

# Réunion prise de contact 3\*

## Accueil

3\* ouvre les portes de l'autonomie totale, de l'encadrement et de la profondeur (PPA) → pas de la rigolade, pas un brevet « Kinder surprise ».

Formation de qualité, adaptée à nos conditions de plongée, liant théorie, pratique et expérience.

## Présentation des **prérogatives** du 3\*

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

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

## Présentation des **prérequis** nécessaires à l'examen et évaluation du nombre de candidats (cf. local, suivent la théorie ceux qui ont la moitié des exigences)

Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.

Etre en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la plongée et d'un électrocardiogramme à l'effort (ECG), tous deux en ordre de validité.

Avant la présentation aux épreuves en eaux libres

- être détenteur du brevet plongeur 2\* LIFRAS (ou d'un brevet d'équivalence)
- être membre d'un club affilié à la LIFRAS ayant le statut d'école
- être en ordre de visite médicale et d'ECG
- compter 10 plongées à minimum 30m pour pouvoir effectuer les épreuves à cette profondeur.

Avant la présentation aux épreuves de la théorie et de la pratique en EAR :

- avoir terminé les épreuves en eaux libres
- totaliser :
  - o 5 plongées de nuit
  - o Au moins 60 plongées en eau libre

- 20 plongées en mer
- 30 heures de plongées
- depuis l'obtention de son brevet plongeur 2\* avoir effectué au moins 40 plongées dont 20 à minimum 30 mètres et 10 entre 35 et 40 mètres.

Homologation :

- Etre âgé de 18 ans au moins.
- avoir satisfait aux pré-requis de la formation,
- avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des connaissances théoriques et des compétences pratiques en EAR.
- avoir satisfait aux exigences de l'évaluation des compétences pratiques en eau libre,
- être en possession du **certificat Fédéral de Premiers Secours (CFPS)** en ordre de recyclage
- s'affranchir des frais d'homologation.

Comme vous venez de le comprendre, passer son 3\*

- Demande de l'expérience (diversité) et donc de plonger régulièrement, voire beaucoup
- Prend au minimum un an, souvent 2 ans
- Est une remise en question continue et un perfectionnement des acquis du 2\*. Le 2\* est un bon suiveur, le 3\* est un bon meneur, un bon CP.
- Demande un travail d'étude (cf. quantité de théorie) supérieur à celui du 2\* et surtout de pouvoir articuler cette matière avec la pratique ET DONC
  - Faire preuve de bon sens (et de sagesse) dans ses décisions et choix (dans et hors de l'eau → brief et DP/SF)
  - Démontrer que l'on est capable d'emmener plonger à peu près n'importe qui, notamment des débutants
  - → → ETRE RESPONSABLE ET FIABLE
  - Etre conscient des responsabilités que l'on a en temps que plongeur autonome et/ou CP
- Etre parfaitement à l'aise dans l'eau et maîtriser parfaitement son matériel
  - Flottabilité
  - Remontées
  - Palmage
  - Config matos

Le critère souvent décisif quand on hésite lors des délibérations : lui confierait-on nos enfants ?

Si vous acceptez tout ça, bienvenue dans l'aventure ! ☺

Présentation du **programme** :

Articule théorie, préparation piscine, et pratique EAO

- Théorie les mercredis soir, 20h à la piscine + autres dates à la Gombe dont certaines font parties intégrantes du cursus (F&F, CFPS), d'autres sont des extras
- En piscine, on évalue votre aisance et votre style → montrer ce qu'on vaut, qu'on gère
- Les supports de cours vous seront transmis chaque semaine, n'hésitez pas à me le rappeler si j'oublie
- Sorties thématiques Gombe et extérieures fortement conseillées
  - o CLAS-CAS : occasion de rencontrer d'autres personnes et de plonger avec de « vrais inconnus »
- Pas de théorie pendant les congés scolaires mais piscine ouverte (sauf Noël). Présence moniteurs pas toujours garantie. Révisions possibles sur demande et selon disponibilité moniteurs.
- /!\ certaines dates pas encore fixées

### **Fortement recommandé : Nitrox basique et PPA**

On vous demande aussi d'**organiser**, seul ou à deux et avec l'aide d'un moniteur, une **sortie en extérieur** pour le groupe + encadrants. → prendre tout en charge

Exemples sorties :

Lillé vdd soir ou w-e en journée	Villers-deux-Eglises Vodecée/la Croisette	Opprebais Esch-sur-Sûre (Lux)
Rochefontaine	Dour	Zélande
Platte Taille	Barges	Boschmolenplas/ Panheel (NL)
Vodelée (réservation)	Maffle	
Dongelberg	Lessine	
Floreffe		

Etre homologué 3\* // passer son permis → on ne devient pas 3\* en un claquement de doigts → on vous donne l'autorisation de vous faire de l'expérience (≠ prendre de l'expérience avec un moniteur : 2\*).

On ne vous lâche pas non plus dans la nature, nous sommes toujours là pour aider ou donner des conseils mais vous devenez complètement autonomes et responsables. Et évidemment, on ne vous colle pas un 1\* avec à peine 5 plongées le lendemain de votre homologation.