

Commission de l'Enseignement

# Standards

## PLONGÉE PROFONDE A L'AIR (PPA)

(Version 2017-01)



# TABLE DES MATIÈRES

<b>1. GENERALITES.....</b>	<b>3</b>
1.1 DEFINITION .....	3
1.2 PREROGATIVES DU BREVET PPA .....	3
1.3 ORGANISATION GENERALE.....	3
<b>2. PREREQUIS A LA FORMATION .....</b>	<b>5</b>
2.1 GENERALITES .....	5
2.2 INFORMATIONS PREALABLES .....	5
<b>3. FORMATION .....</b>	<b>7</b>
3.1 GENERALITES .....	7
3.2 RESPONSABLE DE LA FORMATION.....	7
3.3 CONNAISSANCES THEORIQUES .....	7
3.3.1 Cours PPA .....	7
3.3.2 Evaluation théorique .....	7
3.4 COMPETENCES PRATIQUES.....	8
3.4.1 Epreuves en eaux libres.....	8
3.4.2 Plongées en mer.....	8
<b>4. HOMOLOGATION .....</b>	<b>11</b>

# 1. GÉNÉRALITÉS

## 1.1 DÉFINITION

Le niveau de brevet dont le plongeur est titulaire détermine son espace d'évolution maximal en profondeur. Pour ce qui est du niveau 3\*, l'accès à une profondeur supérieure à 40 m est soumise à l'obtention du brevet de spécialisation « Plongée profonde à l'air » dont il est question dans ce standard.

Les objectifs sont :

- ◆ Exposer les dangers et risques particuliers rencontrés en plongée profonde à l'air.
- ◆ Faire prendre conscience de la nécessité de disposer d'une sécurité renforcée et de l'importance de la planification, familiariser les candidats PPA avec les techniques spécifiques de la plongée profonde à l'air ainsi que la gestion des incidents courants.
- ◆ Présenter les problèmes liés au matériel et à sa configuration.
- ◆ Sensibiliser le candidat à la nécessité d'adopter un comportement adéquat et responsable.
- ◆ Préparer et accompagner le candidat pour ses premières plongées profonde à l'air et l'amener à acquérir une expérience complémentaire lui permettant de plonger profond de manière autonome.

## 1.2 PRÉROGATIVES DU BREVET PPA

Le plongeur PPA a les mêmes prérogatives que le plongeur 3\*.

En outre, il est formé, évalué et jugé qualifié pour :

- ◆ Plonger jusqu'à maximum 40 m avec un plongeur 2\* qui comptabilise au moins 5 plongées à 40 m effectuées sous le contrôle d'un AM minimum.
- ◆ Plonger au-delà de 40 m avec au minimum un autre plongeur 3\* PPA.

## 1.3 ORGANISATION GÉNÉRALE

La formation est assurée par la Lifras ou au sein d'un club affilié à la Lifras ayant le statut d'école.

- ◆ La formation et l'évaluation théorique s'effectue en classe (ou local adapté).
- ◆ Les épreuves en eaux libres se déroulent en EAO (Espace Aquatique Ouvert).
- ◆ Les plongées de formation se déroulent en mer<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Pour la sécurité de nos plongeurs, les plongées en mer sont organisées dans des mers sans courant de marée, pouvant offrir aux plongeurs un accès sans danger à la zone profonde au-delà de 40 mètres. La Zélande et la mer du Nord sont donc exclues.



## 2. PRÉREQUIS À LA FORMATION

### 2.1 GÉNÉRALITÉS

- ◆ Etre âgé de 18 ans au moins.
- ◆ Etre détenteur du brevet plongeur 3\* Lifras.
- ◆ Etre membre d'un club affilié à la Lifras ayant statut d'école.
- ◆ Etre en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.
- ◆ Etre en possession du Certificat Fédéral de Premiers Secours (C.F.P.S.) en ordre de recyclage.

Avant la présentation aux épreuves en eaux libres :

- ◆ Compter minimum 10 plongées à 40 m

Avant la présentation aux plongées de formation en mer :

- ◆ Avoir réalisé les épreuves en eaux libres.
- ◆ Avoir suivi la formation théorique PPA.
- ◆ Avoir réussi l'évaluation théorique PPA.

### 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 du PPA.
- ◆ Contenu et déroulement de la formation.
- ◆ Impératif d'équipements.
- ◆ Exigences morales et de sécurité du moniteur.
- ◆ Conditions d'homologation.



## 3. FORMATION

### 3.1 GÉNÉRALITÉS

La formation comprend :

- ◆ Pour la théorie : 3 heures de cours minimum.
- ◆ Pour la pratique en EAO : voir carte de préparation.
- ◆ Pour la pratique en mer : voir carte de préparation.

Nombre de plongeur(s) par formation : (Ratio instructeur/élève)

- ◆ Pour la théorie : 1/8 maximum recommandé.
- ◆ Pour la pratique en EAO : 1/1 maximum (+ 1 victime – *Voir recueil des épreuves EAO*).
- ◆ Pour la pratique en mer : 1/2 maximum recommandé.

### 3.2 RESPONSABLE DE LA FORMATION

Le responsable de la formation et de l'évaluation théorique et pratique est titulaire du titre de moniteur fédéral ou national Lifras. Toutefois les épreuves en EAO 4.4 et 4.5 de la carte de préparation peuvent être contrôlées par un moniteur club. La formation théorique peut également être dispensée par un moniteur club sous la supervision directe (= présence) d'un moniteur fédéral ou national Lifras.

### 3.3 CONNAISSANCES THÉORIQUES

#### 3.3.1 COURS PPA

Le cours PPA est basé sur le syllabus Lifras « Plongée profonde à l'air » :

- ◆ L'organisation de la plongée profonde à l'air.
- ◆ Les techniques de plongée profonde à l'air.
- ◆ La planification.
- ◆ La gestion des incidents.
- ◆ La gestion de la décompression.
- ◆ Le matériel et configuration.
- ◆ Le comportement du plongeur en plongée profonde.

#### 3.3.2 EVALUATION THÉORIQUE

Au terme de la séance théorique, le formateur évaluera les connaissances des candidats. Cet examen se fait par écrit (un examen par candidat), à cahier ouvert. Le candidat doit atteindre 60%, sinon le formateur le convoque pour une seconde formation, cette fois individuelle, afin de fixer les points incompris.

## 3.4 COMPÉTENCES PRATIQUES

Le plongeur doit réaliser une série d'exercices et effectuer des plongées profondes à l'air en vue de démontrer ses compétences et sa technique.

### 3.4.1 EPREUVES EN EAUX LIBRES

Cinq épreuves sont à réaliser dans nos eaux habituelles (EAO) :

- ◆ 4.1 Remontée technique d'un plongeur en pleine eau de 40 m jusqu'à 15 m.
- ◆ 4.2 Remontée assistée en air de 40 m jusqu'en surface.
- ◆ 4.3 Sauvetage de 15 m, remorquage sur 150 m et réanimation.
- ◆ 4.4 Réalisation d'un palier de 5 minutes à 5 m.
- ◆ 4.5 Calcul de la consommation personnelle

Les protocoles de ces cinq épreuves sont repris dans le recueil des épreuves EAO de la Lifras.

Ces épreuves sont surveillées par un moniteur fédéral ou national Lifras, sauf pour les épreuves 4.4 et 4.5 qui peuvent être faites par un moniteur club.

Ces épreuves ne sont pas cumulables, sauf les épreuves 4.4 et 4.5.

PS : Les épreuves de remontées (4.1, 4.2 et 4.3) sont les mêmes que celles exigées pour le brevet d'assistant moniteur Lifras. Si le candidat prétend ensuite à ce brevet, ces épreuves restent valables trois ans après leur date de réussite.

### 3.4.2 PLONGÉES EN MER

Après avoir suivi et réussi la formation théorique, ainsi que les cinq épreuves en eaux libres, le candidat peut réaliser ses 3 plongées PPA, sous la surveillance d'un moniteur fédéral ou national Lifras.

- ◆ Ces plongées doivent être à minimum 40 m.
- ◆ Les 2 premières plongées sont formatives.
- ◆ La 3<sup>ème</sup> est certificative, et si nécessaire, le formateur ajoutera des plongées jusqu'à ce que les critères de réussite soient atteints.
- ◆ Elles doivent toutes induire des paliers de décompression obligatoires<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Lors des plongées à l'ordinateur, selon le profil de remontée, les paliers affichés pourraient disparaître. Le formateur veille toutefois à ce que le candidat intègre ces paliers dans sa planification statique et dans sa gestion dynamique. Il doit les avoir vus et en faire mention dans son débriefing.

Critères de réussite (pour la 3<sup>ème</sup> plongée certificative) :

- ◆ La plongée est encadrée du début jusqu'à la fin par le candidat dans les mêmes circonstances que lors des exercices DP du niveau 3 (exercice 3.3.2).

En ajoutant :

- ◆ Lors de son briefing de plongée, le candidat doit palier à tous les risques principaux rencontrés en plongée profonde : narcose, consommation, essoufflement, décompression, planification, équipement adapté, sécurité active.
- ◆ En plongée, le candidat doit adopter un comportement préventif par rapport aux conditions rencontrées. Il est présent et lucide pour accompagner ses plongeurs en toute sécurité.

**Note impérative pour les moniteurs :**

**La plongée se déroule normalement : ni simulation d'incident, ni épreuve.**



## 4. HOMOLOGATION

Le candidat doit :

- ◆ Satisfaire aux prérequis de la formation.
- ◆ Satisfaire aux exigences de l'évaluation des compétences pratiques en eau libre.
- ◆ Avoir réussi les épreuves de la théorie.
- ◆ Avoir réussi ses plongées en mer.

Le candidat qui finaliserait toutes les épreuves du brevet lors de vacances à l'étranger peut évoluer de manière autonome dans la zone des profondeurs supérieures à 40 m, sans devoir attendre son retour en Belgique pour valider sa carte de préparation au secrétariat.

