

## EPREUVES EN EAUX LIBRES

### 1- PLONGÉE DE NUIT

- Aucune épreuve autorisée (ni même la direction de palanquée)
- Les non-brevetés et les enfants sont interdits de plongée de nuit.

### 2- VETEMENTS SECS OU COMBINAISONS A VOLUME CONSTANT

Les épreuves en vue de l'obtention d'un brevet de plongée peuvent être effectuées avec ce type de vêtement à condition que cet équipement soit celui normalement utilisé par le candidat et que les règles de sécurité en la matière soient observées.

Le gilet de sécurité reste obligatoire pour les «volumes constants» non néoprène.

### 3 - CONTROLE DES EPREUVES EN EAUX LIBRES

il est recommandé de ne contrôler qu'un candidat par épreuve.

Lorsqu'un plongeur n'a plus plongé pendant une période d'environ trois mois, il est recommandé aux moniteurs de ne pas accepter l'exécution d'épreuves.

Validité des épreuves : trois ans

Toutes les épreuves LIFRAS en eaux libres en vue de l'obtention d'un brevet peuvent être contrôlées par les moniteurs NELOS pour autant qu'elles soient effectuées suivant les règles prescrites par l'enseignement LIFRAS et à la demande et sous la responsabilité d'un moniteur LIFRAS.

#### Prescriptions relatives au déroulement des épreuves.

- 1) Les épreuves en surface et en libre se déroulent AVANT la plongée. Les autres épreuves se déroulent obligatoirement en tout début de plongée, obligation valable également pour les exercices qui ne nécessitent pas un retour en surface. En effet, le candidat est toujours susceptible de faire une panique en cours d'épreuve. Si la profondeur requise pour l'épreuve ne se situe pas à l'endroit de la mise à l'eau (t 20 m), il y a lieu de s'y rendre en surface ou à faible profondeur et de descendre ensuite à la verticale jusqu'à la profondeur à laquelle débute l'épreuve.
- 2) Toute remontée d'une victime doit être précédée d'un simulacre de largage de la ceinture de lestage et de l'ouverture du système de réserve si les équipements en comprennent.
- 3) Toute remontée d'une victime doit s'effectuer en maintenant :
  - l'embout dans la bouche de la victime,
  - la tête en hyperextension.
- 4) Pour toutes les épreuves impliquant une remontée : un seul essai par plongée.

- 5) Pour toutes les épreuves de remontée d'un plongeur en difficulté impliquant un arrêt en pleine eau, il appartiendra obligatoirement au moniteur d'arrêter l'épreuve à la profondeur prescrite.

**ATTENTION!**

Lorsque l'épreuve est terminée, le candidat doit, avant de lâcher la victime, veiller à ce que les gilets soient vides ou équilibrés.

Chaque plongeur s'équilibre ensuite à sa convenance. Après l'épreuve, continuer la plongée.

- 6) Remorquage :

L'emploi ou non du gilet est laissé au libre choix du candidat

Toutes les prises de remorquage efficaces sont admises.

La réanimation ne doit pas nécessairement se faire immédiatement après le remorquage, mais dans les plus brefs délais après la plongée, et de toute façon, le jour même.

- 7) Après chaque épreuve où la vitesse de remontée prescrite est dépassée, on applique la règle prescrite et reprise sur nos tables.

- 8) Remonter un compagnon en difficulté :

Cette épreuve doit obligatoirement se faire à trois.

Le moniteur doit être à même de surveiller efficacement et être prêt à intervenir rapidement. Seul le sauveteur peut s'équilibrer.

- 9) a) Serre-file

La fonction de serre-file comprend :

- en tant que responsable en second de la palanquée, aider le chef de palanquée. Avant, pendant et après la plongée,
- veiller à ce que l'équipe reste groupée,
- contrôler l'équipement de ses coéquipiers,
- se mettre le dernier à l'eau et en sortir le premier,
- reprendre le rôle du chef de palanquée au cas où ce dernier aurait été séparé de l'équipe,
- contrôle rapide du matériel avant la plongée

- b) Direction de palanquée

La direction de palanquée comprend :

- un briefing par le chef de palanquée,
- les mesures de sécurité,
- la plongée adaptée aux circonstances et aux compagnons de plongée,
- l'orientation,
- un debriefing.

N.B. Note impérative pour les moniteurs :

La plongée se déroule normalement pas de simulation d'incidents.

- 10) Emploi de l'ordinateur

L'emploi de l'ordinateur de plongée est interdit comme décompressimètre lors des plongées comportant des épreuves ou des exercices, toutefois on peut faire usage des fonctions «chronomètre» et «profondimètre».