

3. ÉPREUVES 3 ÉTOILES

3.1 DÉFINITION

Plongeur guide de palanquée maîtrisant les connaissances, les compétences et l'expérience suffisante pour pouvoir planifier, organiser et effectuer ses plongées, ainsi que diriger d'autres plongeurs en scaphandre autonome pratiquant la plongée de loisir en eau libre.

3.2 PRÉREQUIS

- ◆ Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- ◆ Etre en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.

Avant la présentation aux épreuves en eau libre :

- ◆ Etre détenteur du brevet plongeur 2* Lifras.
- ◆ Etre membre d'un club affilié à la Lifras ayant le statut d'école.
- ◆ Compter 10 plongées à minimum 30 m pour pouvoir effectuer les épreuves de remontée de 30 m.

Avant l'évaluation des connaissances théoriques et des compétences pratiques en EAR :

- ◆ Avoir terminé les épreuves de plongée.
- ◆ Totaliser :
 - ✓ Cinq plongées de nuit.
 - ✓ Au moins 60 plongées en eau libre.
 - ✓ 20 plongées en mer.
 - ✓ 30 heures de plongée.
- ◆ Depuis l'obtention de son brevet plongeur 2* avoir effectué au moins :
 - ✓ 40 plongées dont 20 à minimum 30 m et 10 entre 35 et 40 m.

3.3 EPREUVES EN EAO

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

3.3.1. 1000 M TUBA, TOUT ÉQUIPÉ : M/C

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

Le plongeur est complètement équipé en fonction de la température de l'eau. 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.

Le palmage se fait au tuba.

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

La successive est autorisée.

3.3.2. CINQ DIRECTIONS DE PALANQUÉE : M/C

Cette épreuve s'effectue en tous lieux. Minimum 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 plongeurs utilisant un ordinateur ou une table de plongée.

Lors d'une de ces plongées, le chef de palanquée devra utiliser une bouée de repérage (Parachute) pendant l'exécution du palier de sécurité (Une case est prévue sur la carte de brevet). Cette épreuve ne pourra être exécutée que si la plongée se déroule dans la courbe de plongée sans palier.

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

Au cours d'une direction de palanquée le candidat 3* prend en charge un plongeur 1* :

- ◆ La palanquée est composée de 3 plongeurs : le candidat, le moniteur vérificateur qui joue le rôle du plongeur 1* et un troisième plongeur. Pour cette épreuve la palanquée peut également être composée du candidat, du moniteur et d'un plongeur 1*.
- ◆ Le candidat devra s'occuper du plongeur 1* qui jouera son propre rôle. Le moniteur se tiendra prêt à intervenir et à reprendre en main la direction de palanquée au moindre problème.
- ◆ La plongée sera fonction des dispositions physiques et psychiques du plongeur 1*, sans toutefois dépasser 15 m.

L'accent sera mis sur :

- ◆ Les directives, les conseils et la mise en confiance du plongeur 1* lors du briefing.
- ◆ La description de l'itinéraire sous l'eau.
- ◆ L'aide à l'équipement.
- ◆ Les consignes de sécurité.
- ◆ Le suivi sous eau : déplacement horizontal et surtout vertical.

- ◆ L'observation des difficultés physiques (Equilibrage, froid, essoufflement, lestage, plaquage de masque...) et de l'attitude du candidat (Craintes de la profondeur, du noir, intervention, aisance et manipulation du matériel...).
- ◆ L'intérêt et l'observation du site parcouru.
- ◆ Le débriefing à l'initiative du candidat (Conseils pour les plongées futures).

La successive est autorisée.

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

3.3.3. REMONTÉE ASSISTÉE EN AIR DE 30 M JUSQU'À LA SURFACE : M/NC

Cette épreuve s'effectue en EAO. 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.

Le candidat peut effectuer l'épreuve dès qu'il compte 10 plongées à minimum 30 m. Les échanges d'embout peuvent être effectués, soit avec le moniteur, soit au minimum avec un breveté 3*.

Les plongeurs peuvent s'équilibrer à 30 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).

3.3.4. SAUVETAGE D'UN PLONGEUR EN DIFFICULTÉ DE 10 M, LE REMORQUER SUR 100 M ET LE RÉANIMER : M/NC

Cette épreuve s'effectue en EAO 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* au minimum) descendent à 10 m. La victime se place en position horizontale sur le fond et purge son système de stabilisation. Le candidat redresse l'accidenté et le remonte 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 100 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 l'avancement).

Le candidat organise les secours et pratique la réanimation. La réanimation ne doit pas absolument être entreprise immédiatement après le remorquage mais dans les plus brefs délais, le jour même.

Il n'y a pas de réussite partielle de l'épreuve.

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

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

3.3.5. REMONTÉE TECHNIQUE D'UN PLONGEUR EN DIFFICULTÉ DE 30 M À 10 M : M/NC

Cette épreuve s'effectue en EAO 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.

Le candidat peut effectuer l'épreuve dès qu'il compte 10 plongées à minimum 30 m.

La palanquée se compose de trois plongeurs : le moniteur, le candidat et le plongeur en difficulté (Plongeur 3* au minimum). Ils descendent ensemble à 30 m. Victime et candidat peuvent être équilibrés à 30 m.

Au signal du moniteur, le candidat :

- ◆ Se positionne face à la victime 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.
- ◆ La remontée doit se faire à une vitesse proche de celle prescrite par le moyen de décompression du candidat qui doit en garder le contrôle.
- ◆ Arrêt et stabilisation à 10 m.
- ◆ Une fois l'épreuve terminée, le candidat veille, avant de lâcher la victime, à ce que les systèmes de stabilisation soient vides ou équilibrés. Ensuite, chaque plongeur s'équilibre à sa convenance.
- ◆ 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.

Si la profondeur de 10 m n'est pas atteinte ou dépassée (+/- 2 m) l'épreuve n'est pas réussie.

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

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

3.4 HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- ◆ Etre âgé de 18 ans au moins.
- ◆ 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.
- ◆ Etre en possession du certificat Fédéral de Premiers Secours (CFPS) en ordre de recyclage.
- ◆ S'affranchir des frais d'homologation.

3.5 PRÉROGATIVES

Les plongeurs 3* sont formés, évalués et jugés qualifiés pour plonger dans les limites des paramètres suivants

- ◆ Plonger avec un plongeur 1* jusqu'à maximum 15 m.
- ◆ Plonger avec minimum un plongeur 2* jusqu'à maximum 30 m.
- ◆ Plonger avec minimum un plongeur 3* jusqu'à maximum 40 m.
- ◆ Encadrer des plongeurs 1* et 2* lors de plongée de nuit.
- ◆ Suivre la formation de pédagogie théorie – EAR dispensée aux candidats AM (validité en cas de présentation : 3 ans).
- ◆ Suivre la formation du brevet de spécialisation « plongée profonde à l'air » afin d'être autorisé à accéder aux profondeurs supérieures à 40 m.
- ◆ Dès qu'il est titulaire du brevet de spécialisation PPA, peut plonger jusqu'à maximum 40m avec un plongeur 2* qui comptabilise au moins 5 plongées à 40 m effectuées sous le contrôle d'un AM minimum.