

# MILPA

MANUEL DE L'INSTRUCTEUR LIFRAS PLONGÉE ADAPTÉE





# TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION</b>	<b>3</b>
<b>COMMENT M'Y RETROUVER ?</b>	<b>4</b>
<b>RECUEIL DU PLONGEUR ET DE L'ENCADRANT PA</b>	<b>5</b>
1. <a href="#">CONDITIONS APPLICABLES À TOUTES LES PLONGÉES ADAPTÉES</a>	6
2. <a href="#">PLONGÉE DÉCOUVERTE (BAPTÊME EN « MILIEU NATUREL » OU EN « FOSSE »)</a>	10
<b>RECUEIL DES ÉPREUVES EN PLONGÉE ADAPTÉE</b>	<b>12</b>
3. <a href="#">CONDITIONS APPLICABLES À TOUTES LES ÉPREUVES DÉCRITES DANS LE PRÉSENT RECEUIL</a>	14
<b>PROTOCOLES DES ÉPREUVES DU PLONGEUR PA</b>	<b>15</b>
4. <a href="#">TABLEAU RÉSUMÉ DES COMPÉTENCES PA</a>	16
5. <a href="#">PROTOCOLES DES ÉPREUVES DU PLONGEUR PA NIVEAU 1 ASSISTÉ</a>	18
6. <a href="#">PROTOCOLES DES ÉPREUVES DU PLONGEUR PA NIVEAU 1</a>	19
7. <a href="#">PROTOCOLES DES ÉPREUVES DU PLONGEUR PA NIVEAU 2</a>	22
8. <a href="#">PROTOCOLES DES ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DE LA SPÉCIALITÉ NUIT PA</a>	25
9. <a href="#">PROTOCOLES DES ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DE LA SPÉCIALITÉ NITROX PA ACCOMPAGNÉ</a>	26
10. <a href="#">PROTOCOLES DES ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DE LA SPÉCIALITÉ 30 MÈTRES PA</a>	27
<b>PROTOCOLES DES ÉPREUVES DE L'ENCADRANT PA</b>	<b>28</b>
11. <a href="#">PROTOCOLES DES ÉPREUVES DU BUDDY PA</a>	30
12. <a href="#">PROTOCOLES DES ÉPREUVES DE L'ASSISTANT PA</a>	32
13. <a href="#">PROTOCOLES DES ÉPREUVES DU MONITEUR PA</a>	34
<b>STANDARDS PLONGEURS PA</b>	<b>37</b>
14. <a href="#">STANDARDS PLONGEUR PA NIVEAU 1 ASSISTÉ</a>	38
15. <a href="#">STANDARDS PLONGEUR PA NIVEAU 1</a>	40
16. <a href="#">STANDARDS PLONGEUR PA NIVEAU 2</a>	43
17. <a href="#">STANDARDS SPÉCIALISATION NUIT PA</a>	46
18. <a href="#">STANDARDS SPÉCIALISATION NITROX PA ACCOMPAGNÉ</a>	48
19. <a href="#">STANDARDS SPÉCIALISATION 30 MÈTRES PA</a>	49
<b>STANDARDS ENCADRANTS PA</b>	<b>51</b>
20. <a href="#">STANDARDS BUDDY PA</a>	52
21. <a href="#">STANDARDS ASSISTANT PA</a>	55
22. <a href="#">STANDARDS MONITEUR PA</a>	58
23. <a href="#">MONITEUR PA FORMATEUR</a>	61
<b>ÉCOLE PA</b>	<b>62</b>
24. <a href="#">SECTION ET ÉCOLE PA</a>	62
<b>ÉQUIVALENCES</b>	<b>63</b>
25. <a href="#">ÉQUIVALENCES PA</a>	63



# INTRODUCTION

## DÉFINITION DE LA PLONGÉE ADAPTÉE :

La plongée adaptée s'adresse à toute personne désirant pratiquer la plongée sous-marine mais qui, pour des raisons physiques, psychiques ou sensorielles, présente des contre-indications médicales à la plongée sous-marine traditionnelle et ne pourrait dès lors pas suivre le cursus de la Commission de l'Enseignement Lifras. On fait ici référence à des personnes à « besoins spécifiques » ou encore porteuses de handicap.

Par exemple : paralysie d'un ou plusieurs membres, amputation ou malformation, retard mental, trisomie, déficience visuelle, diabète...

La Commission Plongée Adaptée a donc une philosophie, des brevets, des exercices, des normes spécifiques adaptées aux déficiences de chaque (candidat) plongeur.

## LE MIL PA :

Le but du MIL PA est de centraliser, en un seul manuel, tous les documents régissant la pratique de la Plongée Adaptée.

- En cas de contradiction, les informations du présent manuel prévalent sur tous les autres documents tels que le syllabus Plongée Adaptée etc.
- Une mise à jour peut être publiée chaque année après l'AG de la Commission Plongée Adaptée.
- En cas de contradiction au sein même du présent Manuel, l'ordre d'interprétation est le suivant :
  - Les standards.
  - Les recueils.
  - Les autres documents.
- Pour l'année en cours, « L'Info Commission PA » sert à annoncer les informations urgentes, les projets ou simplement à communiquer (calendrier, etc.).
- Un exemplaire au format PDF est disponible sur l'Extranet.

Le MIL PA n'est pas destiné à remplacer :

- Les manuels spécifiques.
- Les supports de cours.
- Les fiches et formulaires mis à disposition par la Commission Plongée Adaptée.

## AMÉLIORATION CONTINUE :

La rédaction du MIL PA a été axée sur des volontés de cohérence et de simplification de la compréhension.

Si vous constatez néanmoins une faute de frappe, une contradiction, une incohérence, un doublon inutile, vous pouvez envoyer un e-mail à [formation.pa@Lifras.be](mailto:formation.pa@Lifras.be).

# COMMENT M'Y RETROUVER ?

Dans le sommaire vous trouverez la liste des sujets abordés avec le numéro de page qui leur correspond.

Si vous lisez la version électronique, il suffira de cliquer le sujet qui vous intéresse et vous arriverez directement sur la page. A chaque moment vous pouvez revenir au sommaire en cliquant sur le bouton « retour au sommaire » qui se trouve en bas de chaque page.

Quand il y a un QR-code, il vous suffit de le scanner avec votre smartphone et vous atteindrez directement le lien vers lequel il renvoie.

Quand il y a un lien « <https://...> », il vous suffit de cliquer dessus et vous atteindrez directement le lien vers lequel il renvoie.

# RECUEIL DU PLONGEUR ET DE L'ENCADRANT PA



**Lifras**  
SPORTS SUBAQUATIQUES

# 1. CONDITIONS APPLICABLES À TOUTES LES PLONGÉES ADAPTÉES

## 1.1. ABRÉVIATIONS ET VOCABULAIRE ADAPTÉ

**PA** = Plongée Adaptée aux plongeurs à besoins spécifiques.

**CPA** = Commission Plongée Adaptée.

**Plongeur PA** = Plongeur de Plongée Adaptée, fait référence au plongeur à besoins spécifiques lui-même.

**PA Niv 1 Assisté** = Plongeur de Plongée Adaptée Niveau 1 Lifras, qui nécessite une assistance pour assurer sa sécurité.

**PA Niv 1** = Plongeur de Plongée Adaptée Niveau 1 Lifras, capable d'assurer seul sa sécurité.

**PA Niv 2** = Plongeur de Plongée Adaptée Niveau 2 Lifras, capable d'assurer sa sécurité et celle de son binôme.

**Buddy PA** = Encadrant PA de niveau 2★ Lifras.

**Assistant PA** = Encadrant PA de niveau 3★ et 4★ Lifras.

**Moniteur PA** = Encadrant PA de niveau AM, MC, MF, MN Lifras.

**Moniteur PA Formateur** =

- S'il est de niveau MF Lifras, il forme et évalue les Moniteurs PA.
- S'il est de niveau MN Lifras, il forme, évalue et certifie les Moniteurs PA et les Moniteur PA Formateurs.

**Statut actif de l'encadrant PA** = qui justifie au moins une activité PA (en « Piscine » ou en « Milieu naturel ») endéans les 12 derniers mois.

**DT PA** = Directeur Technique PA = Moniteur MC PA responsable de l'enseignement de la PA dans un club ayant une section PA.

**Responsable Enseignement PA** = Moniteur MF PA responsable de l'enseignement au sein de la CPA.

## 1.2. CONDITIONS APPLICABLES À TOUTES LES PLONGÉES ADAPTÉES (Y COMPRIS LA PLONGÉE DÉCOUVERTE)

- Dans le cadre de toute organisation PA, l'organisateur et les encadrants doivent avoir une attention particulière à la prévention des risques liés au froid, au soleil ou tout ce qui pourrait interférer avec le confort général du plongeur PA, en fonction de ses spécificités.
- Avant toute mise à l'eau, une attention particulière doit être portée aux aides humaines et matérielles disponibles et mises en place pour rendre sécuritaire la mise à l'eau et la récupération des plongeurs PA (engin de levage, chaise de mise à l'eau, etc.).
- Une Assistance de surface active et adaptée prête à intervenir est obligatoire.
- Au fur et à mesure de l'expérience et des prérogatives du plongeur PA, il est recommandé d'évoluer jusqu'à la profondeur maximale de manière progressive.
- Toutes les plongées doivent s'inscrire dans la courbe de non-décompression obligatoire.
- Toutes les plongées doivent être planifiées et effectuées de façon à ne pas nuire à la flore et à la faune. Il faudra laisser le site tel qu'il a été mis à disposition.

## 1.3. DÉFINITION DES LIEUX

On entend par « Piscine » un bassin artificiel, étanche, inondé d'eau ayant une profondeur adaptée à l'activité. Dans tous les cas, la profondeur est de maximum 5 mètres.

On entend par « Milieu naturel » le terme générique pour l'ensemble de tous les plans d'eau naturels, sans limite géographique. Le plongeur PA devra toujours y plonger suivant ses prérogatives, les normes d'encadrement et de sécurité repris dans les standards.

On entend par « Fosse » le terme spécifique pour les constructions artificielles qui répondent à la définition de la norme ci-dessous (par exemple Nemo 33, Todi, etc.).

Norme ISO 24801-1 : site nettement plus grand et/ou plus profond qu'une « Piscine » classique (par exemple de très grands aquariums et des infrastructures spécifiques conçues pour la plongée de loisirs) et qui présentent certaines des caractéristiques généralement associées aux plans d'eau naturels, notamment la profondeur de plongée, la possibilité de planifier et d'effectuer une plongée, la nature du fond, la température de l'eau représentative de la plongée.



## 1.4. RÉSUMÉS DES BREVETS DÉLIVRÉS PAR LA CPA

Prérequis aux brevets plongeurs PA (CMAS)	Brevet minimum	Expérience minimale
<b>Niv 1 Assisté</b>	/	/
<b>Niv 1</b>	Niv 1 Assisté	10 plongées d'exploration
<b>Niv 2</b>	Niv 1 Assisté	10 plongées d'exploration

Brevets de spécialisations PA (Lifras)	Nuit	Nitrox PA accompagné	30m
<b>PA Niv 1 Assisté</b>	X	V	X
<b>PA Niv 1</b>	V	S'il a l'autorisation médicale et les capacités, le plongeur peut être dirigé vers la formation Nitrox basic CMAS.	X
<b>PA Niv 2</b>	V		V

Prérequis aux brevets d'encadrants PA (CMAS)	Brevet minimum	Expérience minimale	CFPS
<b>Buddy PA</b>	2★	50 plongées	Recommandé
<b>Assistant PA</b>	3★	75 plongées	Obligatoire et recyclé
<b>Moniteur PA</b>	AM	Avoir suivi la formation Assistant PA	Obligatoire et recyclé

## 1.5. ADMINISTRATIF ET MÉDICAL

Une personne à besoins spécifiques désirant pratiquer la plongée sous-marine peut s'adresser à la Lifras.

Seul un médecin est qualifié pour diriger un candidat plongeur vers la plongée « valide » ou « adaptée ». Comme indiqué sur le certificat médical spécifique à la PA, le médecin examinateur pourra, s'il le souhaite, prendre conseil auprès du médecin référent de la CPA pour prendre sa décision.

Chaque plongeur PA Lifras doit :

- Avoir le consentement écrit des parents ou du tuteur légal, si le plongeur PA n'est pas majeur.
- Être membre d'un club affilié à la Lifras.
- Être détenteur d'un brevet ou d'une carte de préparation à un brevet Lifras.
- Être en possession du certificat médical spécifique à la PA en ordre de validité.

Si un plongeur est membre de la Lifras, les règles et prérogatives de son niveau Lifras seront d'application, peu importe les qualifications qu'il pourrait avoir ailleurs.

### 1.5.1. CERTIFICAT MÉDICAL DE LA PERSONNE À BESOINS SPÉCIFIQUES

Il est de la responsabilité du médecin traitant signant le certificat médical de définir les examens nécessaires. Suivant les indications de la Commission Médicale, l'ECG à l'effort n'est pas imposé dans le cadre de la PA, chaque cas étant différent à tous points de vue.

Le certificat médical est valable à ces conditions :

- 1 an de date à date.
- Il sera complété par le médecin traitant habituel. En cas de doute, ce dernier pourra faire appel au médecin référent de la CPA.
- **Doit être renouvelé lors de tout changement d'ordre médical pouvant potentiellement modifier les restrictions (maladies évolutives) ou à l'issue d'une hospitalisation de plus de 3 jours.**

En résumé, le certificat médical mentionne :

- L'autorisation ou pas à participer, en « Piscine », aux activités subaquatiques.
- L'autorisation ou pas à participer aux plongées en « Milieu naturel » et en « Fosse » et la profondeur maximale si inférieure à celle du brevet.
- L'autorisation ou pas à suivre la formation et à utiliser du Nitrox en plongée et la teneur maximale en Oxygène du mélange.
- L'autorisation ou pas à plonger dans des conditions de températures inférieures à 12 degrés.

Pour les nouveaux membres de la CPA Lifras, cet avis médical devra être rendu dès que possible et au plus tard avant le premier entraînement en « Piscine », exception faite des trois séances d'initiation (\*) et de la Plongée Découverte.

(\*) Rappel des Conditions Particulières ARENA : un cours d'initiation peut se composer de maximum trois séances auxquelles un non-membre peut participer, et ce dans un délai de maximum deux mois. Dans les trois séances, la Plongée Découverte est incluse.

C'est-à-dire qu'un non-membre est couvert pour, soit :

- 2 séances en « Piscine » et 1 Plongée Découverte.
- 3 séances en « Piscine ».

Autre rappel des Conditions Particulières ARENA : ces non-membres doivent en outre signer un document daté de la date de participation, dans lequel ils déclarent qu'ils se savent médicalement et physiquement aptes à participer à la pratique du sport organisée.

### 1.5.2. DÉCLARATION DE SECRET MÉDICAL PARTAGÉ

Le plongeur PA signe annuellement un document qui permet à tous les encadrants PA d'avoir accès à ses données médicales devant servir ses intérêts. Cette déclaration fait partie intégrante du dossier médical annuel du plongeur PA.

A l'issue de la formation Encadrant PA organisée par la CPA, l'encadrant devra s'engager à respecter le secret médical en signant le même type de convention (ce document sera archivé à la CPA). Afin de préserver le caractère confidentiel et la notion du secret partagé du certificat médical PA, celui -ci sera remis au DT PA du club. Il lui appartiendra d'en partager les éléments indispensables avec les encadrants PA.

### 1.5.3. ENVELOPPE MÉDICALE PA

Le DT PA du club est responsable de la mise à jour des informations médicales des plongeurs PA.

Les certificats médicaux, notices de médicaments éventuels et déclaration de partage de secret médical (ou copies) des plongeurs PA seront conservés :

- Dans leur propre carnet de plongée.
- Sous enveloppe fermée, actualisée annuellement et directement accessible, sur tous les lieux d'activités (« Piscine » et « Milieu naturel » ou « Fosse ») pour pouvoir être remis au personnel médical en cas de nécessité.

NB : Une copie du volet du certificat d'aptitude (partie pouvant être divulguée) pourra être remise au secrétariat du club.

## 1.6. MATÉRIEL OBLIGATOIRE EN « MILIEU NATUREL »

De manière générale, le matériel doit être fonctionnel, en bon état et entretenu. Il est recommandé de recourir aux services d'un technicien agréé par le constructeur.

L'encadrant PA dispose du matériel obligatoire tel que prescrit par la Commission de l'Enseignement Lifras.

En ce qui concerne le plongeur PA Niv 1 Assisté, le matériel recommandé est celui du plongeur PA Niv 1. Le Moniteur PA pourra toutefois limiter ou adapter ce matériel selon les besoins spécifiques du plongeur et les conditions de la plongée envisagée en tenant compte par exemple du type de handicap, du lieu, de la profondeur etc.

Le matériel obligatoire est basé sur celui du 1★ Lifras pour le plongeur PA Niv 1 et sur celui du 2★ Lifras pour le plongeur PA Niv 2.

	PA Niv 1	PA Niv 2
<b>Palmes</b>	Selon le type de handicap...	
<b>Masque</b>	Obligatoire	
<b>Vêtement adapté</b>		
<b>Système de stabilisation</b>		
<b>Bouteille + manomètre ou sonde de pression</b>		
<b>Sifflet ou avertisseur sonore</b>	Obligatoire	Obligatoire
<b>Couteau ou outil coupant adapté</b>		
<b>Deux sources de gaz respirable</b>	Recommandé	Obligatoire Dans « nos eaux », recommandé partout ailleurs
<b>Deux détendeurs sur deux sorties</b>		
<b>Dans « nos eaux », recommandé partout ailleurs</b>		
<b>Compas</b>	Recommandé	Obligatoire
<b>Moyen primaire de décompression</b>	Profondimètre recommandé	
<b>Back-up de décompression</b> (Selon les règles de « Ma Déco »)	/	
<b>Parachute</b>	/	Recommandé (*) Sauf en plan d'eau non navigable
<b>Lampe</b>	Recommandée Obligatoire en plongée de nuit et en Zélande	
<b>Dragonne</b>	Obligatoire (*) en Zélande	

(\*) dans la mesure où le port de ce matériel n'entrave pas l'évolution et la sécurité en plongée du plongeur PA.

## 1.7. LIMITATIONS GÉNÉRALES EN PLONGÉE ADAPTÉE

### 1.7.1. LIMITATIONS DE PROFONDEUR

La limite de profondeur de la palanquée est dictée par la limite la plus contraignante déterminée par :

- Le certificat médical PA.
- Les prérogatives des brevets et les normes d'encadrement (résumées dans le tableau ci-dessous).
- Les règlements nationaux (type Code du Sport en France) et locaux (type R.O.I. des gestionnaires de plan d'eau).
- L'analyse de risques réalisée par l'organisateur de la plongée (ou le chef de palanquée). Les conditions de plongée doivent garantir la sécurité de tous.

Max 1 plongeur PA/palanquée		Encadrement minimum (Lifras ou équivalent)	
Brevet PA	Prof Max (*)	Chef de palanquée	SF
Niv 1 Assisté	12m	Moniteur PA	Buddy PA
Niv 1	12m	Assistant PA	Buddy PA
Niv 1	20m	Moniteur PA	2 ★
Niv 2	20m	Assistant PA	Recommandé
Niv 2 spécialisé 30m	30m	3 ★	Recommandé

(\*) La CPA rappelle que la profondeur n'est pas une finalité en soi. Lors du briefing, le chef de palanquée sera attentif à déterminer une profondeur d'évolution adaptée au plongeur PA (niveau d'assistance requis, ressenti, confort thermique, etc) et aux conditions de plongée (visibilité, température, mouvements d'eau, etc).

### 1.7.2. LIMITATION DU PLONGEUR NON BREVETÉ

A l'exception de la « [Plongée Découverte](#) » décrite au point 2, les plongeurs à besoins spécifiques ne disposant pas de brevet ne sont autorisés qu'à plonger en « Piscine ».

### 1.7.3. LIMITATIONS DU PLONGEUR PA

Les plongeurs PA sont autorisés à plonger dans les limites des paramètres suivants :

- Effectuer des plongées dans les limites imposées par l'aptitude médicale spécifique reconnue ou le brevet de plongeur PA détenu.
- Effectuer des plongées qui ne nécessitent pas de paliers de décompression obligatoires.
- Plonger dans des conditions identiques ou meilleures que celles dans lesquelles la formation s'est effectuée. Toutefois, s'il est accompagné par un Moniteur PA, le plongeur PA peut enrichir progressivement son expérience en vue de développer une aptitude à gérer des conditions de plongée plus exigeantes.
- Si les conditions ambiantes ou des problèmes liés à l'équipement, à l'état physique ou mental du plongeur n'offrent pas des garanties de sécurité, le chef de palanquée doit annuler ou interrompre les activités de plongée.

### 1.7.4. LIMITATIONS DE L'ENCADRANT PA

- Pour encadrer les plongeurs PA en « Milieu naturel », l'encadrant PA devra justifier d'un [statut actif](#) (voir définition point 1) et de 2 plongées en « Milieu naturel » endéans les 3 mois. Ces 2 plongées pourront être des plongées traditionnelles, n'ayant aucun rapport avec la plongée PA.

## 2. PLONGÉE DÉCOUVERTE (BAPTÊME EN « MILIEU NATUREL » OU EN « FOSSE »)

### 2.1. OBJECTIFS

Le baptême de plongée est une Plongée Découverte qui permet d'avoir un aperçu de l'activité et de promouvoir les formations et le système associatif Lifras. Cette Plongée Découverte s'adresse aux personnes à partir de 14 ans, selon les prérequis repris ci-dessous.

### 2.2. INFORMATIONS PRÉALABLES

Préalablement au baptême, les informations suivantes doivent être mises à la disposition du candidat :

- Compétences requises.
- Contenu et déroulement du baptême.
- Coût éventuel, assurance et exigences administratives Lifras.
- Impératifs d'équipements.

### 2.3. PRÉREQUIS ET FORMALITÉS

Le handicap n'est pas toujours visible ou ne constitue souvent pas une contre-indication à la plongée mais bien une nécessité d'adaptation ou d'assistance (exemple de l'amputation ou encore de la déficience visuelle).

**Les initiations en « Piscine » et la Plongée Découverte peuvent dès lors être organisées aux mêmes conditions qu'au sein de la Commission de l'Enseignement, moyennant les adaptations nécessaires au cas par cas et en respectant ces prérequis :**

- Être âgé de 14 ans au moins. Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- Obligatoirement, faire signer par le candidat (ou ses parents ou tuteur légal le cas échéant) la carte prévue à cet effet (disponible à la boutique Lifras et reprise ci-après), dans lequel il déclare qu'il se sait médicalement et physiquement apte à participer à la pratique du sport organisé.
- Facultativement, inscrire électroniquement le candidat dans le registre agréé par la Lifras via le lien : <https://forms.gle/Uz2MLJNe8E4MpT1h8>
- Ce registre vaut également pour les initiations en piscine.

**Plongée découverte**

Nom :  
Prénom :  
Date de naissance : Sexe : M/F  
Adresse :  
Code postal : Localité :  
Téléphone : GSM :  
Adresse mail :

**Déclaration d'aptitude à la plongée :**  
Suivant les explications du moniteur, je déclare qu'à ma connaissance je n'ai pas de contre-indication médicale à la pratique de la plongée subaquatique.  
Date : Signature candidat

VEUILLEZ CONSULTER LES CONTRE-INDICATIONS SUR LE SITE [www.lifras.be](http://www.lifras.be)

Si mineur, autorisation des parents ou tuteur pour la plongée baptême.  
Degré parenté : Signature

V10/23


**Plongée découverte**

Date	
Lieu	

**Identification du Moniteur**

Nom	
Prénom	
Signature et cachet	

Formulaire à compléter **AVANT** la plongée découverte.  
A renvoyer ensuite à la Lifras  
38, rue Jules Broeren, 1070 Bruxelles  
Facultativement, compléter le formulaire en ligne via :



## 2.4. ORGANISATION GÉNÉRALE D'UNE PLONGÉE DÉCOUVERTE PA

- Le baptême est assuré par un Moniteur PA Lifras sans délégation possible.
- Le baptême s'effectue en « Milieu Naturel » ou en « Fosse », obligatoirement de jour et dans un plan d'eau permettant un retour vertical direct à la surface.
- La profondeur maximale est de 6 mètres.
- Le baptême se déroule en deux étapes : une introduction aux compétences de base et la plongée baptême.
- Lors de la plongée baptême, la palanquée ne peut compter plus d'un candidat plongeur, le Moniteur devant pouvoir établir un contact physique avec le plongeur baptisé à tout moment au cours de la plongée.
- Un plongeur 2 ★ minimum peut éventuellement participer à la plongée comme accompagnant. La palanquée se compose donc au maximum de trois plongeurs.
- Il est recommandé d'évoluer jusqu'à la profondeur maximale de 6 mètres de manière progressive.
- Les règles particulières au lieu de plongée sont d'application.

## 2.5. RAPPEL DES EXIGENCES MINIMALES DE SÉCURITÉ ET D'ASSISTANCE

La Plongée Découverte doit respecter les [conditions applicables à toutes les plongées adaptées](#) reprises au point 1.2.

L'organisation de la sécurité est sous la responsabilité du Moniteur PA qui veille notamment à :

- Disposer du matériel de sécurité habituel (matériel d'oxygénothérapie, moyen de communication, plan de secours...).
- Adapter l'activité en fonction des conditions rencontrées (visibilité, mouvement de l'eau, température, etc.).
- Disposer d'une assistance en surface, notamment pour aider le candidat plongeur lors de la mise à l'eau et la sortie de l'eau.



# RECUEIL DES ÉPREUVES EN PLONGÉE ADAPTÉE



**Lifras**  
SPORTS SUBAQUATIQUES

# 3. CONDITIONS APPLICABLES À TOUTES LES ÉPREUVES DÉCRITES DANS LE PRÉSENT RECEUIL

## 3.1. PHILOSOPHIE DES ÉPREUVES EN PLONGÉE ADAPTÉE

En plongée adaptée, la notion d'échec n'existe pas. Les compétences prescrites dans le présent recueil sont évaluées en continu jusqu'à ce que le Moniteur PA estime qu'elles sont maîtrisées par le candidat, plongeur ou encadrant.

Les procédures techniques des compétences PA, tant en « Piscine » qu'en « Milieu naturel », ne sont pas détaillées dans le présent recueil car elles doivent s'adapter aux plongeurs en fonction de leurs spécificités.

La finalité des épreuves vise l'autonomie et la sécurité du plongeur PA.

La formation des candidats encadrants, quant à elle, a pour objectif qu'ils adaptent leurs compétences de plongeur déjà acquises aux spécificités de la PA, en prenant une part active dans les activités PA en « Piscine » et en « Milieu naturel ».

## 3.2. ORDRE DES ÉPREUVES

Les épreuves « Piscine » doivent être réalisées avant la réalisation des épreuves en « Milieu naturel ».

Chaque épreuve, tant en « Piscine » qu'en « Milieu naturel », peut être réalisée séparément.

## 3.3. GÉNÉRALITÉS DES ÉPREUVES EN « PISCINE »

- La « Piscine » doit répondre à la [« définition des lieux »](#) du présent recueil au point 1.3. Pour rappel, la profondeur maximale est de 5 mètres.
- Toutes les épreuves peuvent être contrôlées par les Moniteurs PA CMAS Belgium (Lifras et Nelos), avec l'aide d'un Assistant PA. Les épreuves doivent être effectuées suivant les règles prescrites par la CPA.
- Le Moniteur ou l'Assistant PA n'évalue qu'un seul candidat par épreuve.

## 3.4. GÉNÉRALITÉS DES ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

- Toutes les épreuves PA en « Milieu naturel » peuvent être contrôlées par les Moniteurs PA CMAS Belgium (Lifras et Nelos). Les épreuves doivent être effectuées suivant les règles prescrites par la CPA.
- Le plongeur PA devra avoir terminé les exercices en « Piscine » et compter dans son carnet minimum 10 plongées d'exploration avant de commencer les exercices en « Milieu naturel ».
- Le Moniteur PA n'évalue qu'un seul candidat par épreuve.
- Les épreuves doivent être réalisées dans des conditions (de visibilité, de luminosité, de confort thermique, de mouvement d'eau, d'accès et de secours disponibles, etc.) qui permettent d'en contrôler la réalisation correcte et de garantir la sécurité de tous.
- Des aides supplémentaires peuvent être utilisées pour améliorer la sécurité, telles que des « lignes de remontée », des points d'appui de surface...
- Les épreuves sont réalisées en début de plongée, sauf les compétences en lien avec les sorties de l'eau.
- Pour les épreuves comportant une remontée :
  - Le candidat doit compter à son actif un minimum de 10 plongées à la profondeur à laquelle doit se dérouler l'épreuve du brevet concerné.
  - La plongée suivant l'épreuve est limitée à 15 mètres maximum (ou selon les prérogatives du plongeur PA).
  - La plongée doit obligatoirement se terminer par un palier de sécurité.
  - La successive n'est autorisée qu'après un intervalle de minimum 3h.
- À tout moment, un retour vertical direct en surface doit être possible.
- Aucune épreuve ne peut être réalisée en plongée de nuit.
- La profondeur maximale pour la réalisation des exercices est comprise entre 5 et 12 mètres, sauf si l'exercice nécessite spécifiquement une profondeur plus importante spécifiée dans le recueil.
- Les candidats plongeurs PA devront réaliser les épreuves, tant en « Piscine » qu'en « Milieu naturel », sur un laps de temps de 12 mois. Passé ce délai, le candidat devra refaire les exercices effectués depuis plus d'un an.
- La validité des épreuves des candidats encadrants prend fin au 31 décembre de la troisième année (N+3).



# PROCOLES DES ÉPREUVES DU PLONGEUR PA



**Lifras**

SPORTS SUBAQUATIQUES

## 4. TABLEAU RÉSUMÉ DES COMPÉTENCES PA

### FICHE DE SUIVI COMPÉTENCES DU PLONGEUR PA

Respiration	Lieu	Niv 1 Assisté	Niv 1	Niv 2
Respiration sur détendeur	Piscine		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Supporter le port du masque			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respirer sans masque			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vidage de masque			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passer sur son octopus			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Récupérer son détendeur en toutes circonstances			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respirer sans masque	Milieu naturel		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vidage de masque			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passer sur son octopus			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Récupérer son détendeur en toutes circonstances			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Compensation	Lieu	Niv 1 Assisté	Niv 1 aide autorisée	Niv 2
Compensation efficace des oreilles	Piscine		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gestion de son matériel	Lieu	Niv 1 Assisté	Niv 1 aide autorisée	Niv 2
Préparation et vérification du matériel	Piscine		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'équiper PMT			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enlever/remettre son lestage			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Préparation et vérification du matériel	Milieu naturel		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'équiper complètement			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enlever son lestage en fin de plongée			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Optimisation de son lestage (connaissance et adaptation)				<input type="checkbox"/>

Mise à l'eau et sortie de l'eau	Lieu	Niv 1 Assisté	Niv 1 aide autorisée	Niv 2
Se mettre à l'eau / sortir de l'eau	Piscine		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se capeler et se décapeler en surface et immersion			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toucher le fond de la grande profondeur				<input type="checkbox"/>
Se mettre à l'eau / sortir de l'eau	Milieu naturel		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Déplacements	Lieu	Niv 1 Assisté	Niv 1	Niv 2
50m (Niv 1) / 100m (Niv 2) Nage libre sans équipement	Piscine		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50m (Niv 1) / 100m 5Niv 2) Nage PMTC			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50m équipé du scaphandre			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50m (Niv 1) / 100m (Niv 2) équipé du scaphandre	Milieu naturel		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Apnée	Lieu	Niv 1 Assisté	Niv 1	Niv 2
Apnée statique 20 sec (Niv 1) / 30 sec (Niv 2)	Piscine		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apnée dynamique 5 m (Niv 1) / 10 m (Niv 2)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Evolution en sécurité	Lieu	Niv 1 Assisté	Niv 1	Niv 2
Stabilisation de 20 secondes	Piscine		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passage d'embout (receveur)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Remontée contrôlée			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Position ventrale - dorsale - ventrale en surface			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se maintenir en surface sans aide pendant 5 minutes			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suivre une direction en surface			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Descente contrôlée jusqu'à 10m avec (Niv 1) ou sans (Niv 2) repère visuel	Milieu naturel		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stabilisation de 20 secondes			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passage d'embout (receveur)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Remontée contrôlée de 10m à la surface			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Position ventrale - dorsale - ventrale en surface			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Communication	Lieu	Niv 1 Assisté	Niv 1 aide autorisée	Niv 2
Signes conventionnels éventuellement adaptés	Piscine		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Instruments : Communication, lecture ou obtention des informations	Milieu naturel		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Assistance	Lieu	Niv 1 Assisté	Niv 1	Niv 2
Passage d'embout (donneur) et assistance en air	Piscine			<input type="checkbox"/>
Remorquer un plongeur équipé sur 25m				<input type="checkbox"/>
Remontée assistée en air de 10m à la surface	Milieu naturel			<input type="checkbox"/>
Remontée contrôlée d'un plongeur de 10m à la surface				<input type="checkbox"/>
Remorquer un plongeur équipé sur 15m				<input type="checkbox"/>

Evolution en palanquée	Lieu	Niv 1 Assisté	Niv 1	Niv 2
Buddy check	Milieu naturel			<input type="checkbox"/>
Direction de palanquée				<input type="checkbox"/>
Direction de palanquée + buddy check				<input type="checkbox"/>

# 5. PROTOCOLES DES ÉPREUVES DU PLONGEUR PA NIVEAU 1 ASSISTÉ

## 5.1. PRÉREQUIS

- Être âgé de minimum 14 ans. Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut de club PA.
- Être en possession du certificat médical spécifique PA de non-contre-indication à la plongée en ordre de validité.

## 5.2. CONDITIONS DE PLONGÉES JUSQU'À HOMOLOGATION

Avant homologation, le plongeur est considéré comme non breveté et est donc limité aux plongées en « Piscine ». Les plongées en « Milieu naturel » à ce stade ne sont pas autorisées, à l'exception de la Plongée Découverte.

## 5.3. ÉPREUVES EN « PISCINE »

### 5.3.1. RESPIRATION

- **Respirer à l'aide d'un détendeur**

Être capable de conserver le détendeur en bouche et de respirer normalement durant toute l'évolution, un masque de plongée sur le visage.

- **Supporter le port d'un masque**

Être capable, à tout moment, de supporter le port du masque de plongée.

**C'est le DT PA du club qui prend la décision de certifier le plongeur PA Niveau 1 Assisté.**

En cas de doute, le DT PA du club pourra solliciter l'avis du médecin référent de la CPA.

# 6. PROTOCOLES DES ÉPREUVES DU PLONGEUR PA NIVEAU 1

## 6.1. PRÉREQUIS

- Être âgé de minimum 14 ans. Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut de club PA.
- Être détenteur du brevet de plongeur PA Niv 1 Assisté.
- Être en possession du certificat médical spécifique PA de non-contre-indication à la plongée en ordre de validité.

Avant de présenter les épreuves en « Milieu naturel », il faut :

- Avoir terminé les épreuves en « Piscine ».
- Compter 10 plongées d'exploration en « Milieu naturel ».

Avant de présenter les épreuves de remontée de 10 m, il faut :

- Compter 10 plongées à 10 m.

## 6.2. ORDRE DES ÉPREUVES THÉORIQUES ET PRATIQUES

L'évaluation des connaissances théoriques est dissociée et peut être réalisée à n'importe quel moment de la formation.

## 6.3. CONDITIONS DE PLONGÉES JUSQU'À HOMOLOGATION

Le plongeur Niv 1 Assisté est autorisé à plonger dans les limites suivantes :

- A une profondeur de 12 mètres maximum. La décision médicale reste toutefois prépondérante.
- De jour.
- Dans la courbe de plongée sans palier obligatoire (No Déco).
- Les conditions de plongées doivent être optimales : pas de courant, bonne visibilité, récupération facile, palanquée de sécurité adaptée.

## 6.4. ÉPREUVES EN « PISCINE »

### 6.4.1. RESPIRATION

- **Respirer sans masque**

Être capable de poursuivre une ventilation normale sur le détendeur en ayant retiré complètement le masque de plongée.

- **Vidage de masque**

Être capable de retirer, de remettre et vider entièrement son masque de plongée, et ce à tout moment.

- **Respirer sur l'octopus**

Être capable, à tout moment, de passer du détendeur principal au détendeur de secours et poursuivre une ventilation normale.

- **Récupérer son détendeur principal**

Être capable, à tout moment, de récupérer son détendeur principal.

### 6.4.2. COMPENSATION

- **Compensation efficace des oreilles**

Le plongeur est capable d'effectuer une manœuvre de compensation efficace de ses oreilles ou d'expliquer à son encadrant comment il peut l'aider à la réaliser.

### 6.4.3. GESTION DE SON MATÉRIEL

- **Préparation et vérification du matériel**

Être capable d'identifier son matériel, d'équiper sa bouteille et de préparer le petit matériel. Si cela est nécessaire, le plongeur peut se faire aider en donnant les indications adéquates à l'encadrant.

- **S'équiper PMT**

S'équiper de ses palmes (si d'application), son masque et son tuba et ajuster cet équipement lors de la mise à l'eau.

- **Enlever son lestage et remettre son lestage**

Par lestage, il faut entendre la ceinture de plomb ou le lestage intégré dans le gilet. Suivant le type de lestage, pouvoir manipuler la partie largeable.

#### 6.4.4. MISE À L'EAU ET SORTIE DE L'EAU

- **Techniques de mise à l'eau et de sortie de l'eau**

Être capable de se mettre à l'eau ou de sortir de l'eau, quelle qu'en soit la technique adaptée, ou de donner les explications nécessaires aux encadrants pour aider à cette mise à l'eau et cette sortie de l'eau.

- **S'équiper et se déséquiper en surface et en immersion**

Être capable de retirer entièrement son scaphandre en surface et au fond de la « Piscine » ainsi que de le remettre ensuite. Technique libre, aide autorisée.

#### 6.4.5. DÉPLACEMENTS

- **Nage libre 50 mètres sans équipement**

Style libre, sans limitation dans le temps mais sans s'arrêter. Départ du bord ou dans l'eau. Gants palmés recommandés si le candidat a une faiblesse des membres inférieurs.

- **Nager 50 mètres PMTC**

Nager 50 mètres équipé de ses palmes (si d'application), masque, tuba et ceinture. Les gants palmés sont recommandés si le candidat a une faiblesse des membres inférieurs.

- **Nager 50 mètres équipé de son scaphandre**

Équipé, nager 50 mètres et montrer son aptitude à évoluer sur le dos et sur le ventre ainsi que de passer du détendeur au tuba en gardant la tête sous l'eau.

#### 6.4.6. APNÉE

- **Apnée statique de 20 secondes**

Descendre calmement sur le fond, détendeur en bouche. Une fois en position stable, retirer le détendeur et faire 20 secondes d'apnée immobile. Lorsque les 20 secondes sont terminées, remettre le détendeur en bouche et remonter calmement vers la surface.

- **Apnée dynamique sur 5 mètres**

Descendre calmement sur le fond, détendeur en bouche. Une fois en position stable, retirer son détendeur et nager en apnée sur une distance de 5 mètres jusqu'au Moniteur ou l'Assistant PA pour respirer sur leur détendeur ou octopus.

#### 6.4.7. ÉVOLUTION EN TOUTE SÉCURITÉ DANS L'EAU

- **Se stabiliser**

Rejoindre calmement le fond de la « Piscine » en grande profondeur. Entamer une remontée contrôlée à l'aide du gilet pour s'équilibrer à mi-hauteur durant 20 secondes.

- **Passage d'embout (receveur)**

Sur le fond de la grande profondeur, faire 3 passages d'embout avec le détendeur principal du Moniteur ou de l'Assistant PA. Ensuite, en respirant sur l'octopus du Moniteur ou de l'Assistant PA, faire une distance de 25 mètres sur le fond, puis regagner la surface de manière contrôlée.

- **Remontée contrôlée**

Depuis le fond de la grande profondeur, rejoindre la surface en utilisant le gilet exclusivement. La vitesse de remontée doit être contrôlée et ne doit pas excéder 10 m/min.

- **Retournement**

Équipé de son scaphandre et en surface, passer de la position ventrale à dorsale et revenir en ventrale.

- **Se maintenir en surface sans aide pendant 5 minutes.**

Équipé des palmes ou des gants palmés, de la protection isothermique et du lestage des exercices précédents, se maintenir en surface, sur place, la tête hors de l'eau.

- **Suivre une direction en surface**

Le plongeur doit pouvoir regagner un point précis au bord du bassin, guidé par des indications vocales si nécessaire.

#### 6.4.8. COMMUNICATION

- **Signes conventionnels, adaptés au handicap**

Être capable de communiquer et comprendre les signes obligatoires CMAS, éventuellement adaptés au handicap.

- **Instruments**

Être capable de lire, comprendre et transmettre les données des instruments de plongée (manomètre, profondimètre ou ordinateur).

## 6.5. ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

### 6.5.1. RESPIRATION

- **Respirer sans masque**

Être capable de poursuivre une ventilation normale sur le détendeur en ayant retiré complètement le masque de plongée.

- **Vidage de masque**

Être capable de retirer, de remettre et vider entièrement son masque de plongée, et ce à tout moment.

- **Respirer sur l'octopus**

Être capable, à tout moment, de passer du détendeur principal au détendeur de secours et poursuivre sa plongée avec une ventilation normale.

- **Récupérer son détendeur principal**

Être capable, à tout moment, de récupérer son détendeur principal.

### 6.5.2. GESTION DE SON MATÉRIEL

- **Préparation et vérification du matériel**

Être capable d'identifier son matériel, d'équiper sa bouteille et de préparer le petit matériel. Si cela est nécessaire, le plongeur peut se faire aider en donnant les indications adéquates à l'encadrant.

- **S'équiper complètement pour une plongée**

S'équiper complètement : combinaison, palmes (si d'application), masque, tuba, ceinture ou lestage intégré à son gilet et scaphandre, en donnant éventuellement des directives à l'accompagnant (ou une tierce personne) si nécessaire.

- **Enlever son lestage**

En fin de plongée, être capable d'enlever son lestage. Par lestage, il faut entendre la ceinture de plomb ou le lestage intégré dans le gilet. Suivant le type de lestage, pouvoir manipuler la partie largable.

### 6.5.3. MISE À L'EAU ET SORTIE DE L'EAU

- **Techniques de mise à l'eau et de sortie de l'eau**

Être capable de se mettre à l'eau ou de sortir de l'eau, quelle qu'en soit la technique adaptée ou de donner les explications nécessaires aux encadrants pour aider à cette mise à l'eau et cette sortie de l'eau.

### 6.5.4. DÉPLACEMENTS

- **Nager 50 mètres équipé de son scaphandre**

Équipé du scaphandre, nager 50 mètres et montrer son aptitude à évoluer sur le dos et sur le ventre ainsi que de passer du détendeur au tuba en gardant la tête sous l'eau.

### 6.5.5. ÉVOLUTION EN TOUTE SÉCURITÉ DANS L'EAU

- **Descendre de façon contrôlée avec repère visuel ou tactile**

En suivant la pente ou le long d'un câble, rejoindre la zone des 10 mètres à une vitesse contrôlée à tout moment.

- **Se stabiliser**

Dans la zone des 10 mètres, s'équilibrer à l'inflateur et entamer la remontée à la vitesse de 10 m/min maximum jusqu'à mi-profondeur. Se stabiliser 20 secondes. Cet exercice s'effectue uniquement avec l'inflateur, ne pas gonfler le gilet à la bouche (risque de surpression pulmonaire).

Au signal du Moniteur PA, l'exercice prend fin et la palanquée poursuit la plongée.

- **Passage d'embout (receveur)**

Sur un fond stable et plongeurs équilibrés, faire 3 passages d'embout avec le détendeur principal du Moniteur PA.

- **Remontée contrôlée de 10 mètres à la surface**

Remonter de façon contrôlée de 10 mètres à la surface, quelle que soit la technique utilisée et adaptée mais sans aide.

- **Retournement**

Le plongeur est équipé complètement pour exécuter l'exercice. En surface le plongeur passe de la position ventrale à dorsale puis ventrale.

### 6.5.6. COMMUNICATION

- **Signes conventionnels, adaptés au handicap**

Être capable de communiquer et comprendre les signes obligatoires CMAS, éventuellement adaptés au handicap.

- **Instruments**

Être capable de lire, comprendre et transmettre les données des instruments de plongée (manomètre, profondimètre ou ordinateur).

***L'impossibilité d'exécuter l'un ou l'autre des exercices proposés, même avec aide, correspond à un handicap qui ne permet pas au plongeur d'accéder au brevet de plongeur PA niveau 1. Tous ces exercices doivent être réalisés sur un laps de temps de 12 mois. Passé ce délai, le candidat devra refaire les exercices effectués depuis plus d'un an.***

# 7. PROTOCOLES DES ÉPREUVES DU PLONGEUR PA NIVEAU 2

## 7.1. PRÉREQUIS

- Être âgé de minimum 18 ans.
- Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut de club PA.
- Être détenteur du brevet de plongeur PA Niv 1 Assisté.
- Être en possession du certificat médical spécifique PA de non-contre-indication à la plongée en ordre de validité.

Avant de présenter les épreuves en « Milieu naturel », il faut :

- Avoir terminé les épreuves en « Piscine ».
- Compter 10 plongées d'exploration en « Milieu naturel ».

Avant de présenter les épreuves de remontée de 10 m, il faut :

- Compter 10 plongées à 10 m.

## 7.2. ORDRE DES ÉPREUVES THÉORIQUES ET PRATIQUES

L'évaluation des connaissances théoriques est dissociée et peut être réalisée à n'importe quel moment de la formation.

## 7.3. CONDITIONS DE PLONGÉES JUSQU'À HOMOLOGATION

Le plongeur Niv 1 Assisté est autorisé à plonger dans les limites suivantes :

- A une profondeur de 12 mètres maximum. La décision médicale reste toutefois prépondérante.
- De jour.
- Dans la courbe de plongée sans palier obligatoire (No Déco).
- Les conditions de plongées doivent être optimales : pas de courant, bonne visibilité, récupération facile, palanquée de sécurité adaptée.

## 7.4. ÉPREUVES EN « PISCINE »

En plus des compétences à démontrer pour obtenir le brevet plongeur PA Niv 1, le candidat plongeur PA Niv 2 devra réaliser les exercices suivant en « Piscine » et sans aide :

### 7.4.1. SE METTRE À L'EAU ET SORTIR DE L'EAU

- **Toucher le fond de la grande profondeur**

Équipé du petit matériel, pouvoir rejoindre librement (canard, pieds lourds...) le fond de la « Piscine », avec un lestage minimum (flottabilité neutre) et remonter de manière contrôlée.

### 7.4.2. DÉPLACEMENTS

- **Nage libre 100 mètres sans équipement**

Style libre, sans limitation dans le temps mais sans s'arrêter. Départ du bord ou dans l'eau. Gants palmés recommandés si le candidat a une faiblesse des membres inférieurs.

- **Nage 100 mètres PMTC**

Nager 100 mètres équipé de ses palmes (si d'application), masque, tuba, ceinture. Gants palmés recommandés si faiblesse des membres inférieurs.

### 7.4.3. APNÉE

- **Apnée statique de 30 secondes**

Descendre calmement sur le fond détenteur en bouche. Une fois en position stable, retirer le détenteur et faire 30 secondes d'apnée immobile. Lorsque les 30 secondes sont terminées, remettre le détenteur en bouche et remonter calmement vers la surface.

- **Apnée dynamique sur 10 mètres**

Descendre calmement sur le fond, détenteur en bouche. Une fois en position stable, retirer son détenteur et nager en apnée sur une distance de 10 mètres jusqu'au Moniteur ou l'Assistant PA pour respirer sur leur détenteur ou octopus.



#### 7.4.4. ASSISTANCE

- **Passage d'embout (donneur) et assistance en air**

Au signal du Moniteur ou de l'Assistant PA « je n'ai plus d'air », assister en air le Moniteur ou l'Assistant PA au moyen de son détendeur principal et faire 3 passages d'embout. Donner ensuite son octopus et faire une distance de 25 mètres pour ensuite regagner la surface de manière contrôlée, le Moniteur ou l'Assistant PA respirant sur l'octopus du candidat.

- **Remorquer un plongeur équipé sur 25 mètres**

Avec une technique libre (remorquage classique, pousser...), placer le partenaire sur le dos, gilet gonflé, et le remorquer sur 25 mètres. Vérifier régulièrement si la tête est bien hors de l'eau.

#### 7.5. ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

En plus des compétences à démontrer pour obtenir le brevet plongeur PA Niv 1, le candidat plongeur PA Niv 2 devra réaliser les exercices suivants en « Milieu naturel » et **sans aide** :

##### 7.5.1. GESTION DE SON MATÉRIEL

- **Optimisation du lestage en « Milieux naturels » variés**

Connaître ou être capable d'adapter son lestage en toutes circonstances (eau douce, mer, changement de combinaison, bouteille acier ou aluminium etc.).

##### 7.5.2. DÉPLACEMENTS

- **Nager 100 mètres équipé de son scaphandre**

Équipé du scaphandre, nager 100 mètres et montrer son aptitude à évoluer sur le dos et sur le ventre ainsi que de passer du détendeur au tuba en gardant la tête sous l'eau.

##### 7.5.3. ÉVOLUTION EN TOUTE SÉCURITÉ DANS L'EAU

- **Descendre de façon contrôlée jusqu'à 10 mètres**

En pleine eau (sans repère visuel ni tactile), rejoindre la profondeur de 10 mètres à une vitesse contrôlée à tout moment.

##### 7.5.4. COMMUNICATION

- **Instruments**

Être capable de lire, comprendre et transmettre les données spécifiques à la gestion d'une plongée no déco.

##### 7.5.5. ASSISTANCE

- **Passage d'embout (donneur) et remontée assistée en air**

L'exercice est représentatif de ce qu'un plongeur doit faire lors d'incident de type : problème de détendeur ou panne d'air.

Le rôle de « victime » est joué par un Assistant PA.

Les plongeurs doivent s'équilibrer dans la zone des 10 mètres.

Au signal du Moniteur, l'Assistant PA simulant la panne d'air enlève son embout, le conserve en main et fait signe « je n'ai plus d'air ». Le candidat présente son embout sans hésitation. Il assure une prise ferme (technique libre) et démontre son aptitude à la calmer et à la rassurer en lui donnant des consignes claires.

Dans le but de démontrer l'aisance, un cycle de trois passages d'embout est à réaliser (maximum trois respirations par plongeur à chaque passage). A la fin du cycle, le candidat plongeur PA donne un de ses détendeurs à la victime.

Il fait ensuite le signe « on remonte » et entame la remontée contrôlée jusqu'à la surface.

Candidat et victime doivent remonter à la vitesse prescrite par le moyen de décompression du plongeur PA, sans aller trop vite vu qu'il n'y a plus d'urgence.

Chaque plongeur doit, si nécessaire, purger son système de stabilisation.

- **Remontée contrôlée d'un plongeur de 10 mètres à la surface**

L'exercice est représentatif de ce qu'un plongeur doit faire lors d'incident de type : essoufflement, panique ou toute situation où la victime est consciente et nécessite de l'assistance pour remonter.

Le rôle de « victime » est joué par un Assistant PA.

Les plongeurs doivent s'équilibrer dans la zone des 10 mètres.

Au signal du moniteur, le candidat se place face à l'Assistant PA et assure une prise ferme (technique libre) et démontre son aptitude à le calmer et à le rassurer en lui donnant des consignes claires.

Le plongeur PA gonfle ensuite le ou les systèmes de stabilisation à l'aide de l'inflateur et entame la remontée, si nécessaire à l'aide d'une battue.

Pendant la remontée, le plongeur PA peut s'aider de ses bras ou de ses palmes. La vitesse de remontée doit être contrôlée et proche de celle prescrite par son moyen de décompression.

- **Remorquer un plongeur équipé sur 15 mètres**

Avec une technique libre (remorquage classique, pousser...), placer le partenaire sur le dos, gilet gonflé, et le remorquer sur 15 mètres. Vérifier régulièrement si la tête est bien hors de l'eau. Le Moniteur PA doit rappeler au candidat qu'un gilet trop gonflé constitue un frein à l'évolution.

#### **7.5.6. ÉVOLUTION EN PALANQUÉE**

- **Buddy Check**

Puisque le plongeur de ce niveau est responsable de sa propre sécurité et de celle de son partenaire, il devra contrôler et vérifier son propre équipement et celui de son partenaire avant la mise à l'eau.

- **Direction de palanquée**

Le plongeur devra réaliser 2 DP comprenant : un briefing adapté, une gestion de la palanquée de la mise à l'eau à la sortie de l'eau y compris l'orientation et un débriefing.

***L'impossibilité d'exécuter l'un ou l'autre des exercices proposés sans aide correspond à un handicap qui ne permet pas au plongeur d'accéder au brevet de plongeur PA niveau 2. Tous ces exercices doivent être réalisés sur un laps de temps de 12 mois. Passé ce délai, le candidat devra refaire les exercices effectués depuis plus d'un an.***

# 8. PROTOCOLES DES ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DE LA SPÉCIALITÉ NUIT PA

## 8.1. PRÉREQUIS

- Être âgé de minimum 14 ans. Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- Être plongeur PA Niv 1 minimum.
- Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut de club PA.
- Être en possession du certificat médical spécifique PA de non-contre-indication à la plongée en ordre de validité.

## 8.2. ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

La spécialisation nuit PA comprend au minimum 5 plongées sous le contrôle direct d'un Moniteur PA et dans les limites des prérogatives de son brevet de plongeur PA.

Le briefing attire principalement l'attention sur :

- Les risques liés à la plongée de nuit.
- L'organisation de la plongée.
- Le matériel obligatoire.
- Les règles d'utilisation de la lampe de plongée :
  - Code de communication (tant en plongée que lors d'une détresse en surface).
  - Sauf détresse ou demande d'aide, les lampes ne sont jamais allumées au-dessus de la surface.
  - Éviter de diriger le faisceau d'une lampe vers le visage des compagnons.

Durant les plongées, le Moniteur PA s'assure que le plongeur PA maîtrise les spécificités de la plongée de nuit.

Il est recommandé de baliser l'endroit de sortie de l'eau par un éclairage approprié. Il est recommandé de disposer d'un point de repère visuel placé sous l'eau pour indiquer les abords de la sortie de l'eau.

Si au cours de la plongée, la lampe d'un plongeur ne fonctionne plus (et en l'absence d'une lampe de secours), le chef de palanquée a l'obligation de mettre fin à la plongée.

# 9. PROTOCOLES DES ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DE LA SPÉCIALITÉ NITROX PA ACCOMPAGNÉ

## 9.1. PRÉREQUIS

- Être âgé de minimum 14 ans. Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- Être plongeur PA Niv 1 Assisté.
- Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut de club PA.
- Être en possession du certificat médical spécifique PA de non-contre-indication à la plongée en ordre de validité et spécifiant l'autorisation à la plongée Nitrox et la concentration maximale en Oxygène.

Le plongeur PA Niv 1 minimum ayant l'autorisation médicale et capable physiquement et mentalement peut suivre la formation Nitrox Basic de la Commission Enseignement.

## 9.2. PLONGÉES EN « MILIEU NATUREL »

La spécialisation Nitrox PA Accompagné ne comprend pas d'épreuve à proprement parler puisque le moniteur titulaire du brevet Nitrox accompagne la palanquée PA et est responsable des vérifications, de l'étiquetage et du respect des prérogatives spécifiques.

En revanche, en termes d'expérience et de valorisation et selon ses capacités, il est intéressant que le plongeur PA soit sensibilisé aux notions spécifiques au Nitrox et aux vérifications d'usage.

Les 2 plongées d'introduction au Nitrox pourront donc s'effectuer, l'Instructeur Nitrox procédant aux contrôles suivants avec le candidat :

- Contrôle du matériel.
- Analyse du mélange.
- Détermination de la MOD.
- Marquage du bloc.

Les plongées sont réalisées sous la surveillance du même Instructeur, accompagné des encadrants PA selon les prérogatives du plongeur PA.

# 10. PROTOCOLES DES ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL » DE LA SPÉCIALITÉ 30 MÈTRES PA

## 10.1. PRÉREQUIS

- Être plongeur PA Niv 2.
- Compter 10 plongées depuis l'homologation de son brevet de plongeur PA Niv 2.
- Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut de club PA.
- Être en possession du certificat médical spécifique PA de non-contre-indication à la plongée en ordre de validité et spécifiant l'autorisation de plonger à 30 mètres.

Avant de présenter les épreuves de remontée de 20 m, il faut :

- Compter 10 plongées à 20 m. Si ces plongées sont réalisées dans « Nos Eaux », alors une tolérance de profondeur de 10 % maximum est admise.

## 10.2. ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

### 10.2.1. REMONTÉE CONTRÔLÉE DE 20 MÈTRES À LA SURFACE

Remonter de façon contrôlée de 20 mètres à la surface, en respectant la vitesse préconisée par son moyen de décompression.

### 10.2.2. REMONTÉE CONTRÔLÉE D'UN PLONGEUR DE 20 MÈTRES À LA SURFACE

Le rôle de « victime » est joué soit par un Assistant PA soit par le Moniteur PA qui doit cependant être à même de surveiller efficacement et être prêt à intervenir rapidement.

Les plongeurs doivent s'équilibrer dans la zone des 10 mètres.

Au signal du moniteur, le candidat se place face à la victime et assure une prise ferme (technique libre) et démontre son aptitude à la calmer et à la rassurer en lui donnant des consignes claires.

Le plongeur PA gonfle ensuite le ou les systèmes de stabilisation à l'aide de l'inflateur et entame la remontée, si nécessaire à l'aide d'une battue.

Pendant la remontée, le plongeur PA peut s'aider de ses bras ou de ses palmes. La vitesse de remontée doit être contrôlée et proche de celle prescrite par son moyen de décompression.

### 10.2.3. PLONGÉES D'EXPÉRIENCE ET DIRECTION DE PALANQUÉE DANS LA ZONE 20-30 MÈTRES

La spécialisation 30 mètres PA comprend au minimum :

- 5 plongées sous le contrôle direct d'un Moniteur PA à une profondeur comprise entre 20 et 30 mètres. L'apprentissage de la profondeur doit être progressif.

Les 3 premières plongées incluent un volet théorique, qui rappelle et attire l'attention sur :

- Les incidences de la plongée profonde sur le corps humain (conséquences de la pression sur la ventilation et la circulation sanguine).
  - Les principaux incidents liés à la profondeur, leurs causes, symptômes et moyens de prévention (narcose, essoufflement).
  - L'organisation et la planification de la plongée.
  - La planification et la gestion dynamique de la no-déco limite.
  - Les signes de communication spécifiques.
- 
- Les 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> plongées seront consacrées à la direction de palanquée. Le briefing, la gestion de la palanquée sous l'eau et le débriefing du candidat doivent inclure les spécificités de la plongée dans la zone des 30m.
  - Si les 5 premières plongées se sont bien déroulées, les 10 suivantes à une profondeur comprise entre 20 et 30 mètres pourront se faire sous le contrôle direct d'un Assistant PA.



# PROTOCOLES DES ÉPREUVES DE L'ENCADRANT PA



**Lifras**  
SPORTS SUBAQUATIQUES

# 11. PROTOCOLES DES ÉPREUVES DU BUDDY PA

## 11.1. PRÉREQUIS

- Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- Être membre d'un club affilié à la Lifras.
- Être détenteur du brevet de plongeur 1 ★ Lifras.
- Pour la réalisation des épreuves en « Milieu naturel » : Être détenteur du brevet plongeur 2\* Lifras.
- Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée en ordre de validité.

## 11.2. CONDITIONS DE FONCTIONNEMENT JUSQU'À HOMOLOGATION

Un plongeur n'ayant pas encore suivi la formation PA, pourra participer à l'encadrement d'un plongeur PA minimum Niv 1 en « Piscine » sous la supervision d'un Moniteur PA.

Dès qu'il a suivi la formation PA, le candidat Buddy PA pourra encadrer tous les niveaux de plongeur PA en « Piscine » et être serre-file (s'il est 2★) dans une palanquée PA en « Milieu naturel ».

## 11.3. COMPÉTENCES « PISCINE »

### 11.3.1. MISE EN SITUATION EN « PISCINE »

La mise en situation permet un aperçu de la diversité des déficiences les plus souvent rencontrées en PA par la réalisation d'une série d'exercices sans l'usage de ses jambes, de ses bras ou avec un masque occulté. Par exemple : remontée assistée, évolution en surface et en immersion, en libre ou en scaphandre, remorquage, parcours en aveugle, techniques de mises à l'eau et sorties de l'eau...

### 11.3.2. 4 SÉANCES « PISCINE » D'ENCADREMENT PA

Le candidat Buddy PA devra démontrer au Moniteur MC PA minimum sa capacité à gérer, en « Piscine » :

- La sécurité avant et après la plongée.
- Le matériel et ses adaptations.
- L'aide à l'équipement et au déséquipement.
- Le déroulement de la séance en fonction du confort et du ressenti du plongeur PA qu'il accompagne.

## 11.4. COMPÉTENCES EN « MILIEU NATUREL »

### 11.4.1. MISE EN SITUATION EN « MILIEU NATUREL »

Cet exercice a pour but de prendre conscience des difficultés rencontrées par le plongeur PA ayant une déficience motrice des jambes. L'exercice n'est pas éliminatoire.

## CONDITIONS DE RÉALISATION

Le candidat est complètement équipé pour une plongée en « Milieu naturel », sans palmes, jambes attachées ou pas (selon le choix du candidat), mais immobiles.

L'exercice est contrôlé par un Moniteur MC PA minimum.

Il est conseillé de réaliser cette mise en situation en tout début de plongée, dans de bonnes conditions de forme et dans un environnement favorable.

## PROTOCOLE DE L'ÉPREUVE

- Nager en surface 20 à 50 mètres.
- Descendre sur un fond de maximum 10 mètres.
- Se stabiliser sur le fond.
- Le Moniteur PA s'éloigne de quelques mètres tout en restant toujours visible.
- Le candidat enlève son détendeur et nage avec les bras jusqu'au moniteur qui lui présente son octopus.
- Le candidat prend l'octopus et effectue 5 à 10 respirations puis reprend son propre détendeur.
- Le candidat se positionne face au Moniteur et, à l'aide de leurs deux gilets, remonte le Moniteur PA jusqu'en surface à vitesse contrôlée.
- En surface, le candidat retourne le Moniteur sur le dos, gonfle son gilet à sa convenance et le remorque sur une quinzaine de mètres (technique libre : pousser par exemple) à la seule force de ses bras.



#### **11.4.2. 4 PLONGÉES PA EN « MILIEU NATUREL » EN TANT QUE SERRE-FILE**

Le candidat Buddy PA 2★ devra démontrer au Moniteur MC PA minimum sa capacité à gérer, en « Milieu naturel » :

- La sécurité avant et après la plongée.
- Le matériel et ses adaptations.
- L'aide à l'équipement et au déséquipement.

Il devra démontrer une attention particulière aux besoins spécifiques du plongeur PA qu'il encadre (sécurité, froid, sucre, ressenti du plongeur PA...).

#### **11.5. CRITÈRES D'ÉVALUATION**

L'octroi du brevet de Buddy PA se fera sur base d'une évaluation informelle.

- Aspects médicaux et techniques : connaissances des handicaps et adaptations techniques nécessaires au cas par cas évaluées en séances pratiques.
- Connaissances des niveaux en PA.
- Mise en situation : non éliminatoire.
- Participation, motivation et enthousiasme.

Le Bureau de la CPA se réserve le droit de suspendre la délivrance du brevet en cas d'une éventuelle prise de connaissance d'un comportement inadéquat avec l'esprit de la PA.

# 12. PROTOCOLES DES ÉPREUVES DE L'ASSISTANT PA

## 12.1. PRÉREQUIS

- Être membre d'un club affilié à la Lifras
- Être détenteur du brevet de plongeur 3★ Lifras.
- Être titulaire du certificat fédéral de premiers secours Lifras (CFPS) en ordre de recyclage.
- Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée en ordre de validité.

## 12.2. CONDITIONS DE FONCTIONNEMENT JUSQU'À HOMOLOGATION

Un plongeur n'ayant pas encore suivi la formation PA, peut participer à l'encadrement d'un plongeur PA minimum Niv 1 en « Piscine » sous la supervision d'un Moniteur PA.

Dès qu'il a suivi la formation PA, l'Assistant PA pourra encadrer tous les niveaux de plongeur PA en « Piscine » et être serre-file dans une palanquée PA en « Milieu naturel ».

## 12.3. COMPÉTENCES « PISCINE »

### 12.3.1. MISE EN SITUATION EN « PISCINE »

La mise en situation permet un aperçu de la diversité des déficiences les plus souvent rencontrées en PA par la réalisation d'une série d'exercices sans l'usage de ses jambes, de ses bras ou avec un masque occulté. Par exemple : remontée assistée, évolution en surface et en immersion, en libre ou en scaphandre, remorquage, parcours en aveugle, techniques de mises à l'eau et sorties de l'eau...

### 12.3.2. 4 SÉANCES « PISCINE » D'ENCADREMENT PA

Le candidat Assistant PA devra démontrer au Moniteur MC PA minimum sa capacité à gérer en « Piscine » :

- La sécurité avant et après la plongée.
- La programmation d'une séance en « Piscine » (contenu, structure de la séance).
- Le matériel et ses adaptations.
- L'aide à l'équipement et au déséquipement.
- Le déroulement de la séance en fonction du confort et du ressenti du plongeur PA qu'il accompagne.

### 12.3.3. ÉVALUATION D'UNE SÉANCE « PISCINE » AVEC UN PLONGEUR PA EN FORMATION

Surveillance d'exercices d'un plongeur PA en formation suivant le recueil des épreuves des plongeurs PA.

## 12.4. COMPÉTENCES EN « MILIEU NATUREL »

### 12.4.1. MISE EN SITUATION EN « MILIEU NATUREL »

Cet exercice a pour but de prendre conscience des difficultés rencontrées par le plongeur PA ayant une déficience motrice des jambes. L'exercice n'est pas éliminatoire.

### CONDITIONS DE RÉALISATION

Le candidat est complètement équipé pour une plongée en « Milieu naturel », sans palmes, jambes attachées ou pas (selon le choix du candidat) mais immobiles.

L'exercice est contrôlé par un Moniteur MC PA minimum.

Il est conseillé de réaliser la mise en situation dans de bonnes conditions de forme et dans un environnement favorable, en tout début de plongée.

### PROTOCOLE DE L'ÉPREUVE

- Nager en surface 20 à 50 mètres.
- Descendre sur un fond de maximum 10 mètres.
- Se stabiliser sur le fond.
- Le Moniteur PA s'éloigne de quelques mètres tout en restant toujours visible.
- Le candidat enlève son détendeur et nage avec les bras jusqu'au Moniteur qui lui présente son octopus.
- Le candidat prend l'octopus et effectue 5 à 10 respirations puis reprend son propre détendeur.
- Le candidat se positionne face au Moniteur et, à l'aide des gilets, il remonte le Moniteur jusqu'en surface à vitesse contrôlée.
- En surface, le candidat retourne le Moniteur sur le dos, gonfle son gilet à sa convenance et le remorque sur une quinzaine de mètres (technique libre : pousser par exemple) à la seule force de ses bras.

#### **12.4.2. 4 PLONGÉES PA EN « MILIEU NATUREL »**

Le candidat Assistant PA devra démontrer au Moniteur MC PA minimum sa capacité à gérer, en « Milieu naturel » :

- La sécurité avant et après la plongée.
- Le briefing spécifique PA, la plongée, et le débriefing adapté.
- Le matériel et ses adaptations.
- L'aide à l'équipement et au déséquipement.
- La gestion d'une sécurité adaptée.

Il devra démontrer une attention particulière aux besoins spécifiques du plongeur qu'il encadre (sécurité, froid, sucre, ressenti du plongeur PA...).

#### **12.4.3. DIRECTION DE PALANQUÉE AVEC UN PLONGEUR PA NIV 1**

Prendre une direction de palanquée en « Milieu naturel » avec un Plongeur PA Niv 1 sous la supervision d'un Moniteur MC PA minimum. Cela inclut la prise de contact avec le plongeur PA dès son arrivée sur site et jusqu'à la fin de l'activité.

### **12.5. CRITÈRES D'ÉVALUATION**

L'octroi du brevet d'Assistant PA se fera sur base d'une évaluation informelle.

- Aspects médicaux et techniques : connaissances des handicaps et adaptations techniques nécessaires au cas par cas évaluées en séances pratiques + connaissance de l'organisation PA.
- Connaissances des niveaux en PA.
- Mise en situation : non éliminatoire.
- Participation, motivation et enthousiasme.

Le Bureau de la CPA se réserve le droit de suspendre la délivrance du brevet en cas d'une éventuelle prise de connaissance d'un comportement inadéquat avec l'esprit de la plongée adaptée.

### **12.6. SI UN BUDDY PA OBTIENT SON BREVET 3★...**

Si un plongeur 2★ et déjà homologué Buddy PA obtient son 3★, il peut obtenir son brevet d'Assistant PA en démontrant à un Moniteur MC PA son aptitude à :

- Mener une séance « Piscine » avec un plongeur PA en formation.
- Mener une DP avec un plongeur PA Niv 1.

# 13. PROTOCOLES DES ÉPREUVES DU MONITEUR PA

## 13.1. PRÉREQUIS

- Être moniteur en statut actif Lifras.
- Être membre d'un club affilié à la Lifras.
- Avoir suivi la formation Assistant PA Lifras.
- Être titulaire du certificat fédéral de premiers secours Lifras (CFPS) en ordre de recyclage.
- Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée en ordre de validité.

## 13.2. CONDITIONS DE FONCTIONNEMENT JUSQU'À HOMOLOGATION

Dès qu'il a suivi la formation Moniteur PA, le candidat pourra encadrer en « Milieu naturel » des plongeurs Niv 1 et Niv 2 sans contrôler d'exercice.

## 13.3. COMPÉTENCES EN « PISCINE »

### 13.3.1. ORGANISATION D'UNE ACTIVITÉ « PISCINE » COMPRENANT AU MOINS UN PLONGEUR PA

Le candidat Moniteur PA devra démontrer au Moniteur PA Formateur sa capacité à gérer, en « Piscine », l'organisation d'une activité PA en veillant à :

- La sécurité avant et après la plongée.
- Des consignes d'encadrement pédagogiques et didactiques.
- Le matériel et les adaptations.
- La formation des plongeurs et encadrants PA.
- L'attention des encadrants vis-à-vis du confort et du ressenti des plongeurs PA avant, pendant et après la séance piscine.

## 13.4. COMPÉTENCES EN « MILIEU NATUREL »

### 13.4.1. ORGANISATION D'UNE ACTIVITÉ EN « MILIEU NATUREL » COMPRENANT AU MOINS UN PLONGEUR PA

Le candidat Moniteur PA devra démontrer au Moniteur PA Formateur sa capacité à gérer, en « Milieu naturel », l'organisation d'une sortie PA en veillant à :

- La sécurité avant et après la plongée.
- Des consignes d'encadrement pédagogiques et didactiques.
- Le briefing et débriefing spécifiques PA.
- Le matériel et ses adaptations.
- La formation des plongeurs PA et des candidats encadrants PA.
- La mise en place d'une palanquée de sécurité adaptée.
- L'attention des encadrants vis-à-vis du confort et du ressenti des plongeurs PA avant, pendant et après la plongée.

Il devra être lui-même attentif au ressenti des plongeurs PA et de leurs encadrants à l'issue de la plongée afin d'être capable d'adapter les organisations futures (choix réfléchi des encadrants, adaptation des plongées futures etc.).

### 13.4.2. MISE EN SITUATION EN « MILIEU NATUREL » : SÉCURISER L'IMMERSION ET MAÎTRISER LA VITESSE DE DESCENTE D'UN PLONGEUR COMPLÈTEMENT DÉPENDANT

#### CONDITIONS DE RÉALISATION

Le candidat Moniteur PA est complètement équipé pour une plongée en « Milieu naturel » et accompagné soit d'un autre candidat Moniteur PA soit d'un encadrant PA déjà breveté.

L'exercice est contrôlé par un Moniteur PA Formateur.

Le Moniteur PA Formateur joue le rôle d'un plongeur PA totalement dépendant (qui n'a pas l'usage de ses bras ni de ses jambes par exemple) et se laisse manipuler par le candidat sans fournir d'aide. Le candidat Moniteur PA travaille en binôme avec l'autre candidat Moniteur PA ou l'encadrant PA en titre pour sécuriser le plongeur PA simulé.

La mise en situation doit se dérouler dans un environnement favorable, en tout début de plongée.

#### PROTOCOLE DE L'ÉPREUVE

- En surface, capeler complètement le Moniteur PA Formateur simulant le plongeur tout à fait dépendant avec l'aide d'un encadrant. Ceci implique d'être vigilant à ce que la tête ne soit jamais immergée et qu'aucun mouvement ne soit forcé en enfilant le système de stabilisation pour ne pas blesser le plongeur.
- Maîtriser la vitesse de descente en pleine eau en aidant le plongeur à équilibrer ses oreilles, en pinçant efficacement son

nez. Dans cette mise en situation, on considère qu'il n'y a pas de certitude quant à l'efficacité de l'équilibrage... La descente doit donc être excessivement lente pour permettre un équilibrage naturel.

- Arrêt de l'épreuve à 4 mètres, maximum 5 mètres.
- L'épreuve doit être répétée ultérieurement si non concluante.

#### **13.4.3. DIRECTION DE PALANQUÉE AVEC UN PLONGEUR PA NIV 1 ASSISTÉ**

Prendre une direction de palanquée en « Milieu naturel » avec un plongeur PA Niveau 1 Assisté sous la supervision d'un Moniteur PA Formateur. Cela inclut la prise de contact avec le Plongeur PA dès son arrivée sur site et sa prise en charge jusqu'à la fin de l'activité.

### **13.5. CRITÈRES D'ÉVALUATION**

En plus de l'exercice de mise en situation, de la direction de palanquée et de l'organisation d'une séance de « Piscine » et d'une sortie en « Milieu naturel », qui seront évalués par un Moniteur PA Formateur, l'octroi du brevet de Moniteur PA se fera sur base d'une évaluation informelle :

- Aspects médicaux et techniques : connaissances des handicaps et adaptations techniques nécessaires au cas par cas.
- Connaissance des niveaux en PA (plongeurs et encadrants).
- Connaissance des exercices de formation des plongeurs PA en « Piscine » et « Milieu naturel ».
- Participation, motivation et enthousiasme.
- Capacité à promouvoir la PA en général et les activités de la CPA en particulier.
- Aspects pédagogiques : critères évalués par le Moniteur PA Formateur lors des activités « Piscine » et « Milieu naturel ».



# STANDARDS PLONGEURS PA



**Lifras**  
SPORTS SUBAQUATIQUES

# 14. STANDARDS PLONGEUR PA

## NIVEAU 1 ASSISTÉ

### 14.1. GÉNÉRALITÉS

#### 14.1.1. COMPÉTENCES

Le plongeur PA Niv 1 assisté a une compréhension élémentaire des principes fondamentaux de la plongée adaptée. Il n'est pas capable d'assurer sa propre sécurité sans aide.

#### 14.1.2. PRÉROGATIVES

- Plonger dans les limites imposées par l'aptitude médicale spécifique reconnue.
- Plonger jusqu'à une profondeur maximale de 12 mètres sous la supervision directe d'un Moniteur PA et accompagné d'un Buddy PA minimum.
- Effectuer des plongées qui ne nécessitent pas de paliers de décompression obligatoires.
- Plonger durant les heures de jour ou dans des conditions simulant la lumière du jour.
- Plonger en utilisant uniquement de l'air comme gaz respiratoire (sauf autorisation médicale et spécialisation Nitrox Accompagné).
- Plonger uniquement lorsqu'une assistance de surface est prête à intervenir.
- Plonger dans des conditions identiques ou meilleures que celles dans lesquelles la formation s'est effectuée. Toutefois, s'il est accompagné par un Moniteur PA, le plongeur PA peut enrichir progressivement son expérience en vue de développer une aptitude à gérer des conditions de plongée plus exigeantes.
- Si les conditions ambiantes, des problèmes liés à l'équipement ou l'état physique ou mental du plongeur n'offrent pas des garanties de sécurité, le Moniteur PA doit annuler ou interrompre les activités de plongée.

#### 14.1.3. ORGANISATION GÉNÉRALE DE LA FORMATION

La formation est assurée au sein d'un club affilié à la Lifras ayant le statut de club PA.

La formation s'effectue en « Piscine ».

### 14.2. PRÉREQUIS À LA FORMATION

#### 14.2.1. GÉNÉRALITÉS

- Avoir 14 ans accomplis. Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- Être en possession d'un certificat médical de la plongée adaptée en ordre de validité avant de débiter les cours théoriques et pratiques.
- Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut de club PA.

#### 14.2.2. INFORMATIONS PRÉALABLES

Préalablement au premier cours ou pendant celui-ci, les informations suivantes doivent être mises à la disposition des candidats :

- Prérequis à la formation.
- Prerogatives.
- Contenu et déroulement de la formation.
- Impératifs d'équipement.
- Coût, assurances et exigences administratives.
- Conditions d'homologation.
- Règlements spécifiques.

### 14.3. EXIGENCES DE LA FORMATION

#### 14.3.1. GÉNÉRALITÉS

Aucune connaissance ou expérience préalable n'est requise pour suivre la formation de plongeur PA Niv 1 Assisté.

La formation (durée, contenu) est adaptée en fonction des besoins et contraintes spécifiques au plongeur PA.



### **14.3.2. RESPONSABLE DE LA FORMATION**

Le responsable de la formation est le DT PA du club où est inscrit le plongeur. La formation et l'évaluation sont réalisées par un Moniteur PA en statut actif. Il peut se faire aider par un Assistant PA.

### **14.3.3. EXIGENCES MINIMALES D'ORGANISATION DE LA FORMATION**

- Suivre le standard plongeur PA Niveau 1 assisté Lifras.
- Utiliser le programme de formation de la CPA.
- Disposer d'une infrastructure adaptée.
- À tout moment de la formation, l'encadrement minimum exigé doit être respecté.

### **14.3.4. COMPÉTENCES PRATIQUES**

En « Piscine », le candidat plongeur PA Niveau 1 Assisté doit démontrer au Moniteur PA sa capacité à pouvoir supporter un masque sur le visage et pouvoir respirer au moyen d'un détendeur.

Toutes les techniques subaquatiques en « Piscine » peuvent être enseignées par un Assistant PA en immersion, sur délégation et sous la supervision d'un Moniteur PA présent.

### **14.3.5. EXIGENCES DE SÉCURITÉ**

La sécurité des candidats est supervisée par le Moniteur PA.

Il s'assure que les éléments suivants sont disponibles à proximité immédiate :

- Une trousse de premiers secours.
- Un équipement permettant l'administration d'Oxygène en situation d'urgence.
- Un système de communication pour alerter les services d'urgence.

## **14.4. ÉVALUATION**

C'est le Moniteur PA qui assurera sa formation qui décidera des exercices minimums à maîtriser.

Les différents exercices imposés pour les brevets supérieurs du plongeur PA sont une base de données pour la formation de ce plongeur. L'impossibilité d'exécuter l'un ou l'autre des exercices proposés, même avec aide, ne l'empêchera pas d'obtenir son brevet de plongeur PA niveau 1 Assisté.

## **14.5. HOMOLOGATION**

La certification du brevet PA Niveau 1 Assisté est sous la responsabilité du DT PA du club où est inscrit le plongeur PA.

La carte d'homologation est transmise au secrétariat Lifras dûment complétée. Le candidat recevra une carte CMAS attestant de son niveau de plongeur de plongée adaptée Lifras de niveau 1 Assisté.

# 15. STANDARDS PLONGEUR PA NIVEAU 1

## 15.1. GÉNÉRALITÉS

### 15.1.1. COMPÉTENCES

Le plongeur PA Niv 1 a une compréhension de base des principes fondamentaux de la plongée adaptée. Il est capable d'assurer sa sécurité sans aide, mais pas celle de son binôme.

### 15.1.2. PRÉROGATIVES

- Plonger dans les limites imposées par l'aptitude médicale spécifique reconnue.
- Plonger jusqu'à une profondeur maximale de 12 mètres sous la supervision directe d'un Assistant PA et accompagné d'un Buddy PA minimum.
- Plonger jusqu'à une profondeur maximale de 20 mètres sous la supervision directe d'un Moniteur PA et accompagné d'un plongeur 2★ minimum.
- Effectuer des plongées qui ne nécessitent pas de paliers de décompression obligatoires.
- Plonger durant les heures de jour ou dans des conditions simulant la lumière du jour (sauf spécialisation plongée de nuit PA).
- Plonger en utilisant de l'air comme gaz respiratoire (sauf autorisation médicale et spécialisation Nitrox PA).
- Plonger uniquement lorsqu'une assistance de surface est prête à intervenir.
- Plonger dans des conditions identiques ou meilleures que celles dans lesquelles la formation s'est effectuée. Toutefois, s'il est accompagné par un Moniteur PA, le plongeur PA peut enrichir progressivement son expérience en vue de développer une aptitude à gérer des conditions de plongée plus exigeantes.
- Si les conditions ambiantes, des problèmes liés à l'équipement ou l'état physique ou mental du plongeur n'offrent pas des garanties de sécurité, l'Assistant ou le Moniteur PA doit annuler ou interrompre les activités de plongée.

### 15.1.3. ORGANISATION GÉNÉRALE DE LA FORMATION

La formation est assurée au sein d'un club affilié à la Lifras ayant le statut de club PA.

La formation s'effectue en local adapté, en « Piscine » et en « Milieu naturel » ou « Fosse ».

## 15.2. PRÉREQUIS À LA FORMATION

### 15.2.1. GÉNÉRALITÉS

- Avoir 14 ans accomplis. Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- Être détenteur du brevet de plongeur PA Niv 1 Assisté.
- Être en possession d'un certificat médical de la plongée adaptée en ordre de validité avant de débiter les cours théoriques et pratiques.
- Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut de club PA.
- Avant la présentation aux épreuves en « Milieu naturel » :
  - Avoir satisfait aux épreuves en « Piscine ».
  - Compter 10 plongées d'exploration en « Milieu naturel »
  - Compter 10 plongées à 10 mètres pour pouvoir effectuer l'épreuve de remontée à cette profondeur.

### 15.2.2. INFORMATIONS PRÉALABLES

Préalablement au premier cours ou pendant celui-ci, les informations suivantes doivent être mises à la disposition des candidats :

- Prérequis à la formation.
- Prérogatives.
- Contenu et déroulement de la formation.
- Impératifs d'équipement.
- Coût, assurances et exigences administratives.
- Conditions d'homologation.
- Règlements spécifiques.

## 15.3. EXIGENCES DE LA FORMATION

### 15.3.1. GÉNÉRALITÉS

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre la formation de plongeur PA Niv 1.

La formation (conditions, supports pédagogiques, durée...), tant en théorie qu'en pratique, est adaptée en fonction des besoins et contraintes spécifiques au plongeur PA.

La formation comprend une évaluation continue des connaissances théoriques et de leur mise en application pratique en « Milieu naturel ».

### 15.3.2. RESPONSABLE DE LA FORMATION

Le responsable de la formation est le DT PA du club où est inscrit le plongeur. La formation et l'évaluation sont réalisées par un Moniteur PA en statut actif. Il peut se faire aider par un Assistant PA.

### 15.3.3. EXIGENCES MINIMALES D'ORGANISATION DE LA FORMATION

- Suivre le standard plongeur PA Niveau 1 Lifras.
- Utiliser le programme de formation de la CPA.
- Disposer d'une infrastructure de sécurité sur le site de formation.
- Disposer d'infrastructures adaptées : salle de cours, « Piscine » et site de plongée en « Milieu naturel » ou « Fosse ».
- À tout moment de la formation, l'encadrement minimum exigé doit être respecté.

### 15.3.4. CONNAISSANCES THÉORIQUES

Les connaissances théoriques du brevet PA Niv 1 sont basées sur le brevet 1 ★ Lifras.

- Administration.
- Signes de communication éventuellement adaptés.
- Organisation de la plongée.
- Connaissance élémentaire des principes physiques régissant la plongée.
- Équipement.
- Connaissance élémentaire des incidences de la pratique de la plongée sur le corps humain et des accidents.
- Connaissance élémentaire de la décompression.
- Plongée et environnement : connaissance élémentaire des conditions locales et générales de l'environnement de plongée et de leurs effets possibles sur le plongeur et l'impact de ce dernier sur l'environnement.

Pour le plongeur présentant un handicap intellectuel, les connaissances enseignées sont appréciées par le Moniteur PA.

### 15.3.5. COMPÉTENCES PRATIQUES

En « Piscine », le candidat plongeur PA Niv 1 doit démontrer au Moniteur PA les compétences suivantes. Chacune d'elles doit être acquise en « Piscine » (profondeur maximale 5 m) avant d'être mise en œuvre en « Milieu naturel » :

- Respiration.
- Compensation de ses oreilles.
- Gestion de son matériel.
- Mise à l'eau et sortie de l'eau.
- Déplacements.
- Apnée.
- Evolution en sécurité dans l'eau.
- Communication.

Toutes les techniques subaquatiques en « Piscine » peuvent être enseignées par un Assistant PA en immersion, sur délégation et sous la supervision d'un Moniteur PA présent.

Les candidats doivent pouvoir démontrer la mise en pratique des compétences acquises en « Piscine » lors de minimum 4 plongées en « Milieu naturel » sous la supervision directe d'un Moniteur PA.

### 15.3.6. EXIGENCES DE SÉCURITÉ

La sécurité des candidats est supervisée par le Moniteur PA.

Il s'assure que les éléments suivants sont disponibles à proximité immédiate du site :

- Une trousse de premiers secours.
- Un équipement permettant l'administration d'Oxygène en situation d'urgence.
- Un système de communication pour alerter les services d'urgence.

En outre, la mise en place d'une sécurité active et adaptée est obligatoire.

Il peut également utiliser des aides supplémentaires pour améliorer la sécurité, telles qu'une ligne de remontée, des points d'appui de surface, ...

## **15.4. ÉVALUATION**

La formation continue est attestée par une carte d'homologation remplie et signée par les différents instructeurs participants à la formation.

### **15.4.1. ÉVALUATION THÉORIQUE**

Il n'y a pas d'examen, mais une évaluation continue pendant les cours sous la direction d'un Moniteur PA. Le Moniteur vérifie que le candidat a compris la matière enseignée.

### **15.4.2. ÉVALUATION PRATIQUE**

Il n'y a pas d'examen, mais une évaluation continue pendant les cours sous la direction d'un Moniteur PA. Le Moniteur s'assure que le candidat exécute les compétences de manière adéquate.

## **15.5. 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 « Piscine » et en « Milieu naturel ».

La certification du brevet PA niveau 1 est sous la responsabilité du DT PA du club où est inscrit le plongeur.

Les épreuves doivent avoir été réalisées dans un délai de maximum 12 mois.

La carte d'homologation est transmise au secrétariat Lifras dûment complétée. Le candidat recevra une carte CMAS attestant de son niveau de plongeur de plongée adaptée Lifras de niveau 1.

# 16. STANDARDS PLONGEUR PA NIVEAU 2

## 16.1. GÉNÉRALITÉS

### 16.1.1. COMPÉTENCES

Le plongeur PA niveau 2 aura une compréhension avancée des principes de la plongée sous-marine adaptée. Il est capable d'assurer sa propre sécurité et celle de son binôme.

### 16.1.2. PRÉROGATIVES

- Plonger dans les limites imposées par l'aptitude médicale spécifique reconnue.
- Plonger jusqu'à une profondeur maximale de 20 mètres sous la supervision directe d'un Assistant PA minimum. L'accompagnement par un serre-file est fortement recommandé.
- Effectuer des plongées qui ne nécessitent pas de paliers de décompression obligatoires.
- Plonger durant les heures de jour ou dans des conditions simulant la lumière du jour (sauf spécialisation plongée de nuit PA).
- Plonger en utilisant de l'air comme gaz respiratoire (sauf autorisation médicale et spécialisation Nitrox PA).
- Plonger uniquement lorsqu'une assistance de surface est prête à intervenir.
- Plonger dans des conditions identiques ou meilleures que celles dans lesquelles la formation s'est effectuée. Toutefois, s'il est accompagné par un Moniteur PA, le plongeur PA peut enrichir progressivement son expérience en vue de développer une aptitude à gérer des conditions de plongée plus exigeantes.
- Si les conditions ambiantes, des problèmes liés à l'équipement ou l'état physique ou mental du plongeur n'offrent pas des garanties de sécurité, l'Assistant ou le Moniteur PA doit annuler ou interrompre les activités de plongée.

### 16.1.3. ORGANISATION GÉNÉRALE DE LA FORMATION

La formation est assurée au sein d'un club affilié à la Lifras ayant le statut de club PA.

La formation s'effectue en local adapté, en « Piscine » et en « Milieu naturel » ou « Fosse ».

## 16.2. PRÉREQUIS À LA FORMATION

### 16.2.1. GÉNÉRALITÉS

- Avoir 18 ans accomplis.
- Être détenteur du brevet de plongeur PA Niv 1 Assisté.
- Être en possession d'un certificat médical de la plongée adaptée en ordre de validité avant de débiter les cours théoriques et pratiques.
- Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut de club PA.
- Avant la présentation aux épreuves en « Milieu naturel » :
  - Avoir satisfait aux épreuves en « Piscine ».
  - Compter 10 plongées à 10 mètres pour pouvoir effectuer les épreuves de remontée à cette profondeur.

### 16.2.2. INFORMATIONS PRÉALABLES

Préalablement au premier cours ou pendant celui-ci, les informations suivantes doivent être mises à la disposition des candidats :

- Prérequis à la formation.
- Prérogatives.
- Contenu et déroulement de la formation.
- Impératifs d'équipement.
- Coût, assurances et exigences administratives.
- Conditions d'homologation.
- Règlements spécifiques.

## 16.3. EXIGENCES DE LA FORMATION

### 16.3.1. GÉNÉRALITÉS

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre la formation de plongeur PA Niv 2.

La formation (conditions, supports pédagogiques, durée...), tant en théorie qu'en pratique, est adaptée en fonction des besoins et contraintes spécifiques au plongeur PA.

La formation comprend une évaluation continue des connaissances théoriques et de leur mise en application pratique en « Milieu naturel ».

### 16.3.2. RESPONSABLE DE LA FORMATION

Le responsable de la formation est le DT PA du club où est inscrit le plongeur. La formation et l'évaluation sont réalisées par un Moniteur PA en statut actif. Il peut se faire aider par un Assistant PA en statut actif.

### 16.3.3. EXIGENCES MINIMALES D'ORGANISATION DE LA FORMATION

- Suivre le standard plongeur PA niveau 2 Lifras.
- Utiliser le programme de formation de la CPA.
- Disposer d'une infrastructure de sécurité sur le site de formation.
- Disposer d'infrastructures adaptées : salle de cours, « Piscine » et site de plongée en « Milieu naturel » ou « Fosse ».
- À tout moment de la formation, l'encadrement minimum exigé doit être respecté.

### 16.3.4. CONNAISSANCES THÉORIQUES

Les connaissances théoriques du brevet PA Niv 2 sont celles du brevet 2★ Lifras.

- Administration.
- Signes de communication éventuellement adaptés.
- Organisation de la plongée.
- Connaissance appropriée des principes physiques régissant la plongée.
- Équipement.
- Connaissance appropriée des incidences de la pratique de la plongée sur le corps humain et des accidents.
- Connaissance appropriée des causes, des symptômes, de la prévention, des premiers soins et du traitement des accidents de plongée.
- Connaissance appropriée de la décompression.
- Plongée et environnement : connaissance appropriée des conditions locales et générales de l'environnement de plongée et de leurs effets possibles sur le plongeur et l'impact de ce dernier sur l'environnement.

### 16.3.5. COMPÉTENCES PRATIQUES

En « Piscine », le candidat plongeur PA niveau 2 doit démontrer au Moniteur PA les compétences suivantes. Chacune d'elles doit être acquise en « Piscine » (profondeur maximale 5 m) et sans aide avant d'être mise en œuvre en « Milieu naturel » :

- Respiration.
- Compensation de ses oreilles.
- Gestion de son matériel.
- Mise à l'eau et sortie de l'eau.
- Déplacements.
- Apnée.
- Evolution en sécurité dans l'eau.
- Communication.
- Assistance.
- Évolution en palanquée.

Toutes les techniques subaquatiques en « Piscine » peuvent être enseignées par un Assistant PA en immersion, sur délégation et sous la supervision d'un Moniteur PA présent.

Les candidats doivent pouvoir démontrer la mise en pratique des compétences acquises en « Piscine » lors de minimum 4 plongées en « Milieu naturel » sous la supervision directe d'un Moniteur PA.

### 16.3.6. EXIGENCES DE SÉCURITÉ

La sécurité des candidats est supervisée par le Moniteur PA.

- Il s'assure que les éléments suivants sont disponibles à proximité immédiate du site :
- Une trousse de premiers secours.
- Un équipement permettant l'administration d'Oxygène en situation d'urgence.
- Un système de communication pour alerter les services d'urgence.

En outre, la mise en place d'une sécurité active et adaptée est obligatoire.

Il peut également utiliser des aides supplémentaires pour améliorer la sécurité, telles qu'une ligne de remontée, des points d'appui de surface, ...

## **16.4. EXIGENCES DE LA FORMATION**

La formation continue est attestée par une carte d'homologation remplie et signée par les différents instructeurs participants à la formation.

### **16.4.1. ÉVALUATION THÉORIQUE**

Le Moniteur PA vérifie que le candidat a compris la matière enseignée sous forme d'une évaluation adaptée.

### **16.4.2. ÉVALUATION PRATIQUE**

Il n'y a pas d'examen, mais une évaluation continue pendant les cours sous la direction d'un Moniteur PA. Le Moniteur s'assure que le candidat exécute les compétences de manière adéquate.

## **16.5. 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 « Piscine » et en « Milieu naturel ».

La certification du brevet PA niveau 2 est sous la responsabilité du DT PA du club où est inscrit le plongeur.

Les épreuves doivent avoir été réalisées dans un délai de maximum 12 mois.

La carte d'homologation est transmise au secrétariat Lifras dûment complétée. Le candidat recevra une carte CMAS attestant de son niveau de plongeur de plongée adaptée LIFRAS de niveau 2.

# 17. STANDARDS SPÉCIALISATION NUIT PA

## 17.1. GÉNÉRALITÉS

### 17.1.1. COMPÉTENCES

A l'issue de cette formation, le plongeur PA doit avoir une compréhension claire et structurée des spécificités de la plongée de nuit. La formation est considérée comme un brevet de spécialisation de la plongée adaptée Lifras.

### 17.1.2. PRÉROGATIVES

- Plonger de nuit en toute sécurité dans les limites imposées par l'aptitude médicale spécifique reconnue, de ses prérogatives de plongeur PA et en palanquée de maximum 4 plongeurs.
- Effectuer des plongées qui ne nécessitent pas de paliers de décompression obligatoires.
- Plonger en utilisant de l'air comme gaz respiratoire (sauf autorisation médicale et spécialisation Nitrox PA).
- Plonger uniquement lorsqu'une assistance de surface est prête à intervenir.
- Plonger dans des conditions identiques ou meilleures que celles dans lesquelles la formation s'est effectuée. Toutefois, s'il est accompagné par un Moniteur PA, le plongeur PA peut enrichir progressivement son expérience en vue de développer une aptitude à gérer des conditions de plongée plus exigeantes.
- Si les conditions ambiantes, des problèmes liés à l'équipement ou l'état physique ou mental du plongeur n'offrent pas des garanties de sécurité, l'Assistant ou le Moniteur PA doit annuler ou interrompre les activités de plongée.

### 17.1.3. ORGANISATION GÉNÉRALE DE LA FORMATION

La formation est assurée au sein d'un club affilié à la Lifras ayant le statut de club PA.

La formation s'effectue de nuit en « Milieu naturel », avant (briefing), pendant et après (débriefing) la plongée.

## 17.2. PRÉREQUIS À LA FORMATION

### 17.2.1. GÉNÉRALITÉS

- Avoir 14 ans accomplis. Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- Être plongeur PA niveau 1 minimum.
- Être en possession d'un certificat médical de la plongée adaptée valable en ordre de validité avant de débiter les cours théoriques et pratiques.
- Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut de club PA.

### 17.2.2. INFORMATIONS PRÉALABLES

Préalablement au premier cours ou pendant celui-ci, les informations suivantes doivent être mises à la disposition des candidats :

- Prérequis à la formation.
- Prerogatives.
- Contenu et déroulement de la formation.
- Impératifs d'équipement.
- Coût, assurances et exigences administratives.
- Conditions d'homologation.
- Règlements spécifiques.

## 17.3. EXIGENCES DE LA FORMATION

### 17.3.1. GÉNÉRALITÉS

La formation comprend :

- Pour la théorie : explications adaptées aux circonstances de la plongée de nuit (matériel obligatoire, signes spécifiques, attentions particulières etc.).
- Pour la pratique en « Milieu naturel » : 5 plongées de nuit sous le contrôle direct d'un Moniteur PA.
- Une évaluation continue des connaissances théoriques et de leur mise en application pratique en « Milieu naturel ».

### 17.3.2. RESPONSABLE DE LA FORMATION

Le responsable de la formation est le DT PA du club où est inscrit le plongeur. La formation et l'évaluation sont réalisées par un Moniteur PA en statut actif.



### 17.3.3. EXIGENCES MINIMALES D'ORGANISATION DE LA FORMATION

- Suivre le standard spécialisation nuit PA Lifras.
- Utiliser le programme de formation de la CPA.
- Disposer d'une infrastructure de sécurité sur le site de formation.
- Disposer d'infrastructures adaptées : site de plongée en « Milieu naturel ».
- À tout moment de la formation, l'encadrement minimum exigé doit être respecté.

### 17.3.4. CONNAISSANCES THÉORIQUES

- Les risques liés à la plongée de nuit.
- L'organisation de la plongée.
- Le matériel obligatoire.
- Les règles d'utilisation de la lampe de plongée :
  - Code de communication (tant en plongée que lors d'une détresse en surface).
  - Sauf détresse ou demande d'aide, les lampes ne sont jamais allumées au-dessus de la surface.
  - Éviter de diriger le faisceau d'une lampe vers le visage des compagnons.

### 17.3.5. COMPÉTENCES PRATIQUES

Le candidat doit démontrer au Moniteur PA en « Milieu naturel » sa compréhension des spécificités de la plongée de nuit, leur application pratique et son aisance au cours de minimum 5 plongées de nuit.

### 17.3.6. EXIGENCES DE SÉCURITÉ

Outre les mesures de sécurité applicables à toutes les formations en « Milieu naturel », il est recommandé de baliser l'endroit de sortie de l'eau par un éclairage approprié. Il est recommandé de disposer d'un point de repère visuel placé sous l'eau pour indiquer les abords de la sortie de l'eau.

Si au cours de la plongée, la lampe d'un plongeur ne fonctionne plus (et en l'absence d'une lampe de secours), le chef de palanquée a l'obligation de mettre fin à la plongée.

## 17.4. ÉVALUATION

L'évaluation de la compréhension des spécificités de la plongée de nuit et de sa mise en application pratique se fait selon le principe de l'évaluation continue.

## 17.5. 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 « Milieu naturel ».

La certification du brevet de spécialisation nuit PA est sous la responsabilité du DT PA du club où est inscrit le plongeur.

La carte d'homologation est transmise au secrétariat Lifras dûment complétée. Le candidat recevra une carte Lifras attestant de son niveau de plongeur de plongée adaptée spécialisé en plongée de nuit.

# 18. STANDARDS SPÉCIALISATION NITROX PA ACCOMPAGNÉ

## 18.1. GÉNÉRALITÉS

### 18.1.1. COMPÉTENCES

Un plongeur PA Niv 1 Assisté, « capable physiquement » mais ne pouvant pas gérer la plongée Nitrox de manière autonome, pourra pratiquer la plongée Nitrox à la condition d'être accompagné d'un Moniteur (PA) breveté Nitrox responsable de la vérification du mélange, de l'étiquetage de la bouteille et du respect des prérogatives spécifiques au Nitrox.

Le plongeur PA Niv 1 minimum ayant l'autorisation médicale et capable physiquement et mentalement peut suivre la formation Nitrox Basic dispensée par la Commission Enseignement et reconnue par la CMAS.

### 18.1.2. PRÉROGATIVES

Le brevet Nitrox PA accompagné donne au plongeur homologué des prérogatives spécifiques en matière d'utilisation du Nitrox :

- Ayant une teneur maximale d'Oxygène ne dépassant pas 36 % (recommandé 32%) ou le pourcentage maximum spécifié par le certificat médical du plongeur PA.
- En mélange fond, la pression partielle en Oxygène respiré ne peut dépasser 1,4 bar en PA.
- La profondeur maximale autorisée est limitée par la pression partielle maximale en Oxygène, la prérogative en matière de profondeur du brevet détenu ou celle autorisée par le certificat médical du plongeur PA.
- La décompression est celle d'une plongée à l'air et toujours limitée à la courbe de sécurité.

Pour autant qu'il soit accompagné d'un Moniteur breveté Nitrox responsable de la vérification du mélange, de l'étiquetage de la bouteille et du respect des prérogatives spécifiques Nitrox.

## 18.2. PRÉREQUIS

- Avoir 14 ans accomplis. Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- Être plongeur PA niveau 1 Assisté.
- Être en possession d'un certificat médical de la plongée adaptée spécifiant l'autorisation de plonger Nitrox et la concentration maximale en Oxygène, en ordre de validité avant de débiter les cours théoriques et pratiques.
- Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut de club PA.

## 18.3. FORMATION THÉORIQUE ET PRATIQUE

S'il en est capable mentalement, le plongeur PA peut être invité à suivre le cours théorique Nitrox Basic.

La spécialisation Nitrox PA Accompagné ne comprend pas d'épreuve à proprement parler puisque le Moniteur Nitrox accompagne la palanquée PA et est responsable des vérifications, de l'étiquetage et du respect des prérogatives spécifiques.

En revanche, en termes d'expérience et de valorisation et selon ses capacités, il est intéressant que le plongeur PA soit sensibilisé aux notions spécifiques au Nitrox et aux vérifications d'usage accompagné d'un Instructeur Nitrox.

## 18.4. HOMOLOGATION

Le candidat doit satisfaire aux prérequis.

La certification du brevet de spécialisation Nitrox PA Accompagné est sous la responsabilité de l'Instructeur Nitrox.

La carte d'homologation est transmise au secrétariat Lifras dûment complétée. Le candidat recevra une carte Lifras attestant de son niveau de plongeur de plongée adaptée spécialisé en Nitrox Accompagné.

# 19. STANDARDS SPÉCIALISATION 30 MÈTRES PA

## 19.1. GÉNÉRALITÉS

### 19.1.1. COMPÉTENCES

A l'issue de cette formation, le plongeur PA doit avoir une compréhension claire et structurée des spécificités de la plongée profonde dans le cadre de la CPA. La formation est considérée comme un brevet de spécialisation de la plongée adaptée Lifras.

### 19.1.2. PRÉROGATIVES

- Assurer sa propre sécurité et celle de son binôme au cours d'une plongée de 30 mètres maximum et dans les limites imposées par l'aptitude médicale spécifique reconnue.
- Effectuer des plongées qui ne nécessitent pas de paliers de décompression obligatoires.
- Plonger durant les heures de jour ou dans des conditions simulant la lumière du jour (sauf spécialisation plongée de nuit PA).
- Plonger en utilisant de l'air comme gaz respiratoire (sauf autorisation médicale et spécialisation Nitrox PA).
- Plonger uniquement lorsqu'une assistance de surface est prête à intervenir.
- Plonger dans des conditions identiques ou meilleures que celles dans lesquelles la formation s'est effectuée. Toutefois, s'il est accompagné par un Moniteur PA, le plongeur PA peut enrichir progressivement son expérience en vue de développer une aptitude à gérer des conditions de plongée plus exigeantes.
- Si les conditions ambiantes, des problèmes liés à l'équipement ou l'état physique ou mental du plongeur n'offrent pas des garanties de sécurité, l'Assistant ou le Moniteur PA doit annuler ou interrompre les activités de plongée.

### 19.1.3. ORGANISATION GÉNÉRALE DE LA FORMATION

La formation est assurée au sein d'un club affilié à la Lifras ayant le statut de club PA.

La formation s'effectue en local adapté (si une remise à niveau théorique s'avère nécessaire) et/ou en « Milieu naturel » avant (briefing), pendant et après (débriefing) la plongée.

## 19.2. PRÉREQUIS À LA FORMATION

### 19.2.1. GÉNÉRALITÉS

- Être plongeur PA niveau 2.
- Être en possession d'un certificat médical de la plongée adaptée spécifiant l'autorisation de plonger à 30 mètres en ordre de validité avant de débiter la formation.
- Être membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut de club PA.
- Avant la présentation aux épreuves en « Milieu naturel » :
  - Compter 10 plongées depuis l'homologation de son brevet de plongeur PA Niv 2.
  - Compter 10 plongées à 20 mètres pour pouvoir effectuer les épreuves de remontée à cette profondeur.

### 19.2.2. INFORMATIONS PRÉALABLES

Préalablement au premier cours ou pendant celui-ci, les informations suivantes doivent être mises à la disposition des candidats :

- Prérequis à la formation.
- Prerogatives.
- Contenu et déroulement de la formation.
- Impératifs d'équipement.
- Coût, assurances et exigences administratives.
- Conditions d'homologation.
- Règlements spécifiques.

## 19.3. EXIGENCES DE LA FORMATION

### 19.3.1. GÉNÉRALITÉS

La formation comprend :

- Pour la théorie : une vérification des acquis (théorie 2★) et un rappel des circonstances de la plongée plus profonde : risques, mesures préventives, planification et gestion dynamique de la décompression.
- Pour la pratique en « Milieu naturel » : 15 plongées de formation minimum sous le contrôle d'un Moniteur PA puis d'un

Assistant PA minimum ainsi que 2 exercices de remontée (voir recueil des épreuves).

- Une évaluation continue des connaissances théoriques et de leur mise en application pratique en « Milieu naturel ».

### **19.3.2. RESPONSABLE DE LA FORMATION**

Le responsable de la formation est le DT PA du club où est inscrit le plongeur. La formation et l'évaluation sont réalisées par un Moniteur PA en statut actif.

### **19.3.3. EXIGENCES MINIMALES D'ORGANISATION DE LA FORMATION**

- Suivre le standard spécialisation 30 mètres PA Lifras.
- Utiliser le programme de formation de la CPA.
- Disposer d'une infrastructure de sécurité sur le site de formation.
- Disposer d'infrastructures adaptées : salle de cours, site de plongée.
- À tout moment de la formation, l'encadrement minimum exigé doit être respecté.

### **19.3.4. CONNAISSANCES THÉORIQUES**

- Organisation et planification de la plongée.
- Incidences de la pratique de la plongée profonde sur le corps humain (conséquences de la pression sur la ventilation et la circulation sanguine).
- Connaissance appropriée des causes, des symptômes, de la prévention, des premiers soins et du traitement des accidents de plongée profonde (narcose, essoufflement).
- Connaissance appropriée de la décompression (planification et gestion dynamique de la no-déco limite, signes spécifiques).

### **19.3.5. COMPÉTENCES PRATIQUES**

En « Milieu naturel », Le candidat doit démontrer au Moniteur PA puis à l'Assistant PA sa compréhension et maîtrise des spécificités de la plongée profonde au cours des 15 plongées de formation minimum :

- 5 plongées sous le contrôle direct d'un Moniteur PA à une profondeur comprise entre 20 et 30 mètres. L'apprentissage de la profondeur doit être progressif.
- Les 4ème et 5ème plongées seront consacrées à la direction de palanquée. Le candidat devra inclure au briefing, à la gestion de la palanquée et au débriefing les spécificités de la plongée à 30 mètres.
- Si les 5 premières plongées se sont bien déroulées, les 10 plongées suivantes pourront se faire sous le contrôle direct d'un Assistant PA à une profondeur comprise entre 20 et 30 mètres.
- A partir de la quinzième plongée entre 20 et 30 mètres, le DT PA a la possibilité de certifier le plongeur PA Niv 2 spécialisé 30m.

Le candidat devra également démontrer sa capacité à :

- Remonter à vitesse contrôlée de 20 m à la surface.
- Remonter un plongeur à vitesse contrôlée de 20 m à la surface.

### **19.3.6. EXIGENCES DE SÉCURITÉ**

Outre les mesures de sécurité applicables à toutes les formations en « Milieu naturel », le responsable de formation s'assure que l'apprentissage de la profondeur sera progressif entre 20 et 30 mètres.

## **19.4. ÉVALUATION**

L'évaluation de la compréhension des spécificités théoriques de la plongée profonde et de leur mise en application pratique en « Milieu naturel » se fait selon le principe de l'évaluation continue, tant en ce qui concerne les plongées d'expériences que pour les épreuves en « Milieu naturel ».

## **19.5. HOMOLOGATION**

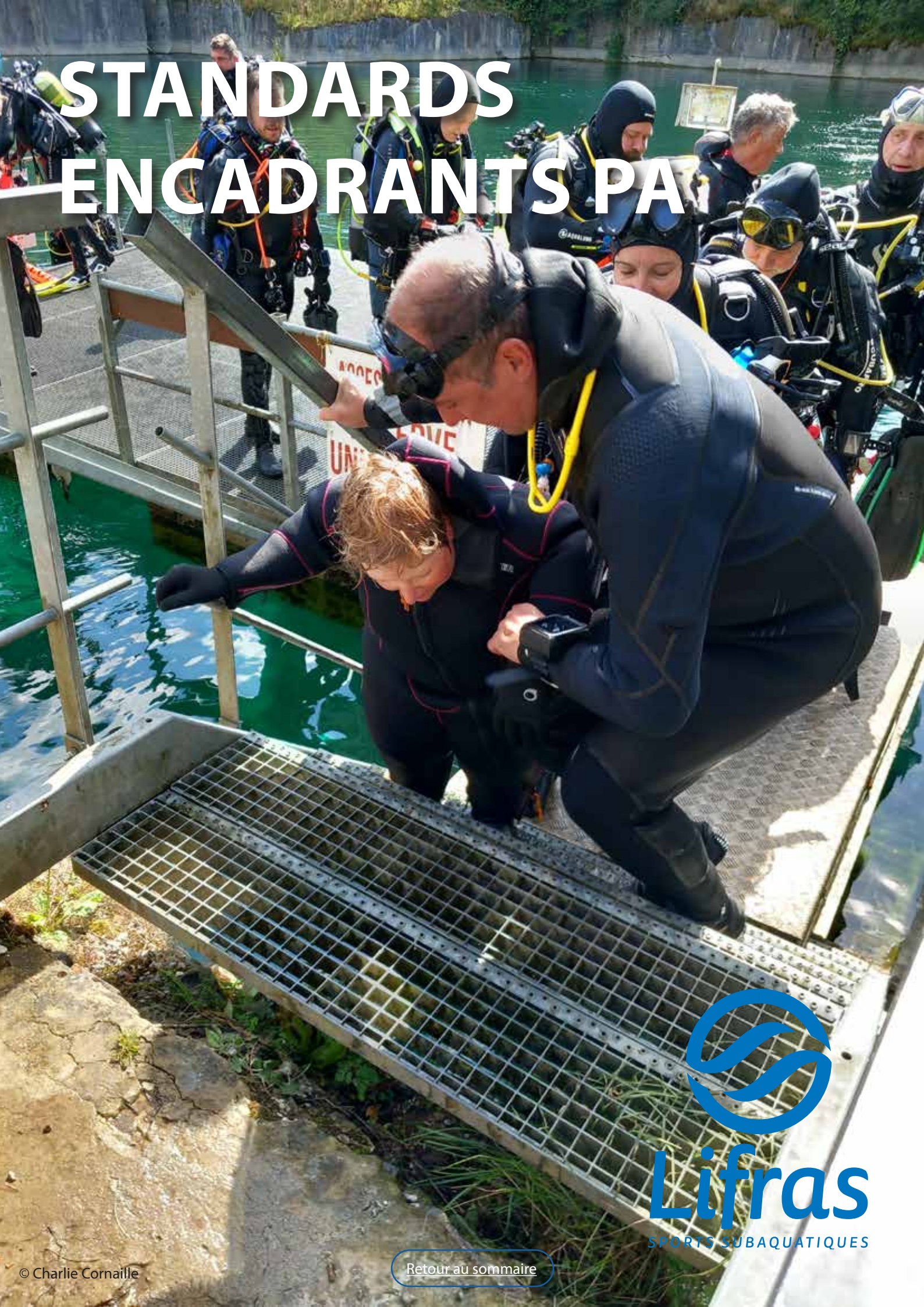
Le candidat doit :

- Avoir satisfait aux prérequis de la formation.
- Avoir satisfait aux exigences de l'évaluation continue des connaissances théoriques et des compétences pratiques en « Milieu naturel ».

La certification du brevet de spécialisation 30 m PA est sous la responsabilité du DT PA du club où est inscrit le plongeur.

La carte d'homologation est transmise au secrétariat Lifras dûment complétée. Le candidat recevra une carte Lifras attestant de son niveau de plongeur de plongée adaptée Lifras de niveau 2 avec la spécialisation 30 mètres.

# STANDARDS ENCADRANTS PA



**Lifras**

SPORTS SUBAQUATIQUES

# 20. STANDARDS BUDDY PA

## 20.1. GÉNÉRALITÉS

### 20.1.1. COMPÉTENCES

A l'issue de cette formation, le Buddy PA aura une compréhension des principes fondamentaux de la plongée sous-marine adaptée. Il aura reçu la formation lui permettant d'aider à la mise en œuvre de la plongée en « Milieu naturel » ou « Fosse » et d'encadrer un plongeur PA en « Piscine » sous la responsabilité d'un Moniteur PA.

### 20.1.2. PRÉROGATIVES

A l'issue de la formation, le Buddy PA pourra encadrer tous les niveaux de plongeur PA en « Piscine » et être serre-file dans une palanquée PA en « Milieu naturel » et en « Fosse » dans le cadre de la Plongée Adaptée Lifras, en respectant :

- Les prérogatives en termes d'encadrement et de profondeur selon l'aptitude médicale spécifique et le niveau du plongeur PA.
- Des plongées qui ne nécessitent pas de paliers de décompression obligatoires.
- Plonger durant les heures de jour ou dans des conditions simulant la lumière du jour (sauf spécialisation plongée de nuit du plongeur PA).
- Plonger uniquement lorsqu'une assistance de surface est prête à intervenir.
- Si les conditions ambiantes, des problèmes liés à l'équipement ou l'état physique ou mental d'un plongeur n'offrent pas des garanties de sécurité, le chef de palanquée doit annuler ou interrompre les activités de plongée.

### 20.1.3. ORGANISATION GÉNÉRALE DE LA FORMATION

La formation théorique et mise en situation en « Piscine » est coordonnée par la Commission Plongée Adaptée ou autorisée par celle-ci et s'effectue en local adapté et en « Piscine ».

La suite de la formation pratique en « Piscine », en « Milieu naturel » ou en « Fosse » s'effectue au sein des club ayant une section PA.

## 20.2. PRÉREQUIS À LA FORMATION

### 20.2.1. GÉNÉRALITÉS

Le candidat doit être animé d'une motivation circonstanciée en matière d'encadrement de personnes à besoins particuliers.

En outre, il devra :

- Être membre d'un club affilié à la Lifras.
- Être titulaire du brevet de plongeur 1 ★ Lifras minimum.
- Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée en ordre de validité.
- Pour la réalisation des épreuves en « Milieu naturel » : Être détenteur du brevet plongeur 2 ★ Lifras.

### 20.2.2. INFORMATIONS PRÉALABLES

Préalablement au premier cours ou pendant celui-ci, les informations suivantes doivent être mises à la disposition des candidats :

- Prérequis à la formation.
- Prérogatives.
- Contenu et déroulement de la formation.
- Impératifs d'équipement.
- Coût, assurances et exigences administratives.
- Conditions d'homologation.
- Règlements spécifiques.

## 20.3. EXIGENCES DE LA FORMATION

### 20.3.1. GÉNÉRALITÉS

La formation comprend :

- Pour la théorie : 2 heures minimum.
- Pour la pratique :
  - En « Piscine » : 4 heures minimum.
  - En « Milieu naturel » : 4 plongées sous le contrôle direct d'un Moniteur PA et une mise en situation.

- Une évaluation informelle et continue des connaissances et compétences spécifiques à la Plongée Adaptée.

### 20.3.2. RESPONSABLE DE LA FORMATION

Le responsable de la formation est titulaire, au minimum, du brevet de Moniteur MC PA en statut actif. Il peut se faire aider par un Moniteur AM PA en statut actif, mais le Moniteur MC PA reste le certificateur.

Le responsable de la formation peut structurer ses cours en fonction du nombre de candidats, de leurs compétences en matière de plongée et de l'environnement.

### 20.3.3. EXIGENCES MINIMALES D'ORGANISATION DE LA FORMATION

- Suivre le standard Buddy PA Lifras.
- Utiliser le programme de formation de la CPA .
- Disposer d'une infrastructure de sécurité sur le site de formation.
- Disposer d'infrastructures adaptées : salle de cours, « Piscine » et site de plongée en « Milieu naturel ».
- À tout moment de la formation, l'encadrement minimum exigé doit être respecté.
- Nombre de plongeurs par formation :
  - En théorie : ratio instructeur/élève : 1/12
  - En pratique ( « Piscine », « Milieu naturel » ) : ratio instructeur/élève : 1/1

### 20.3.4. CONNAISSANCES THÉORIQUES

- Administration.
- Organisation de la plongée adaptée : niveaux des plongeurs et encadrants en plongée adaptée, prise en charge et attention spécifique, réactions en cas de difficultés, adaptation d'une activité de plongée adaptée en fonction de circonstances particulières.
- Signes de communication adaptés.
- Adaptation du matériel.
- Aspects médicaux de la plongée adaptée : notions de déficiences physiques, intellectuelles et sensorielles.
- Aspects psychologiques de l'accompagnement des personnes à besoins particuliers.
- Connaissance appropriée de la décompression (courbe sans décompression obligatoire).
- Plongée et environnement : connaissance appropriée des conditions locales et générales de l'environnement de plongée et de leurs effets possibles sur le plongeur et l'impact de ce dernier sur l'environnement.

### 20.3.5. COMPÉTENCES PRATIQUES

En « Piscine », le candidat doit démontrer sa capacité à gérer :

- La sécurité avant et après la plongée.
- Le matériel et ses adaptations.
- L'aide à l'équipement et au déséquipement.

En « Milieu naturel » et au cours de 4 plongées minimum, le candidat doit démontrer sa capacité à gérer, dans sa fonction de serre-file :

- La sécurité avant et après la plongée.
- Le matériel et ses adaptations.
- L'aide à l'équipement et au déséquipement.
- Une mise en situation pratique permettant de se rendre compte des difficultés vécues par un plongeur handicapé de ses membres inférieurs.

Le candidat doit démontrer sa compréhension de la modification d'un plan de plongée en fonction des circonstances.

Il doit également faire preuve d'une attention particulière aux besoins spécifiques du plongeur qu'il encadre (sécurité, froid, sucre, ressenti du plongeur PA...).

### 20.3.6. EXIGENCES DE SÉCURITÉ

La sécurité des candidats est supervisée par le Moniteur PA.

Il s'assure que les éléments suivants sont disponibles à proximité immédiate du site :

- Une trousse de premiers secours.
- Un équipement permettant l'administration d'Oxygène en situation d'urgence.
- Un système de communication pour alerter les services d'urgence.

En outre, la mise en place d'une sécurité active et adaptée est obligatoire.

## **20.4. ÉVALUATION**

### **20.4.1. ÉVALUATION THÉORIQUE**

A l'issue de la formation théorique, le candidat doit démontrer ses connaissances de la plongée adaptée Lifras en présentant une évaluation théorique soit oralement soit par écrit.

Le candidat n'ayant pas satisfait à l'évaluation des connaissances théoriques imposée attend un délai d'un mois avant de pouvoir la représenter.

### **20.4.2. ÉVALUATION PRATIQUE**

L'évaluation pratique se fait selon le principe de l'évaluation continue. Toutes les exigences requises seront testées et évaluées de façon répétée tout au long de la formation.

La formation continue est attestée par une carte d'homologation remplie et signée par les différents instructeurs participants à la formation.

## **20.5. 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 « Piscine » et en « Milieu naturel ».
- Être âgé de minimum 18 ans.
- Totaliser 50 plongées.
- Disposer des notions de premiers secours.
- Il est recommandé de disposer du certificat fédéral de premier secours Lifras (CFPS).

Pour l'homologation, la validité des épreuves prend fin au 31 décembre de la troisième année (N+3).

La certification du brevet Buddy PA est sous la responsabilité du Moniteur MC PA.

Le Bureau de la CPA se réserve le droit de suspendre la délivrance du brevet en cas d'une prise de connaissance d'un comportement inadéquat avec l'esprit de la plongée adaptée.

La carte d'homologation est transmise au secrétariat Lifras dûment complétée. Le candidat recevra une carte CMAS attestant de son niveau de Buddy PA Lifras.

## **21.1. GÉNÉRALITÉS**

### **21.1.1. COMPÉTENCES**



# 21. STANDARDS ASSISTANT PA

A l'issue de cette formation, l'Assistant PA aura une compréhension avancée des principes fondamentaux de la plongée sous-marine adaptée dans sa fonction de guide palanquée. Il aura reçu la formation lui permettant de planifier et mener des activités en « Piscine » et « Milieu naturel » ou « Fosse » concernant tous les niveaux de plongeur PA. Il aura les compétences pour assister les Moniteurs PA dans les programmes de formation PA. Il sera capable d'aider le Moniteur PA dans toutes les activités PA.

## 21.1.2. PRÉROGATIVES

A l'issue de la formation, l'Assistant PA pourra encadrer tous les niveaux de plongeur PA en « Piscine » et plonger en « Milieu naturel » ou « Fosse » dans le cadre de la Plongée Adaptée Lifras, en respectant :

- Les prérogatives en termes d'encadrement et de profondeur selon l'aptitude médicale spécifique reconnue et le niveau du plongeur PA.
- Des plongées qui ne nécessitent pas de paliers de décompression obligatoires.
- Plonger durant les heures de jour ou dans des conditions simulant la lumière du jour (sauf spécialisation plongée de nuit du plongeur PA).
- Plonger uniquement lorsqu'une assistance de surface est prête à intervenir.
- S'il est accompagné d'un Moniteur PA, l'Assistant PA peut enrichir progressivement l'expérience des plongeurs PA en vue de développer une aptitude à gérer des conditions de plongée plus exigeantes.
- Si les conditions ambiantes, des problèmes liés à l'équipement ou l'état physique ou mental d'un plongeur n'offrent pas des garanties de sécurité, l'Assistant PA doit annuler ou interrompre les activités de plongée.

## 21.1.3. ORGANISATION GÉNÉRALE DE LA FORMATION

La formation théorique et mise en situation en « Piscine » est coordonnée par la Commission Plongée Adaptée ou autorisée par celle-ci et s'effectue en local adapté et en « Piscine ».

La suite de la formation en « Piscine », « Milieu naturel » ou « Fosse » s'effectue ensuite au sein des club ayant le statut de club PA.

## 21.2. PRÉREQUIS À LA FORMATION

### 21.2.1. GÉNÉRALITÉS

Le candidat doit être animé d'une motivation circonstanciée en matière d'encadrement de personnes à besoins particuliers.

En outre, il devra :

- Être membre d'un club affilié à la Lifras.
- Être titulaire du brevet de plongeur 3★ Lifras.
- Être titulaire du certificat fédéral de premiers secours Lifras (CFPS) en ordre de recyclage.
- Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée en ordre de validité.

### 21.2.2. INFORMATIONS PRÉALABLES

Préalablement au premier cours ou pendant celui-ci, les informations suivantes doivent être mises à la disposition des candidats :

- Prérequis à la formation.
- Prérogatives.
- Contenu et déroulement de la formation.
- Impératifs d'équipement.
- Coût, assurances et exigences administratives.
- Conditions d'homologation.
- Règlements spécifiques.

## 21.3. EXIGENCES DE LA FORMATION

### 21.3.1. GÉNÉRALITÉS

La formation comprend :

- Pour la théorie : 8 heures minimum.
- Pour la pratique :
  - En « Piscine » : 8 heures minimum.
  - En « Milieu naturel » : 4 plongées sous le contrôle direct d'un Moniteur PA et une mise en situation.
- Une évaluation informelle et continue des connaissances et compétences spécifiques à la Plongée Adaptée.

### **21.3.2. RESPONSABLE DE LA FORMATION**

Le responsable de la formation est titulaire, au minimum, du brevet de Moniteur MF PA en statut actif. Il peut déléguer la formation et l'évaluation du candidat à un Moniteur MC PA en statut actif. Le Moniteur MF PA reste le certificateur.

Le responsable de la formation peut structurer ses cours en fonction du nombre de candidats, de leurs compétences en matière de plongée et de l'environnement.

### **21.3.3. EXIGENCES MINIMALES D'ORGANISATION DE LA FORMATION**

- Suivre le standard Assistant PA Lifras.
- Utiliser le programme de formation de la CPA.
- Disposer d'une infrastructure de sécurité sur le site de formation.
- Disposer d'infrastructures adaptées : salle de cours, « Piscine » et site de plongée en « Milieu naturel ».
- À tout moment de la formation, l'encadrement minimum exigé doit être respecté.
- Nombre de plongeurs par formation :
  - En théorie : ratio instructeur/élève : 1/12.
  - En pratique (« Piscine », « Milieu naturel ») : ratio instructeur/élève : 1/1.

### **21.3.4. CONNAISSANCES THÉORIQUES**

- Administration.
- Organisation de la plongée adaptée : niveaux des plongeurs et encadrants en plongée adaptée, prise en charge et attention spécifique, réactions en cas de difficultés, adaptation et/ou modification d'une activité de plongée adaptée en fonction des circonstances particulières.
- Signes de communication adaptés.
- Adaptation du matériel.
- Aspects médicaux de la plongée adaptée : notions de déficiences physiques, intellectuelles et sensorielles.
- Aspects psychologiques de l'accompagnement des personnes à besoins particuliers.
- Connaissance appropriée de la décompression (courbe sans décompression obligatoire).
- Plongée et environnement : connaissance appropriée des conditions locales et générales de l'environnement de plongée et de leurs effets possibles sur le plongeur et l'impact de ce dernier sur l'environnement.

### **21.3.5. COMPÉTENCES PRATIQUES**

En « Piscine », le candidat doit démontrer sa capacité à gérer :

- La sécurité avant et après la plongée.
- La programmation (contenu, structure de la séance).
- Le matériel et ses adaptations.
- L'aide à l'équipement et au déséquipement.
- Les exercices du Plongeur PA Niv 1 et 2.

En « Milieu naturel » et au cours de 4 plongées minimum, le candidat doit démontrer sa capacité à gérer :

- La sécurité avant et après la plongée.
- Le briefing spécifique PA et le débriefing.
- Le matériel et ses adaptations.
- L'aide à l'équipement et au déséquipement.
- Une palanquée de sécurité adaptée.
- Une direction de palanquée avec un plongeur PA Niv 1.
- Une mise en situation pratique permettant de se rendre compte des difficultés vécues par un plongeur handicapé de ses membres inférieurs.

Le candidat doit démontrer sa compréhension de la modification d'un plan de plongée en fonction des circonstances.

Il doit également faire preuve d'une attention particulière aux besoins spécifiques du plongeur qu'il encadre (sécurité, froid, sucre, ressenti du plongeur PA...).

### **21.3.6. EXIGENCES DE SÉCURITÉ**

La sécurité des candidats est supervisée par le Moniteur PA.

Il s'assure que les éléments suivants sont disponibles à proximité immédiate du site :

- Une trousse de premiers secours.
- Un équipement permettant l'administration d'Oxygène en situation d'urgence.
- Un système de communication pour alerter les services d'urgence.

En outre, la mise en place d'une sécurité active et adaptée est obligatoire.

## **21.4. ÉVALUATION**

### **21.4.1. ÉVALUATION THÉORIQUE**

A l'issue de la formation théorique, le candidat doit démontrer ses connaissances de la plongée adaptée Lifras en présentant une évaluation théorique soit oralement soit par écrit.

Le candidat n'ayant pas satisfait à l'évaluation des connaissances théoriques imposée attend un délai d'un mois avant de pouvoir la représenter.

### **21.4.2. ÉVALUATION PRATIQUE**

L'évaluation pratique se fait selon le principe de l'évaluation continue. Toutes les exigences requises seront testées et évaluées de façon répétée tout au long de la formation.

La formation continue est attestée par une carte d'homologation remplie et signée par les différents instructeurs participants à la formation.

## **21.5. 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 « Piscine » et en « Milieu naturel ».
- Être titulaire du certificat fédéral de premiers secours Lifras (CFPS) en ordre de recyclage.

Pour l'homologation, la validité des épreuves prend fin au 31 décembre de la troisième année (N+3).

La certification du brevet Assistant PA est sous la responsabilité d'un Moniteur MF PA.

Le Bureau de la CPA se réserve le droit de suspendre la délivrance du brevet en cas d'une prise de connaissance d'un comportement inadéquat avec l'esprit de la plongée adaptée.

La carte d'homologation est transmise au secrétariat Lifras dûment complétée. Le candidat recevra une carte CMAS attestant de son niveau d'Assistant PA Lifras.

## **22.1. GÉNÉRALITÉS**

### **22.1.1. COMPÉTENCES**

A l'issue de cette formation, le Moniteur PA sera initié aux concepts, principes et techniques d'organisation d'activités PA et de formation de plongeurs et cadres PA Lifras. Le Moniteur PA, en fonction de son niveau ( AM, MC, MF, MN ) obtiendra de nouvelles compétences en tant que Moniteur PA.

# 22. STANDARDS MONITEUR PA

## 22.1.2. PRÉROGATIVES

A l'issue de la formation, le Moniteur PA pourra organiser et coordonner des activités PA ainsi que plonger dans le cadre de la Plongée Adaptée Lifras, en respectant :

- Les prérogatives en termes d'encadrement et de profondeur selon l'aptitude médicale spécifique reconnue et le niveau du plongeur PA.
- Des plongées qui ne nécessitent pas de paliers de décompression obligatoires.
- Plonger durant les heures de jour ou dans des conditions simulant la lumière du jour (sauf spécialisation plongée de nuit du plongeur PA).
- Plonger uniquement lorsqu'une assistance de surface est prête à intervenir.
- Le Moniteur PA peut enrichir progressivement l'expérience des plongeurs PA en vue de développer une aptitude à gérer des conditions de plongée plus exigeantes.
- Si les conditions ambiantes, des problèmes liés à l'équipement ou l'état physique ou mental d'un plongeur n'offrent pas des garanties de sécurité, le Moniteur PA doit annuler ou interrompre les activités de plongée.

En termes d'enseignement :

L'Assistant Moniteur PA peut former et évaluer tous les niveaux de Plongeurs PA ainsi que les brevets de spécialisation nuit et profonde, les certifications restant dépendantes du DT PA du club où est inscrit le plongeur PA.

Le Moniteur MC PA dispose des compétences de l'AM PA. De plus, il peut former et évaluer les candidats Buddy et Assistants PA. Il certifie les Buddy PA.

Le Moniteur MF PA dispose des compétences du Moniteur MC PA. De plus, il certifie les Assistants PA. S'il détient la qualification de formateur, il peut former et évaluer les candidats Moniteurs PA.

Le Moniteur MN PA dispose des compétences du Moniteur MF PA. De plus, s'il a la qualification de Formateur, il certifie les Moniteurs PA et les Moniteurs PA Formateurs.

## 22.1.3. ORGANISATION GÉNÉRALE DE LA FORMATION

La formation théorique et pédagogique est coordonnée par la Commission Plongée Adaptée ou autorisée par celle-ci et s'effectue en local adapté et en « Piscine ».

La suite de la formation pratique en « Piscine », « Milieu naturel » ou « Fosse » s'effectue au sein des club ayant le statut de club PA.

## 22.2. PRÉREQUIS À LA FORMATION

### 22.2.1. GÉNÉRALITÉS

- Être moniteur en statut actif Lifras.
- Être membre d'un club affilié à la Lifras.
- Avoir suivi la formation Assistant PA Lifras.
- Être titulaire du certificat fédéral de premiers secours Lifras (CFPS) en ordre de recyclage.
- Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée en ordre de validité.

### 22.2.2. INFORMATIONS PRÉALABLES

Préalablement au premier cours ou pendant celui-ci, les informations suivantes doivent être mises à la disposition des candidats :

- Prérequis à la formation.
- Prérogatives.
- Contenu et déroulement de la formation.
- Impératifs d'équipement.
- Coût, assurances et exigences administratives.
- Conditions d'homologation.
- Règlements spécifiques.

## 22.3. EXIGENCES DE LA FORMATION

### 22.3.1. GÉNÉRALITÉS

La formation comprend :

- Pour la théorie : 16 heures minimum (8h théorie Assistant PA + 8h théorie spécifique Moniteur PA).
- Pour la pratique en « Piscine » et « Milieu naturel » : 8 heures minimum.
- Une évaluation informelle et continue des connaissances et compétences spécifiques à la Plongée Adaptée.

### 22.3.2. RESPONSABLE DE LA FORMATION

Le responsable de la formation est titulaire du brevet de Moniteur MN PA Formateur en statut actif. Il peut déléguer la formation et l'évaluation du candidat à un Moniteur MF PA Formateur en statut actif. Le Moniteur MN PA Formateur reste le certificateur.

Le responsable de la formation peut structurer ses cours en fonction du nombre de candidats, de leurs compétences en matière de plongée et de l'environnement.

### 22.3.3. EXIGENCES MINIMALES D'ORGANISATION DE LA FORMATION

- Suivre le standard Moniteur PA Lifras.
- Utiliser le programme de formation de la CPA.
- Disposer d'une infrastructure de sécurité sur le site de formation.
- Disposer d'infrastructures adaptées : salle de cours, « Piscine » et site de plongée en « Milieu naturel » et « Fosse ».
- À tout moment de la formation, l'encadrement minimum exigé doit être respecté.
- Nombre de plongeurs par formation :
  - En théorie : ratio instructeur/élève : 1/12.
  - En pratique (« Piscine », « Milieu naturel » ou « Fosse ») : ratio instructeur/élève : 1/1.

### 22.3.4. CONNAISSANCES THÉORIQUES

- Administration complète de la CPA Lifras.
- Organisation de la plongée adaptée : organisation des activités en « Piscine » et « Milieu naturel », mise en place d'une sécurité adaptée, adaptation et/ou modification d'une activité de plongée adaptée en fonction des circonstances particulières.
- Aspects médicaux avancés de la plongée adaptée.
- Philosophie de l'enseignement en plongée adaptée : notions d'adaptations (pédagogie, supports, outils), de compétences des plongeurs PA, d'évaluation continue des plongeurs et encadrants PA.

### 22.3.5. COMPÉTENCES PRATIQUES

Le candidat Moniteur PA doit démontrer sa capacité organisationnelle :

- Des activités PA en général, tant en « Piscine » qu'en « Milieu naturel » ou « Fosse ».
- Des activités de formation PA (plongeurs et encadrants) tant en théorie, qu'en « Piscine » et qu'en « Milieu naturel ». Il se base notamment sur le recueil des épreuves PA Lifras, sur les supports pédagogiques de la CPA ou sur tout autre document pertinent.

Il devra également :

- Satisfaire à la mise en situation en « Milieu naturel » : sécuriser la descente d'un plongeur complètement dépendant.
- Réaliser une direction de palanquée avec un plongeur PA Niv 1 Assisté.

### 22.3.6. EXIGENCES DE SÉCURITÉ

La sécurité des candidats est supervisée par le Moniteur Formateur.

- Il s'assure que les éléments suivants sont disponibles à proximité immédiate du site :
- Une trousse de premiers secours.
- Un équipement permettant l'administration d'Oxygène en situation d'urgence.
- Un système de communication pour alerter les services d'urgence.

En outre, la mise en place d'une sécurité active et adaptée est obligatoire.

## 22.4. ÉVALUATION

### 22.4.1. ÉVALUATION THÉORIQUE

A l'issue de la formation théorique, le candidat doit démontrer ses connaissances de la Plongée Adaptée Lifras en présentant une évaluation théorique soit oralement soit par écrit.

Le candidat n'ayant pas satisfait à l'évaluation des connaissances théoriques imposée attend un délai d'un mois avant de pouvoir la représenter.

### 22.4.2. ÉVALUATION PRATIQUE

L'évaluation pratique se fait selon le principe de l'évaluation continue. Toutes les exigences requises seront testées et évaluées de façon répétée tout au long de la formation.

La formation continue est attestée par une carte d'homologation remplie et signée par les différents instructeurs participants à la formation.

### 22.5. HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- Avoir satisfait aux prérequis de la formation
- Être homologué Assistant PA.
- Avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des connaissances théoriques et des compétences pratiques en « Piscine » et en « Milieu naturel ».

Pour l'homologation, la validité des épreuves prend fin au 31 décembre de la troisième année (N+3).

La certification du brevet Moniteur PA est sous la responsabilité du Moniteur MN PA Formateur.

Le Bureau de la CPA se réserve le droit de suspendre la délivrance du brevet en cas d'une prise de connaissance d'un comportement inadéquat avec l'esprit de la plongée adaptée.

La carte d'homologation est transmise au secrétariat Lifras dûment complétée. Le candidat recevra une carte CMAS attestant de son niveau de Moniteur PA Lifras.

# 23. MONITEUR PA FORMATEUR

## 23.1. PRÉROGATIVES

A l'issue de la formation, le nouveau Moniteur PA Formateur pourra :

- S'il est Moniteur MF PA : former et évaluer les candidats Moniteurs PA.
- S'il est Moniteur MN PA : former, évaluer et certifier les candidats Moniteurs PA et les candidats Moniteur PA Formateurs.

## 23.2. PRÉREQUIS À LA FORMATION

- Être membre d'un club affilié à la Lifras.
- Être Moniteur PA en statut actif depuis minimum 3 ans.
- Être titulaire du brevet de Moniteur fédéral minimum.
- Être titulaire du certificat fédéral de premiers secours Lifras (CFPS) en ordre de validité et recyclé.
- Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la plongée en ordre de validité.
- Justifier d'une expérience en PA de minimum :
  - 30 h d'activités PA en « Piscine » les 3 années précédentes.
  - 10 plongées PA en « Milieu naturel » comme chef de palanquée, dont au moins une plongée dans nos eaux et une plongée en mer.
  - Avoir certifié ou participé à la formation d'au moins un plongeur PA.
  - Avoir certifié ou participé à la formation théorique et pratique d'au moins un Buddy ou Assistant PA.

La demande de candidature de Moniteur PA Formateur doit être adressée au Responsable Enseignement de la CPA qui en informera le Moniteur MN PA Formateur responsable final de sa certification.

Cette demande doit être motivée et justifiée par l'expérience citée précédemment.

## 23.3. EXIGENCES DE LA FORMATION

### 23.3.1. GÉNÉRALITÉS

La formation comprend :

- Une partie pratique : prendre part à au moins 8 heures de formation (cours théoriques et mises en situation « Piscine ») de candidats Moniteurs PA.
- Une évaluation informelle et continue des connaissances et compétences spécifiques à la formation de Moniteurs en Plongée Adaptée.

### 23.3.2. RESPONSABLE DE LA FORMATION

Le responsable de la formation est titulaire du brevet de Moniteur MN PA Formateur en statut actif. Il peut déléguer la formation et l'évaluation du candidat à un Moniteur MF PA Formateur en statut actif. Le Moniteur MN PA Formateur reste le certificateur.

### 23.3.3. COMPÉTENCES PRATIQUES

Le candidat Moniteur PA Formateur doit démontrer sa capacité pédagogique à transmettre l'enseignement de la PA et à former les cadres de la CPA au travers de sa participation à minimum 8 heures de formation (cours théoriques et mises en situation « Piscine ») de candidats Moniteurs PA.

## 23.4. ÉVALUATION

Le candidat Moniteur PA Formateur sera évalué de façon informelle et continue sur ces connaissances et compétences spécifiques à la formation de Moniteurs en Plongée Adaptée.

## 23.5. HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- Avoir satisfait aux prérequis de la formation.
- Avoir satisfait aux exigences de la formation et de l'évaluation de ses connaissances théoriques et compétences pratiques en matière de formation des candidats Moniteurs PA.

La certification du brevet Moniteur PA est sous la responsabilité du Moniteur MN PA Formateur.

Le Bureau de la CPA se réserve le droit de suspendre la délivrance de la qualification en cas d'une prise de connaissance d'un comportement inadéquat avec l'esprit de la plongée adaptée.

Après information au bureau CPA, le Responsable Enseignement PA de la CPA transmettra au secrétariat Lifras la qualification obtenue.

# 24. SECTION ET ÉCOLE PA

## 24.1. OUVERTURE D'UNE SECTION PA

Dans un souci de favoriser l'ouverture d'une section PA dans un club, un encadrant PA ayant suivi la formation PA pourra débiter la pratique de la PA (sans réaliser de formation ou décerner de brevets PA) et envisager l'ouverture d'une section PA dans son club, dans le respect des conditions suivantes :

- Sous le parrainage d'un Moniteur PA Lifras (qui ne doit pas nécessairement être présent lors de toutes les activités « Piscine »).
- Ce parrain certifiera les brevets PA jusqu'à ce que la section soit reconnue comme école PA.
- La présence d'un moniteur de plongée (CFPS) et du matériel de sécurité tel que défini par la Lifras restent requis.
- Les exigences déterminées par les exploitants de la « Piscine » seront respectées.

La CPA pourra aider cet encadrant PA à mettre en place la section au sein de son club en apportant conseils et aide à la défense du projet auprès du CA du club.

La CPA désignera un Moniteur PA Formateur référent qui assurera le suivi de cette nouvelle section PA, et en rendra compte au bureau.

## 24.2. OUVERTURE D'UNE ÉCOLE PA AU SEIN D'UN CLUB LIFRAS

Pour ouvrir une école PA et donc délivrer un enseignement et des brevets PA de façon autonome, il faudra compter dans ses membres en première appartenance, un Moniteur MC PA qui assume la fonction de DT PA au sein du club.

L'école devra renseigner auprès du secrétariat Lifras ce nouveau DT PA.



# 25. ÉQUIVALENCES PA

## 25.1. PLONGEUR PA VENANT D'UNE AUTRE FÉDÉRATION

Si le plongeur n'a pas eu une maladie ou un accident qui modifie de façon considérable son habilité et sur présentation du certificat médical spécifique PA en ordre de validité, il sera évalué lors d'une séance test en « Piscine » et au moins une plongée test en « Milieu naturel ». Une vérification des acquis théoriques sera également réalisée par le DT PA du club ayant une section PA.

A l'issue de ces tests, le DT PA pourra proposer un brevet PA Lifras (PA Niv 1 Assisté, 1 ou 2) et le plongeur PA pourra alors progresser en suivant la filière traditionnelle de la PA.

## 25.2. PLONGEUR PA VENANT DE LA PLONGÉE TRADITIONNELLE

Le processus sera sensiblement le même que ci-dessus. Le plongeur sera évalué lors d'une séance test en « Piscine » et au moins une plongée test en « Milieu naturel » avec le DT PA du club ayant une section PA. Ces tests combinés à l'avis médical détermineront si le plongeur doit dorénavant suivre la filière PA ou rester dans le cursus « traditionnel »

Le niveau théorique du plongeur sera apprécié sur base du brevet dont il était titulaire avant d'être en situation de handicap.

A l'issue de ces tests, le DT PA pourra proposer un brevet PA Lifras (PA Niv 1 Assisté, 1 ou 2) et le plongeur PA pourra alors progresser en suivant la filière traditionnelle de la PA.



**Lifras**

SPORTS SUBAQUATIQUES



**CMAS**  
BELGIUM

[Retour au sommaire](#)