

## **6. INFORMATIONS GÉNÉRALES EN MILIEU NATUREL**

### **6.1 ABRÉVIATIONS**

*AM = la surveillance de l'épreuve doit être assurée par, au minimum, un Assistant Moniteur.*

*MC = la surveillance de l'épreuve doit obligatoirement être assurée par un moniteur en titre, c'est-à-dire, au minimum, un Moniteur Club.*

*MF = la surveillance de l'épreuve doit obligatoirement être assurée par, au minimum, un Moniteur Fédéral.*

*MN = la surveillance de l'épreuve doit obligatoirement être assurée par un Moniteur National.*

*R = épreuve avec une Remontée.*

*VE = la surveillance de l'épreuve requiert la spécialité Vêtement Etanche.*

*IN = la surveillance de l'épreuve doit être assurée par, au minimum, un Instructeur Nitrox.*

*INC = la surveillance de l'épreuve doit obligatoirement être assurée par, au minimum, un Instructeur Nitrox Confirmé.*

### **6.2 CONDITIONS APPLICABLES À TOUTES LES ÉPREUVES EN MILIEU NATUREL DECRIRES DANS LE PRESENT RECUEIL**

#### **6.2.1 GÉNÉRALITÉS DES ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »**

**1. Toutes les épreuves de plongée Lifras peuvent être contrôlées par les moniteurs FEBRAS (Lifras et Nelos). Les épreuves doivent être effectuées suivant les règles prescrites par l'Enseignement Lifras.**

**2. Tout moniteur amené à surveiller et à évaluer une épreuve qui comprend une RCP doit être en ordre de recyclage du CFPS.**

**3. Pour être validée, toute plongée doit être d'une durée égale ou supérieure à 20 minutes.**

**4. Il est recommandé aux moniteurs de ne contrôler qu'un candidat par épreuve.**

**5. Toutes les épreuves de plongée doivent se réaliser dans « Nos Eaux » sauf si cela est précisé différemment dans le protocole.**

**6. Toutes les épreuves de plongée sont réalisées à l'air ou au Nitrox. Pour rappel, les spécialités de plongée Technique dépendent de standards indépendants.**

**7. Lors de toute épreuve de plongée, la présence d'une assistance en surface appropriée et prête à intervenir est obligatoire.**

**8. Même lorsqu'un nombre de plongeurs est imposé dans la palanquée de l'épreuve, il est autorisé d'ajouter un plongeur supplémentaire pour autant qu'il soit Assistant Moniteur ou Moniteur et qu'il ne complique pas l'exercice.**

**9. Aucune épreuve ne peut être réalisée lors de plongées de nuit ou sous glace.**

**10. 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, ...) qui permettent d'en contrôler la réalisation correcte.**

**11. Lorsqu'une profondeur est spécifiée pour l'exécution d'une épreuve et que :**

✓ *Soit le fond de la carrière n'atteint pas la profondeur requise.*

✓ *Soit la visibilité trouvée sur le fond rend le contrôle de l'épreuve hasardeux, une tolérance de profondeur d'épreuve de 10 % MAXIMUM est admise. Cette tolérance de 10 % n'est pas d'application en « Mer ».*

**12. Lorsqu'un plongeur n'a plus plongé depuis trois mois ou plus, la réalisation d'épreuve est interdite et il y a lieu de considérer la plongée comme une plongée de réadaptation ([description dans le Recueil du Plongeur](#)).**

**13. Timing :**

✓ *Les épreuves de palmage de surface se déroulent avant la plongée sauf mention contraire dans le protocole.*

✓ *Les autres épreuves se déroulent obligatoirement en tout début de plongée sauf mention contraire dans le protocole.*

**14. Pour les épreuves comportant une remontée :**

✓ *Le candidat doit compter à son actif le nombre de plongées minimal imposé à la profondeur à laquelle doivent se dérouler les épreuves du brevet concerné ;*

✓ *Les limitations du cumul des épreuves sont d'application ;*

✓ *Cette épreuve doit se dérouler en début de première plongée ;*

✓ *En cas d'utilisation d'un vêtement étanche, il y a lieu de se référer au point 18 ;*

✓ *La plongée qui suit l'épreuve :*

- *Ne peut dépasser 15 mètres.*
- *Doit se dérouler dans la courbe de plongée sans palier : rappel, à l'ordinateur, rester à minimum 5 minutes de la limite de No Deco (NDL) pendant toute la plongée.*
- *Doit obligatoirement se terminer par un palier de sécurité.*
- *La successive n'est autorisée qu'après un intervalle de minimum 3h et doit être effectuée dans la courbe de plongée sans palier.*

**15. Quand le protocole indique qu'un palier de sécurité est recommandé, il ne doit être effectué que si les conditions le permettent.**

**16. Après chaque épreuve où la vitesse de remontée est dépassée, la règle d'exception prescrite pour les Tables est d'application, même si la plongée s'effectue à l'ordinateur.**

**17. Le contrôle du lestage se fait obligatoirement après chaque épreuve. Si le moniteur constate que le lestage est incorrect, l'épreuve sera considérée comme ajournée, et sera donc recommencée avec un lestage correct.**

**18. Toutes les épreuves peuvent être effectuées avec un vêtement étanche sauf mention contraire dans le protocole. Toutefois, pour les épreuves incluant une remontée, moniteur, candidat et victime doivent tous être titulaires de la spécialité Vêtement Étanche dès lors que le candidat ou la victime utilise un vêtement étanche. Pour toutes les autres épreuves, la spécialité n'est pas requise.**

- 19. Les masques de type « miroir » sont proscrits.
- 20. La validité des épreuves est de 3 ans au jour de l'homologation.

## 6.2.2 LIMITATIONS DU CUMUL DES ÉPREUVES EN « MILIEU NATUREL »

Le cumul des épreuves n'est autorisé que dans certaines limites :

- Maximum deux épreuves par plongée.
- Aucune épreuve lors de journées comportant plus de deux plongées à l'exception :
  - ✓ Des directions de palanquée.
  - ✓ Des serre-files.
  - ✓ Des plongées de certification de la spécialité Nitrox (pas Nitrox confirmé).
- Une seule épreuve avec une remontée (R) par jour et en début de première plongée.
- Seules la plongée découverte et les cinq plongées (minimum) du plongeur non breveté ne sont pas considérées comme des épreuves.

## 6.3 TECHNIQUES

### 6.3.1 ÉPREUVES DE REMONTÉE ASSISTÉE EN AIR

1. Les épreuves de remontée assistée en air d'un plongeur sont représentatives de ce qu'un plongeur doit faire lors d'incident de type : problème de détendeur ou panne d'air. C'est un cas particulier de remontée technique et donc une situation où la victime est consciente et nécessite une remontée assistée.
2. Le rôle de « victime » peut être joué, soit par un plongeur minimum 3<sup>ème</sup> ou plus si exigé dans le protocole, soit par le moniteur qui doit cependant être à même de surveiller efficacement et être prêt à intervenir rapidement.
3. Les plongeurs doivent s'équilibrer à la profondeur prescrite de l'incident ou sont déjà équilibrés.
4. Le plongeur simulant la panne d'air enlève son embout, le conserve en main et fait le signe « je n'ai plus d'air ». Le candidat présente son embout à la victime sans hésitation. Il assure une prise ferme et démontre son aptitude à la calmer et à la rassurer en lui donnant des consignes claires. La position du candidat par rapport à la victime est déterminée par le type de détendeur utilisé.
5. Dans le but de démontrer de l'aisance (i.e. inutile et à proscrire en situation réelle) : un cycle de trois passages d'embout est à réaliser avec un maximum de trois respirations autorisées par plongeur à chaque passage. À la fin du cycle, le candidat donne un de ses détendeurs à la victime.
6. Ensuite, le candidat fait le signe « on remonte » et entame la remontée jusqu'à la surface.
7. Candidat et victime doivent remonter à la vitesse prescrite par le moyen de décompression du candidat, sans aller trop vite vu qu'il n'y a plus d'urgence. Chaque plongeur doit, si nécessaire, purger son système de stabilisation pendant la remontée, mais l'initiative en incombe au candidat.
8. Il est recommandé d'éviter la réalisation des épreuves de remontée assistée en air lorsque les températures sont basses (moins de 10°C dans l'eau).

### **6.3.2 EPREUVES DE REMONTÉE TECHNIQUE**

**1. Les épreuves de remontée technique d'un plongeur en difficulté sont représentatives de ce qu'un plongeur doit faire lors d'incident de type : essoufflement, panique ou ivresse ; toute situation où la victime est consciente et nécessite une remontée assistée.**

**2. Le moniteur ne peut pas jouer le rôle de « victime » lors de remontée technique d'un plongeur en difficulté sauf mention contraire dans le protocole. Il doit être à même de surveiller efficacement et être prêt à intervenir rapidement.**

**3. Sauf mention contraire dans le protocole, les plongeurs doivent s'équilibrer à la profondeur prescrite de l'incident ou sont déjà équilibrés.**

**4. Au signal du moniteur, le candidat :**

**✓ Se positionne face à la victime et assure une prise ferme par le matériel. Le candidat doit démontrer son aptitude à calmer la victime et à la rassurer en lui donnant des consignes claires.**

**✓ Gonfle le ou les systèmes de stabilisation à l'aide de l'inflateur et entame la remontée, si nécessaire à l'aide d'une battue.**

**5. Ensuite, pendant la remontée :**

**✓ Le candidat a la possibilité de palmer.**

**✓ La vitesse de remontée doit être proche de celle prescrite par le moyen de décompression primaire du candidat qui doit en garder le contrôle.**

**✓ Il appartient au moniteur d'indiquer au candidat qu'il approche de la profondeur de stabilisation prescrite.**

**✓ Arrêt et stabilisation à la profondeur prescrite avec une tolérance définie :**

- Au besoin, la palanquée attend à cette profondeur l'expiration du temps qu'elle aurait dû mettre pour atteindre ce niveau si elle était remontée à la vitesse prescrite.**
- Avant de lâcher la victime, le candidat doit veiller à ce que les systèmes de stabilisation soient équilibrés ou vides. Ensuite, chaque plongeur s'équilibre à sa convenance.**
- L'épreuve s'arrête au signe du moniteur.**

### **6.3.3 EPREUVES DE SAUVETAGE**

**1. Les épreuves de sauvetage d'une victime sont représentatives de ce qu'un plongeur doit faire lors de situations où la victime est inconsciente et nécessite une remontée d'urgence.**

**2. Le rôle de « victime » est joué par un plongeur minimum 3\* ou plus si exigé dans le protocole. Le moniteur ne peut pas jouer le rôle de « victime » lors d'une épreuve de sauvetage. Il doit être à même de surveiller efficacement et être prêt à intervenir rapidement.**

**3. La palanquée se compose de trois plongeurs.**

**4. À la profondeur prescrite de l'incident, la victime se place sur le fond, dans une position prescrite dans le protocole, et purge son système de stabilisation.**

**5. Toute remontée d'urgence doit être précédée du simulacre de largage du système de lestage.**

**6. Le candidat remonte l'accidenté en le maintenant par une prise de sauvetage :**

*✓ Lors du sauvetage, la tête de la victime doit être maintenue droite ou en légère extension de façon à éviter un blocage mécanique de la glotte qui pourrait entraîner une surpression pulmonaire lors de la remontée. Cette extension de la tête s'obtient en plaçant une main sous le maxillaire inférieur.*

*✓ En dehors de la prise Lifras (voir ci-dessous), toute autre prise connue peut être employée pour autant que la tête de la victime soit maintenue droite ou en légère extension tout au long de la remontée.*

**7. Après avoir équilibré le ou les systèmes de stabilisation, le sauveteur quitte le fond à l'aide d'une battue (des deux pieds).**

**8. Pendant la remontée, le candidat peut utiliser son système de stabilisation ainsi que celui de la victime.**

**9. Arrivé en surface, le candidat remorque le plongeur en difficulté, par la méthode qu'il a choisie (voir ci-dessous), sur une distance prescrite dans le protocole.**

**10. Lors du remorquage, la victime n'a plus d'embout en bouche, ni de masque (réellement ou simulé). Sa tête doit toujours se trouver au-dessus de l'eau. Le candidat peut conserver son propre embout ou son tuba en bouche. Toutes les prises de remorquage sont admises pour autant que les voies respiratoires de la victime soient hors de l'eau.**

**11. Lors du remorquage, l'utilisation des systèmes de stabilisation est laissée à l'initiative du candidat. Il faut lui rappeler qu'un système de stabilisation trop gonflé peut créer une résistance à la progression.**

**12. Si le protocole le prévoit, le candidat organise les secours et pratique la réanimation :**

*✓ La réanimation ne doit pas absolument être entreprise immédiatement après le remorquage mais dans les plus brefs délais, le jour même.*

*✓ Les normes de réanimation doivent être conformes aux directives internationales en vigueur et appliquées à la Lifras.*

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

**PRISE DE SAUVETAGE LIFRAS :**

- *Le sauveteur aborde l'accidenté par le côté qui lui convient.*
- *Il vérifie que le détendeur est dans la bouche de la victime.*
- *Il simule le largage du lestage, en fonction du système utilisé par la victime.*
- *Il redresse le buste de la victime et se place perpendiculairement de manière à former un angle droit avec la victime.*
- *Il glisse son bras sous l'aisselle de la victime et bloque ce bras.*
- *La main qui reste libre sert pour assurer le maintien de la tête de la victime droite ou en légère extension, le maintien de l'embout en bouche ainsi que la manipulation des systèmes de stabilisation.*

- *Après avoir équilibré le ou les systèmes de stabilisation, le sauveteur quitte le fond à l'aide d'une battue (des deux pieds).*
- *Les jambes du sauveteur sont légèrement écartées pour lui permettre d'avoir de bons appuis et ensuite de palmer de part et d'autre de la victime (qui est perpendiculaire au sauveteur).*

**REMORQUAGE SUR LE DOS :**

- *Dès le retour en surface :*
  - ✓ *La bouche de la victime doit être libérée du détendeur et ne peut plus redescendre dans l'eau.*
  - ✓ *Le retrait du masque de la victime, pour libérer les voies respiratoires, doit être simulé ou réalisé.*
- *Le sauveteur et la victime sont couchés le plus à plat possible sur l'eau afin que :*
  - ✓ *Leurs bouches soient au point le plus haut hors de l'eau.*
  - ✓ *La résistance à l'avancement soit la plus faible.*
  - ✓ *Le sauveteur puisse s'orienter en regardant derrière lui (en mettant, la tête en légère extension).*
- *La prise se fait, soit :*
  - ✓ *En plaçant les paumes des mains sur les oreilles de la victime et les doigts sur les joues et non sur le cou de façon à éviter de comprimer les carotides, ce qui aurait pour effet d'entraîner une anoxie cérébrale ou de l'augmenter.*
  - ✓ *En plaçant les pouces juste devant les oreilles, les doigts des mains se rejoignant dans la nuque de la victime. Cette prise élimine le risque de compression des carotides ou de la trachée et permet de placer la victime bien à plat avec une légère extension de la tête.*
  - ✓ *Toutes les autres prises de remorquage sont admises pour autant que les voies respiratoires de la victime soient hors de l'eau.*
- *En outre, la tête de la victime doit être placée en légère extension pour :*
  - ✓ *Libérer les voies respiratoires et permettre la reprise de la respiration spontanée.*
  - ✓ *Ramener la bouche au point le plus haut hors de l'eau.*
  - ✓ *L'obliger à se mettre à plat sur l'eau.*

#### **6.3.4 UTILISATION DU PARACHUTE DE PALIER**

*Bien que « parachute » soit un terme impropre (le terme correct est bouée de repérage), nous le reprendrons à notre compte, car il est devenu courant dans le langage des plongeurs francophones.*

##### **PROTOCOLES ET MATÉRIEL RECOMMANDÉS**

*Avant la plongée, soit :*

- *Le parachute est relié par un bout à un lest (plomb) :*
  - ✓ *Longueur et poids conseillés : de 7 à 9 m de bout d'un diamètre de 3 à 5 mm, lest de 250 g à 500 g.*
  - ✓ *Le bout doit être plié ou lové de manière à se libérer automatiquement sans faire de nœud lors du déploiement (nœud de chaînette, zigzag, enrouleur, ...).*
- *Le parachute est relié à un dévidoir ou un « spool » adapté à cet usage.*

*Pendant la plongée :*

- *Le parachute doit être, soit fixé au matériel de plongée, soit rangé dans une enveloppe ou dans une poche, de manière telle que le plongeur ne le perde pas en cours de plongée, et qu'il ne se déroule pas involontairement.*

*Lors du palier :*

- *Avant la profondeur du palier, s'écarter légèrement de ses coéquipiers (risque d'accrochage), détacher et tenir le parachute à distance de son propre matériel. Laisser filer le plomb et le bout vers le bas.*
- *Dès que le bout est tendu, gonfler l'enveloppe en utilisant l'embout du détenteur non-utilisé. La laisser monter, en veillant particulièrement à ce que personne ne soit accroché et entraîné vers la surface.*
- *Dès que la bouée est déployée en surface, tenir le bout d'une seule main et à hauteur voulue afin de servir de référence de profondeur à la palanquée. Ne pas faire de tour mort autour de la main. Ne pas le fixer au matériel individuel, il doit rester parfaitement indépendant pendant la durée de l'utilisation.*
- *À l'expiration du temps de palier, lover le bout tout en maintenant l'enveloppe déployée en surface.*
- *Remonter et conserver la bouée gonflée afin de signaler la présence de la palanquée pendant le temps d'attente ou pendant le trajet du retour en surface.*
- *Replier sommairement l'enveloppe et le bout avant de sortir de l'eau. Éviter que le bout ne s'enroule autour de l'hélice, et ne se coince dans l'échelle ou dans tout autre matériel.*
- *Le parachute sera maintenu déployé jusqu'à la sortie effective de l'eau (surtout lors de plongées en mer) afin de rester bien visible pour les usagers des lieux.*