

2. ÉPREUVES 2 ÉTOILES

2.1 DÉFINITION

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

2.2 PRÉREQUIS

- ◆ Etre âgé de 15 ans au moins avant la présentation aux épreuves en eau libre. 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 détenteur du brevet plongeur 1* Lifras.
- ◆ 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.
- ◆ Etre en possession d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG) en ordre de validité avant la présentation aux épreuves en eau libre.

2.3 ÉPREUVES THÉORIQUES ET PRATIQUES

Le candidat peut présenter les épreuves en eau libre avant ou après avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des connaissances théoriques et des compétences pratiques en EAR. Les réussites à ces évaluations peuvent être dissociées.

Toutes les épreuves de plongée doivent se faire en EAO sauf si cela est précisé différemment dans le protocole.

2.4 RECOMMANDATION

Il est recommandé d'évoluer jusqu'à la profondeur maximale de 40 m de manière progressive.

2.5 ÉPREUVES EAO

2.5.1. 500 M TUBA TOUT ÉQUIPÉ : AM/C

Cette épreuve s'effectue en tous lieux (EAR pas accepté).

Le plongeur a préparé son équipement en fonction de la température de l'eau. Une personne au bord présente au candidat son système de lestage puis, immerge le bloc bouteille équipé d'un système de stabilisation légèrement gonflé (pour qu'il ne coule pas). Le candidat s'équipe en surface et effectue ensuite, son parcours. Le palmage débute avec un passage du détendeur au tuba. La poursuite du parcours en surface se fait au tuba.

Il n'y a pas de limite de temps, bien qu'un certain rythme doit être maintenu (Pas d'arrêt - supposition d'un courant).

Ce rythme est toutefois celui du candidat et non celui du moniteur. Le moniteur veillera surtout à ce que le candidat soit, à l'arrivée, dans un état physique lui permettant de plonger.

L'utilisation du système de stabilisation est laissée au libre choix du candidat (Il faut lui rappeler qu'un système de stabilisation trop gonflé peut créer une résistance à la progression).

En fin de parcours, le candidat s'approche du bord, et, sans prendre appui, passe, dans l'ordre, à quelqu'un qui se trouve sur le bord, son système de lestage, puis son bloc bouteille équipé.

Cette épreuve peut être suivie de l'épreuve 2.5.2. et/ou d'une plongée.

Si l'épreuve n'est pas suivie d'une plongée, il faut faire exécuter une immersion entre 3 et 5 m pour s'assurer que le lestage n'a pas été allégé pour la circonstance et permet d'effectuer une plongée.

La successive est autorisée.

2.5.2. 100 M SUR LE DOS TOUT ÉQUIPÉ ET CYCLES RESPIRATOIRES SANS MASQUE : AM/C

Cette épreuve s'effectue en tous lieux (EAR pas accepté) et peut être effectuée directement après l'épreuve 2.5.1. Le plongeur est complètement équipé en fonction de la température de l'eau.

Le candidat parcourt une distance de 100 m sur le dos, en respirant sans embout (Ni tuba, ni détendeur) et en conservant le masque sur le visage. L'utilisation du système de stabilisation est laissée au libre choix du candidat (Il faut lui rappeler qu'un système de stabilisation trop gonflé peut créer une résistance à la progression).

Cette distance doit être parcourue d'une seule traite et à un rythme régulier. Ce rythme est toutefois celui du candidat et non celui du moniteur. Le candidat doit se diriger lui-même.

Le moniteur veillera surtout à ce que le candidat soit, à l'arrivée, dans un état physique lui permettant de plonger.

Dès l'immersion, le candidat se stabilise sur un fond de 3 m maximum, enlève son masque, effectue 3 cycles respiratoires, replace son masque et effectue un vidage. Le contrôle du lestage sera effectué afin de s'assurer qu'il n'a pas été allégé pour la circonstance et qu'il permet d'effectuer une plongée.

La successive est autorisée.

2.5.3. DEUX FONCTIONS DE SERRE-FILE : M/C

Cette épreuve s'effectue en tous lieux (EAR pas accepté).

Minimum 3 plongeurs et maximum 4 plongeurs, moniteur inclus.

La fonction de serre-file comprend :

TÂCHES :

- ◆ En tant que responsable en second de la palanquée, aider le C.P. avant, pendant et après la plongée.
- ◆ Veiller à ce que la palanquée reste groupée.
- ◆ Contrôler l'équipement de ses coéquipiers.
- ◆ Se mettre à l'eau le dernier et en sortir le premier.
- ◆ Reprendre le rôle du C.P. au cas où ce dernier serait séparé du reste de la palanquée.
- ◆ Lors de ces plongées, le candidat devra utiliser une bouée de repérage (Parachute) pendant l'exécution du palier de sécurité.

Le candidat devra expliquer l'utilisation du parachute de plongée au cours de son briefing et démontrer en fin de plongée son habileté à le déployer.

CONTRÔLE RAPIDE DU MATÉRIEL AVANT LA PLONGÉE :

- ◆ Prêt ?
- ◆ Bouteille ouverte ?
- ◆ Vérification des manomètres ?
- ◆ Raccord du système de stabilisation et du vêtement étanche ?
- ◆ Système de lestage largable ?
- ◆ Ordinateur allumé, profondimètre, compas, montre ou chrono ?
- ◆ Palmes, masque, tuba, couteau, tables de plongée ?

La successive est autorisée.

Note impérative pour les moniteurs : La plongée se déroule normalement, ni simulation d'incident, ni épreuve.

2.5.4. TROIS DIRECTIONS DE PALANQUÉE : M/C

Cette épreuve s'effectue en tous lieux (EAR pas accepté). Maximum 3 plongeurs, moniteur inclus.

La direction de palanquée comprend :

- ◆ Une prise de contact.
- ◆ Un briefing par le chef de palanquée.
- ◆ Les mesures de sécurité + instructions au serre-file.
- ◆ La plongée adaptée aux circonstances et aux compagnons de plongée.
- ◆ L'orientation.
- ◆ Un débriefing.

Le candidat doit planifier la décompression en tenant compte de la présence éventuelle de plongeur utilisant un ordinateur ou une table de plongée.

La première DP devra se dérouler sans autre difficulté.

La seconde DP devra imposer au candidat la gestion de l'orientation avec utilisation du compas (Une case est prévue sur la carte de brevet). Le candidat devra relever lui-même le cap pour atteindre un point convenu. Le parcours sous eau à effectuer doit être d'au moins 50 m, et doit être réalisé à une profondeur où il n'existe aucun point de repère.

La troisième DP devra imposer au candidat l'utilisation d'une bouée de repérage (Parachute) pendant l'exécution du palier de sécurité (Une case est prévue sur la carte de brevet).

Le C.P. devra expliquer l'utilisation du parachute de plongée au cours de son briefing et démontrer en fin de plongée son habileté à le déployer.

La successive est autorisée.

Note impérative pour les moniteurs : La plongée se déroule normalement, ni simulation d'incident, ni épreuve.

2.5.5. REMONTÉE ASSISTÉE EN AIR DE 20 M JUSQU'À LA SURFACE : M/NC

Cette épreuve s'effectue en tous lieux (EAR pas accepté). Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée. La plongée doit s'inscrire dans la courbe de plongée sans palier et doit se terminer par un palier de sécurité.

Un seul essai est autorisé par jour.

Les échanges d'embout peuvent être effectués, soit avec le moniteur, soit au minimum avec un plongeur 3*.

Les plongeurs peuvent s'équilibrer à 20 m.

Le plongeur simulant la panne d'air enlève son embout, le conserve en main et fait le signe « je n'ai plus d'air ». Le candidat présente son embout à la victime sans hésitation, il assure une prise ferme et démontre son aptitude à la calmer et à la rassurer en lui donnant des consignes claires. La position du candidat par rapport à la victime est déterminée par le type de détendeur utilisé. Un maximum de trois respirations est autorisé.

Après trois passages d'embout, le candidat donne un de ses détendeurs à la victime, fait le signe « on remonte » et entame la remontée jusqu'à la surface.

Candidat et victime doivent remonter à la vitesse prescrite par le moyen de décompression du candidat. Chaque plongeur doit, si nécessaire, purger son système de stabilisation pendant la remontée, mais l'initiative en incombe au candidat.

Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15 m.

La successive est autorisée (intervalle minimum : 3 h)

2.5.6. STABILISATION ET REMONTÉE TECHNIQUE D'UN PLONGEUR EN DIFFICULTÉ DE 20 M À LA SURFACE : M/NC

Cette épreuve s'effectue en tous lieux (EAR pas accepté).

Cette épreuve doit se dérouler en tout début de plongée. Il est recommandé de réaliser cette épreuve en fin de cycle des épreuves. La plongée doit s'inscrire dans la courbe de non palier et se terminer par un palier de sécurité. Un seul essai est autorisé par jour. Les remontées doivent se faire à une vitesse proche de celle prescrite par le moyen de décompression du candidat qui doit en garder le contrôle. Au besoin, Ils attendent à cette profondeur l'expiration du temps qu'ils auraient dû mettre pour atteindre ce niveau s'ils étaient remontés à 10 m/min.

L'épreuve s'arrête au signe du moniteur.

L'épreuve comporte deux parties indissociables :

PREMIÈRE PARTIE – STABILISATION

- ◆ Descendre à 20 m.
- ◆ Gonfler le système de stabilisation à l'aide de l'insufflateur, décoller du fond sans palmer. Toutefois en cours de remontée, le candidat sera autorisé à maintenir son équilibre en donnant quelques coups de palmes.
- ◆ Purger pour se stabiliser pendant plus de 20 secondes en pleine eau, vers 10 m.

SECONDE PARTIE - REMONTÉE TECHNIQUE

- ◆ Descendre à 20 m.
- ◆ Au signal du moniteur, le candidat :
 - ✓ Se positionne face au moniteur et assure une prise ferme par le matériel.
Le candidat doit démontrer son aptitude à calmer la victime et à la rassurer en lui donnant des consignes claires.
 - ✓ Gonfle le ou les systèmes de stabilisation à l'aide de l'insufflateur et entame la remontée.
Pendant la remontée, le candidat a la possibilité de palmer.

Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15 m.

La successive est autorisée (intervalle minimum : 3 h).

2.5.7. SAUVETAGE D'UN PLONGEUR EN DIFFICULTÉ DE 5 M, LE REMORQUER SUR 50 M : M/NC

Cette épreuve s'effectue en tous lieux (EAR pas accepté) et doit se dérouler en tout début de plongée. La plongée doit s'inscrire dans la courbe de plongée sans palier et se terminer par un palier de sécurité.

Un seul essai est autorisé par jour.

La palanquée se compose de trois plongeurs : le moniteur, le candidat et le plongeur en difficulté (Plongeur 3* minimum) descendent à 5 m.

La victime se place debout sur le fond et purge son système de stabilisation.

Le candidat remonte l'accidenté en le maintenant par une prise de sauvetage (en maintenant l'embout dans la bouche de la victime et sa tête droite ou en légère extension). Pendant la remontée, le candidat peut utiliser son système de stabilisation ainsi que celui de la victime.

Arrivé en surface, il remorque le plongeur en difficulté, par la méthode qu'il a choisie, sur une distance de 50 m.

La victime n'a plus d'embout en bouche. Sa tête doit toujours se trouver au-dessus de l'eau. Le candidat peut conserver son propre embout ou son tuba en bouche. L'utilisation des systèmes de stabilisation est laissée au libre choix du candidat (Il faut lui rappeler qu'un système de stabilisation trop gonflé peut créer une résistance à la progression).

Après l'épreuve, la plongée ne peut dépasser 15 m

La successive est autorisée (intervalle minimum : 3 h)

2.5.8. RÉANIMATION D'UN PLONGEUR EN ARRÊT CARDIO-RESPIRATOIRE : M/C

L'épreuve s'effectue en tous lieux (EAR accepté).

Le candidat organise les secours et pratique la réanimation. La réanimation peut être réalisée au cours d'une sortie en eau libre ou en EAR. Les normes de réanimation doivent être conformes aux directives internationales en vigueur et appliquées à la Lifras.

2.6 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

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

2.7 PRÉROGATIVES

Les plongeurs 2* sont formés, évalués et jugés qualifiés pour plonger dans les limites des paramètres suivants

- ◆ Plonger jusqu'à une profondeur maximale de 20 m dès l'instant où il est accompagné d'un plongeur 2* Lifras à condition d'avoir 18 ans accomplis.
- ◆ Plonger jusqu'à une profondeur maximale de 30 m sous la supervision directe d'un plongeur 3* Lifras minimum ou ayant le brevet équivalent reconnu par la Lifras,
- ◆ Dans le cadre de l'enrichissement de son expérience, plonger jusqu'à une profondeur maximale de 40 m sous la supervision d'un assistant moniteur Lifras minimum ou d'un brevet équivalent reconnu par la Lifras.
- ◆ Dès l'instant où le plongeur comptabilise au moins 5 plongées à 40 m effectuées sous le contrôle d'un assistant moniteur Lifras minimum ou d'un brevet équivalent reconnu par la Lifras, il est autorisé à plonger jusqu'à une profondeur maximale de 40 m sous la supervision d'un plongeur 3* Lifras minimum titulaire du brevet de spécialisation PPA.