tous les brevets, décrites à la section 1.4.3 de ce protocole, toutes les conditions suivantes sont remplies :

- Être détenteur d'un brevet CFPS en ordre de validité.
- Avoir participé à tous les modules de formation théorique et validé ceux-ci.
- Avoir validé toutes les compétences pratiques en piscine et en profondeur.
- Avoir acquis et validé toutes les compétences de formateur en piscine et en profondeur.
- Avoir validé l'organisation d'une sortie CAL.
- Signer la Charte déontologique de la Lifras qui sera renvoyée au secrétariat de la Lifras.

5.5. ORGANISATION ET VALIDATION DES COMPÉTENCES

Pour la supervision globale, la délégation et l'organisation des compétences pratiques, consulter la section 1.5.1 des «Dispositions communes aux brevets d'instructeurs».

5.5.1. ORGANISATION DE LA FORMATION THÉORIQUE

La formation théorique comprend trois modules indépendants pouvant être organisés séparément:

- **Formation à la pédagogie :**
 - **Durée recommandée :** 8h
 - **Formation :** assurée par 1 instructeur I2 ou I3 pour un groupe maximal de 12 candidats. Un instructeur I1 peut être autorisé par le Comité de l'Enseignement s'il démontre les compétences nécessaires, mais il ne pourra pas valider le module.

- **Validation** : réalisée par un instructeur I2 ou I3, en évaluant chaque candidat individuellement lors d'une séance de cours théorique d'au moins 1 h 30, dispensée à des candidats de niveaux A1-Discovery, A2 ou A3.
- **Module théorique :**
 - **Durée recommandée** : 4h
 - **Formation/Validation** : assurée par 1 instructeur I2 ou I3 pour un groupe maximal de 12 candidats.
- **Administration**
 - **Durée recommandée** : 2h
 - **Formation** : assurée par 1 instructeur I2 ou I3 pour un groupe maximal de 12 candidats.
 - **Validation** : aucune évaluation formelle, la participation active fait office de validation.
- **Modalité générale de la formation :**
 - **Lieu** : Local adapté.

5.5.2. ORGANISATION DE L'ACQUISITION DES COMPÉTENCES DE FORMATEUR

- **Supervision** : les compétences de formateur doivent impérativement être pratiquées en présence d'un Instructeur I2 ou I3, qui en assure également la validation. Cet Instructeur sera soit le responsable de formation, soit son délégué.
- **Ratio Instructeur/candidats** : 1 Instructeur I2 minimum par candidat.
- **Gestion de la session par le candidat** : le candidat effectue un briefing complet, met en place et gère la sécurité ainsi que l'équipement nécessaire, et supervise tous les aspects de la session, y compris la gestion du timing, les conseils et les corrections, ainsi que le débriefing final avec les participants de la session.

5.6. FORMATION THÉORIQUE

La formation théorique d'un candidat Instructeur nécessite sa participation à un module de formation à la pédagogie et un module avancé sur l'administration.

5.6.1. MODULE DE FORMATION À LA PÉDAGOGIE

Le module de formation à la pédagogie, organisé par le Comité de l'Enseignement, a pour objectif de développer les compétences requises pour transmettre efficacement savoirs et aptitudes en tant que formateur d'apnéistes.

Ce module est validé ultérieurement par l'animation d'une séance de cours théorique supervisée, d'une durée minimale de 1h30, dispensée à des candidats de niveaux A1-Discovery, A2 ou A3.

5.6.2. MODULE THÉORIQUE

Le candidat-instructeur I1 devra démontrer une maîtrise parfaite de la théorie couverte par l'ensemble des brevets « A » dont il a déjà suivi les cours. A ce titre, si nécessaire, il les relira avant le module théorique qui se présentera comme un module de révision.

Le module théorique prendra la forme :

- D'un échange de questions-réponses
- D'éclaircissements apportés par l'enseignant,
- D'un cours de révision structuré couvrant tous les points clés,
- Ou d'une combinaison de ces modalités.

Au terme du module, l'élève remplira un questionnaire de 40 questions préalablement validées par le Comité de l'Enseignement.

Voir chapitre 1.4.4. du présent protocole

5.6.3. MODULE SUR L'ADMINISTRATION

Le module sur l'administration aborde les aspects suivants :

- Les structures et règlements encadrant la pratique de l'apnée au sein de la Lifras.
- Les informations complémentaires pour assurer la sécurité, telles par exemple, le plan de sécurité d'une piscine.
- Les relations avec les autres fédérations, y compris :
 - La plongée avec des apnéistes n'appartenant pas à la Lifras.
 - La procédure d'équivalence des brevets (cfr le "formulaire passerelle").

5.7. COMPÉTENCES EN PISCINE ET EN PROFONDEUR

5.7.1. COMPÉTENCES EN PISCINE

Le candidat doit valider et maîtriser les capacités techniques suivantes :

- **STA 3'30** : réaliser une apnée statique d'au moins 3'30.

- **DYN 75m** : réaliser une apnée dynamique de 75m.
- **400m surface (voir 5.7.3)** : nager 400m en surface avec matériel en un temps inférieur à 6 minutes.
- **DYN 3x50m (voir 5.7.3)** : réaliser 3 apnées dynamiques avec un intervalle de 40 secondes.

5.7.2. COMPÉTENCES EN PROFONDEUR

L'ensemble de ces compétences sont pratiquées en milieu naturel.

Le candidat doit valider en maîtrise les capacités techniques suivantes :

- **CWT 30m** : réaliser une plongée en CWT à une profondeur minimale de 30m.
- **CWT 4x15m (voir 5.7.3)** : réaliser 4 plongées en CWT à 15m avec 15 secondes, 10 secondes et 5 secondes d'intervalle.
- **Sauvetage vertical 15m** : remonter un compagnon en difficulté après 15 secondes de statique à 15m, le remorquer sur une distance de 200m, organiser la sortie de l'eau, l'administration des premiers soins et organisation de la chaîne des secours.

5.7.3. DISPOSITION PARTICULIÈRE

Le candidat doit réussir au moins 2 des 3 compétences ci-dessous :

- 400m surface
- DYN 3x50m
- CWT 4x15m

5.8. COMPÉTENCES DE FORMATEUR EN PISCINE

Le candidat doit :

- Assurer une initiation complète pour un groupe de 2 à 6 personnes.
- Organiser et diriger une séance de formation pour un groupe d'apnéistes, incluant l'évaluation des participants.
- Organiser et évaluer, en une séance, plusieurs compétences pratiques d'au moins 1 candidat A1-Discovery, A2 ou A3.

5.9. COMPÉTENCES DE FORMATEUR EN PROFONDEUR

L'ensemble de ces compétences sont pratiquées en milieu naturel.

Le candidat doit :

- Organiser et diriger une sortie incluant un ou plusieurs candidats A1 (une session en fosse est acceptée).
- Organiser et diriger une séance de formation pour un groupe d'apnéistes, composé d'apnéistes A2 minimum, incluant l'évaluation des participants.
- Organiser et évaluer, lors d'une sortie, plusieurs compétences pratiques d'au moins un candidat A1, A2 ou A3.

5.10. VALIDATION DE L'ORGANISATION D'UNE SORTIE CAL

Le candidat organise de bout en bout une sortie CAL sous la supervision de son responsable de formation.

Au cours de cette sortie, après accord du responsable de formation et du REA, il pourra cumuler l'organisation et la validation de compétences individuelles ainsi que d'une compétence de formateur en profondeur.

6. INSTRUCTEUR D'APNÉE « I2 »

6.1. PRÉSENTATION

Le brevet I2 représente un niveau avancé pour les Instructeurs d'apnée, attestant d'une expérience significative. En tant que tel, l'Instructeur I2 est membre de droit du Comité de l'Enseignement et bénéficie de prérogatives étendues relatives, entre autres, à la formation et l'évaluation des élèves.

6.2. PRÉROGATIVES

Bénéficiant des prérogatives de l'Instructeur I1, l'Instructeur de niveau I2 est également habilité à :

- Organiser, planifier et encadrer tout type de stage, y compris les stages CAL en mer.
- Être délégué ¹⁶ de formation pour des candidats I1.
- Evaluer les formations théoriques ainsi que les compétences pratiques et d'encadrement des candidats A3.
- Organiser et évaluer des formations et compétences de candidats I2 en tant que membre du jury dans le respect des dispositions du présent protocole.

6.3. CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ

Un apnéiste peut candidater au brevet I2 lorsque, en plus des conditions générales d'admissibilité à tous les brevets décrites à la section 1.4.1 de ce protocole, les conditions suivantes sont remplies :

- Être détenteur du brevet I1 Lifras depuis 1 an minimum.
- Être âgé de 18 ans minimum.
- Depuis l'obtention du brevet I1, avoir organisé et encadré 20 sorties en milieu naturel comprenant au minimum 5 sorties avec une plongée à une profondeur de 30m.

6.4. CONDITIONS D'OBTENTION

Un apnéiste obtient le brevet I2 lorsque, en plus des modalités d'obtention communes à tous les brevets, décrites à la section 1.4.3, toutes les conditions suivantes sont remplies :

- Être détenteur d'un brevet CFPS en ordre de validité.
- Avoir participé au module de formation théorique et validé celui-ci.
- Avoir validé toutes les compétences pratiques en piscine et en profondeur.
- Avoir dispensé au moins 15 heures de formation théorique pour des candidats A1-Discovery, A2 ou A3.
- Avoir validé les compétences d'encadrement en milieu naturel d'un candidat A3 d'un autre club que le sien, dans le respect de ses prérogatives.
- Avoir contribué à la certification de compétences pratiques d'au moins 20 candidats A1-Discovery, A2 ou A3¹⁷.
- Avoir contribué à l'organisation et à l'encadrement théorique et pratique d'un stage CAL en mer.

6.5. ORGANISATION ET VALIDATION DES COMPÉTENCES

Pour la supervision globale, la délégation et l'organisation des compétences pratiques, consulter la section 1.5.1 des «Dispositions communes aux brevets d'instructeurs».

6.5.1. MODULE THÉORIQUE

Ce module se déroulera et sera validé dans les mêmes conditions et selon les mêmes modalités que celles exposées à la section 5.5.1. relative à la formation théorique et 5.6.2.

L'élève devra démontrer une maîtrise parfaite de la théorie couverte par l'ensemble des brevets « A » dont il a déjà suivi les cours. A ce titre, si nécessaire, il les relira avant le module théorique qui se présentera comme un module de révision.

La formation théorique permettra outre, une révision et actualisation des connaissances mais également aborder des sujets plus avancés approuvés par le Comité de l'Enseignement.

Le module sera validé au moyen d'un questionnaire de 40 questions à remplir par l'élève.

¹⁶ [cfr. section 1.5.1](#)

¹⁷ [cfr. le mode de comptabilisation à la section 1.5.2](#)

6.6. COMPÉTENCES EN PISCINE ET EN PROFONDEUR

6.6.1. COMPÉTENCES EN PISCINE

Le candidat doit valider et maîtriser les capacités techniques suivantes :

- **STA 3'30** : réaliser une apnée statique d'au moins 3'30.
- **DYN 75m** : réaliser une apnée dynamique de 75m.
- **400m surface (voir 6.6.3)** : nager 400m en surface avec matériel en un temps inférieur à 6 minutes.
- **DYN 3x50m (voir 6.6.3)** : réaliser 3 apnées dynamiques avec un intervalle de 40 secondes.

6.6.2. COMPÉTENCES EN PROFONDEUR

L'ensemble de ces compétences sont pratiquées en milieu naturel.

Le candidat doit valider en maîtrise les capacités techniques suivantes :

- **CWT 30m** : réaliser une plongée en CWT à une profondeur minimale de 30m.
- **CWT 4x15m (voir 6.6.3)** : réaliser 4 plongées en CWT à 15m avec 15 secondes, 10 secondes et 5 secondes d'intervalle.
- **Sauvetage vertical 15m** : remonter un compagnon en difficulté après 15 secondes de statique à 15m, le remorquer sur une distance de 200m, organiser la sortie de l'eau, l'administration des premiers soins et organisation de la chaîne des secours.

6.6.3. DISPOSITION PARTICULIÈRE

Le candidat doit réussir au moins 2 des 3 compétences ci-dessous :

- 400m surface
- DYN 3x50m
- CWT 4x15m

7. INSTRUCTEUR D'APNÉE « I3 »

7.1. PRÉSENTATION

Le brevet I3 correspond au plus haut niveau de brevet d'Instructeur, faisant de son titulaire un formateur d'Instructeurs, fort d'une expérience solide dans la pratique et l'enseignement de l'apnée. Membre du Comité de l'Enseignement, il participe à l'élaboration des normes et l'évolution de l'enseignement au sein de la LIFRAS.

7.2. PRÉROGATIVES

Bénéficiant des prérogatives des Instructeurs I1 et I2, l'Instructeur de niveau I3 est également habilité à :

- Organiser et évaluer l'ensemble des formations théoriques, compétences pratiques, d'encadrement ou de formation pour l'ensemble des brevets prévus dans le présent protocole et dans les limites fixées par celui-ci.
- Présider tout type de passage de brevets prévus dans le présent protocole.

7.3. CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ

Un apnéiste peut se porter candidat au brevet I3 lorsque, en plus des conditions générales d'admissibilité à tous les brevets décrites à la section 1.4.1 de ce protocole, les conditions suivantes sont remplies :

- Posséder un brevet I2 Lifras depuis 1 an minimum.
- Être âgé de 21 ans minimum.
- Être impliqué de manière active en tant que membre du Comité de l'Enseignement depuis au moins 1 an.

7.4. CONDITIONS D'OBTENTION

Un apnéiste obtient le brevet I3 lorsque, en plus des modalités d'obtention communes à tous les brevets, décrites à la section 1.4.3 de ce protocole, toutes les conditions suivantes sont remplies :

- Être détenteur d'un brevet CFPS en ordre de validité.
- Avoir, au total, contribué à la certification d'au moins 40 candidats à un brevet d'apnée, dont 2 de niveau Instructeur (cfr. le mode de comptabilisation à la section 1.5.2).
- Avoir validé toutes les compétences pratiques en piscine et en profondeur.
- Avoir validé la réalisation d'une contribution significative.

7.5. ORGANISATION ET VALIDATION DES COMPÉTENCES

Pour la supervision globale, la délégation et l'organisation des compétences pratiques, consulter la section 1.5.1 des «Dispositions communes aux brevets d'instructeurs».

7.6. COMPÉTENCES EN PISCINE ET EN PROFONDEUR

7.6.1. COMPÉTENCES EN PISCINE

Le candidat doit valider et maîtriser les capacités techniques suivantes :

- **STA 3'30** : réaliser une apnée statique d'au moins 3'30.
- **DYN 75m** : réaliser une apnée dynamique de 75m.

7.6.2. COMPÉTENCES EN PROFONDEUR

L'ensemble de ces compétences sont pratiquées en milieu naturel.

Le candidat doit valider en maîtrise les capacités techniques suivantes :

- **CWT 30m** : réaliser une plongée en CWT à une profondeur minimale de 30m.
- **CWT 4x15m** : réaliser 4 plongées en CWT à 15m avec 15 secondes, 10 secondes et 5 secondes d'intervalle.
- **Sauvetage vertical 15m** : remonter un compagnon en difficulté après 15 secondes de statique à 15m, le remorquer sur une distance de 200m, organiser la sortie de l'eau, l'administration des premiers soins et organisation de la chaîne des secours.

7.7. RÉALISATION D'UNE CONTRIBUTION SIGNIFICATIVE

Le candidat doit proposer une contribution tangible et significative à destination de A3 et/ou d'instructeurs, laquelle sera préalablement validée par le Comité de l'Enseignement. Cette contribution peut prendre diverses formes, à titre d'exemple non limitatif :

- La mise en place d'un atelier ou d'un stage court ouvert aux apnéistes affiliés à la Lifras.
- La création d'un module spécifique de formation.
- Ou encore, la présentation d'un exposé sur un thème lié à la pédagogie de l'apnée.

Le REA peut préciser les modalités de mise en œuvre de cette contribution si nécessaire, tout en justifiant ses exigences auprès du candidat.

La contribution sera évaluée par le Comité de l'Enseignement.

Le responsable de la formation, assisté si besoin par d'autres instructeurs volontaires, peut soutenir le candidat dans sa démarche. Toutefois, le candidat reste pleinement responsable de la préparation et de la réalisation de cette contribution.

Tous les documents élaborés dans le cadre de cette contribution doivent être transmis au REA pour archivage et mis à la disposition des membres du Comité de l'Enseignement.

Rédaction : Franck Denoël, Dominique Jacquemin, Erin Dupuis.

Révision et amendements : CEA, Collège des instructeurs, CAL et CA Lifras.

Crédit photos : Mélinda MAYOL, Philippe BAILLY, Julien BORDE, Stéphane OUPRESSE

Les centres de plongée



1	Barges	Rue de Saint-Maur 22, 7500 Tournai
2	Barrages de l'Eau d'Heure, Plate Taille	Rue d'Oupia, 6440 Froidchapelle
3	Barrage de Robertville	Route des Bains, 4950 Waimes
4	Dongelberg	Rue des Carrières 1, 1370 Jodoigne
5	Dour	Rue des Andrieux, 7370 Dour
6	Ekeren	Ekersedijk, 2030 Ekeren
7	Floreffe	Rue Henriette, 5150 Floreffe
8	La Croisette	Rue de Merlemont 26, 5600 Philippeville
9	La Gombe	Chera de la Gombe 2a, 4130 Esneux
10	Lessines	Chemin d'Enghien, 7860 Lessines
11	Lillé	Rue de Presseux 20, 4140 Sprimont
12	Maffle	Chaussée de Mons 419, 7810 Maffle
13	Opprebaix	Rue de la Bruyère, 1315 Incourt
14	Rochefontaine	Carrière de Rochefontaine 1, 5600 Philippeville
15	Scouffleny	Rue de Nivelles 121, 7190 Écaussinnes
16	Trois Fontaines	Rue des Trois Fontaines 102, 1457 Walhain
17	Villers-Deux-Eglises	Rue de Traigneaux 105, 5630 Villers-Deux-Eglises
18	Vodelée	Route de Gimnée 90c, 5680 Doische

