

# 1. ÉPREUVES 1 ÉTOILE

## 1.1 DÉFINITION

Plongeur « encadré » ayant les compétences et l'expérience requises pour pouvoir plonger en toute sécurité sous la supervision directe d'un plongeur 3\* Lifras minimum (ou un brevet équivalent reconnu par la Lifras).

## 1.2 PRÉREQUIS

- ◆ Etre âgé de 14 ans au moins. Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- ◆ Etre membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut d'école.
- ◆ Etre en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la plongée, en ordre de validité avant de débiter les cours théoriques et pratiques.

## 1.3 ÉPREUVES EN EAO

Après avoir acquis les connaissances théoriques et les compétences pratiques en EAR, le plongeur non homologué doit effectuer minimum 5 plongées en tous lieux. Si la première plongée peut éventuellement être remplacée par 2 plongées en EAR profond, le plongeur doit effectuer minimum 6 plongées :

- ◆ De jour.
- ◆ A une profondeur de 15 m maximum.
- ◆ Sur un site de plongée permettant, à tout moment, un retour direct en surface.

Lors de ces plongées, le candidat est amené à démontrer progressivement les aptitudes acquises en EAR. Le plongeur non homologué est obligatoirement accompagné par un moniteur club minimum lors des 2 premières plongées (ou 3 si la première plongée est remplacée par 2 plongées en EAR profond).

### 1.3.1. PLONGÉE BAPTÊME (EN TOUS LIEUX OU EAR PROFOND) : M/C

La première plongée en tous lieux peut être remplacée par 2 plongées en EAR profond.

Si le baptême s'est bien déroulé, réaliser au cours des plongées suivantes, les compétences indiquées ci-dessous (Le contrôle de ces compétences est cumulable).

### 1.3.2. VIDAGE DE MASQUE, PASSAGE D'EMBOUT (EN TOUS LIEUX) : M/C

Sur un fond de 3 m max, en fin de plongée, le plongeur non homologué doit démontrer qu'il est capable :

- ◆ D'effectuer un vidage de masque.
- ◆ Après avoir lâché son détendeur, de respirer (3 cycles respiratoires) sur la source d'air secondaire du moniteur.
- ◆ Suite à l'épreuve de passage d'embout, le candidat maintiendra la source secondaire du moniteur pour effectuer la remontée en surface.

Si le contrôle des compétences n'est pas concluant, il est répété sous le contrôle d'un moniteur.

### 1.3.3. FLOTTABILITÉ ET PALMAGE SURFACE (EN TOUS LIEUX) : AM/C

- ◆ Contrôler en fin de plongée sa flottabilité à la profondeur de 3 m (Porter une attention particulière aux risques liés au sur lestage).
- ◆ Effectuer en fin de plongée et en surface, 50 m de palmage avec passage du détendeur au tuba et largage de son système de lestage en fin de parcours (Le lestage est déposé au bord ou remis au moniteur vérificateur).

### 1.3.4. ORIENTATION (EN TOUS LIEUX) : AM/C

Le plongeur non homologué doit démontrer son aptitude à s'orienter sans faire surface en utilisant une technique adaptée.

Exemples :

- ◆ Utilisation du compas.
- ◆ Une ligne de descente et de remontée.
- ◆ Repères sous-marin.

**Note impérative pour les moniteurs :** Lors de cette orientation, le candidat ne devient pas CP mais se limite à indiquer une direction déterminée au briefing.

Dès que ces compétences sont acquises, dans l'attente de l'homologation de son brevet plongeur 1\*, le plongeur non homologué pourra être encadré par un AM.

## 1.4 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- ◆ Avoir satisfait aux prérequis de la formation.
- ◆ Avoir satisfait aux exigences de l'évaluation continue des connaissances théoriques et des compétences pratiques en EAR.
- ◆ Avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des compétences pratiques en eau libre,
- ◆ Avoir accompli 5 plongées minimum.
- ◆ S'affranchir des frais d'homologation.

## 1.5 PRÉROGATIVES

Les plongeurs 1\* sont autorisés à plonger dans les limites des paramètres suivants:

- ◆ Plonger jusqu'à une profondeur maximale de 15 m sous la supervision directe d'un plongeur 3\* Lifras minimum ou ayant le brevet équivalent reconnu par la Lifras.
- ◆ Plonger jusqu'à une profondeur maximale de 20 m sous la supervision d'un assistant moniteur Lifras minimum ou d'un brevet équivalent reconnu par la Lifras.
- ◆ Effectuer des plongées qui permettent un retour direct en surface. La plongée sous glace, dans des grottes immergées ou nécessitant un palier obligatoire ne sont donc pas autorisées.
- ◆ La plongée sur épaves en mer du Nord n'est pas autorisée.