

LIFRAS - Tableau des épreuves en Milieu Naturel

Version : 2025/01

N°	Titre	Surv.	Cumul	Lieu	Palanquée	Prof. max	Quand	Successive	Décompression
Épreuves pour le brevet de plongeur 1 ★									
P1.PL1	Plongée baptême	AM		Milieu naturel ou Fosse		15m			no déco
P1.PL2	Plongée + vidage de masque + 3 respirations et remontée sur 2e dét. du moniteur	AM		Milieu naturel		15m -> 3m	fin		no déco
P1.PL3	Plongée + contrôle de flottabilité à 3m + 50m de palmage au tuba et largage lestage en fin de parcours	AM		Milieu naturel		15m -> 3m			no déco
P1.PL4	Plongée + orientation	AM		Milieu naturel		15m			no déco
P1.PL5	Plongée	AM		Milieu naturel		15m			no déco
Épreuves pour le brevet de plongeur 2 ★									
Obligations : Être en ordre VM + min. 10 plongées à 20m avant les épreuves de remontée de 20m									
P2.SU1	500m tuba tout équipé	AM		Milieu naturel			début	autorisée	
P2.SU2	100m sur le dos tout équipé + 3 cycles respiratoires sans masque à 3m	AM		Milieu naturel		3m	début	autorisée	
P2.SF1	Fonction de serre-file avec utilisation du parachute	MC		Milieu naturel	3 ou 4			autorisée	no déco + palier sécu
P2.SF2	Fonction de serre-file avec utilisation du parachute	MC		Milieu naturel	3 ou 4			autorisée	no déco + palier sécu
P2.DP1	Direction de palanquée	MC		Milieu naturel	3 max			autorisée	no déco + palier sécu
P2.DP2	Direction de palanquée avec orientation (min. 50m)	MC		Milieu naturel	3 max			autorisée	no déco + palier sécu
P2.DP3	Direction de palanquée avec utilisation du parachute	MC		Milieu naturel	3 max			autorisée	no déco + palier sécu
P2.RA	Remontée assistée en air de 20m jusqu'à la surface	MC	R	Milieu naturel	2 ou 3	20m -> 15m	début	autorisée / 3h	no déco + palier sécu
P2.RT	Stabilisation et remontée technique d'un plongeur en difficulté de 20 m à la surface	MC	R	Milieu naturel	2 ou 3	20m -> 15m	début	autorisée / 3h	no déco + palier sécu
P2.RS	Sauvetage d'un plongeur en difficulté de 5m + le remorquer sur 50m	MC	R	Milieu naturel	3	5m -> 15m	début	autorisée / 3h	no déco + palier sécu
P2.REA	Réanimation d'un plongeur en arrêt cardio-respiratoire	MC		Milieu naturel & piscine					
Épreuves pour le brevet de plongeur 3 ★									
Obligations : Être en ordre VM + min. 10 plongées à 30m avant les épreuves de remontée de 30m									
P3.SU	1000m tuba tout équipé	AM		Milieu naturel			début	autorisée	
P3.DP1	Direction de palanquée avec plongeur 1 ★	MC		Milieu naturel	3	20m		autorisée	no déco
P3.DP2	Direction de palanquée avec orientation (100 m)	MC		Milieu naturel	3 min			autorisée	no déco + palier sécu
P3.DP3	Direction de palanquée avec utilisation du parachute	MC		Milieu naturel	3 min			autorisée	no déco + palier sécu
P3.DP4	Direction de palanquée avec gestion de la décompression	MC		Milieu naturel	3 min	min 30m		autorisée	gestion déco
P3.DP5	Direction de palanquée avec gestion de la décompression	MC		Milieu naturel	3 min	min 30m		autorisée	gestion déco
P3.RA	Remontée assistée en air de 30m jusqu'à la surface	MC	R	Nos Eaux	2 ou 3	30m -> 15m	début	autorisée / 3h	no déco + palier sécu
P3.RS	Sauvetage d'un plongeur en difficulté de 10m, le remorquer sur 100m et le réanimer	MC	R	Nos Eaux	3	10m -> 15m	début	autorisée / 3h	no déco + palier sécu
P3.RT	Remontée technique d'un plongeur en difficulté de 30m à 10m	MC	R	Nos Eaux	2 ou 3	30m -> 15m	début	autorisée / 3h	no déco + palier sécu

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, 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

LIFRAS - Tableau des épreuves en Milieu Naturel

Version : 2025/01

N°	Titre	Surv.	Cumul	Lieu	Palanquée	Prof. Max	Quand	Successive	Décompression
Épreuves pour le brevet de plongeur 4★									
P4.RA	Remontée assistée en air de 40m jusqu'à la surface	MF	R	Nos Eaux	2 ou 3	40m -> 15m	début	autorisée / 3h	no déco + palier sécu
P4.RS	Sauvetage d'un plongeur en difficulté de 15m, le remorquer sur 150m et le réanimer	MF	R	Nos Eaux	3	15m	début	autorisée / 3h	no déco + palier sécu
P4.RT	Remontée technique d'un plongeur en pleine eau de 40m jusqu'à 15m	MF	R	Nos Eaux	3	40m -> 15m	début	autorisée / 3h	no déco + palier sécu
P4.PE40	Plongée à 40m avec un plongeur 2★ qui y descend pour la première fois	MF	R	Nos Eaux	2	40m	début	autorisée / 3h	no déco + palier sécu
P4.PAL	Après une plongée dans la courbe de plongée sans palier, effectuer un palier en pleine eau de 5 min. à 5m	MC		Milieu Naturel		min 20m	fin	autorisée	no déco + palier sécu
P4.PM1	Plongée 40m minimum en Mer à décompression obligatoire	MF		Mer		min 40m			obligatoire
P4.PM2	Plongée 40m minimum en Mer à décompression obligatoire	MF		Mer		min 40m			obligatoire
P4.PM3	Plongée 40m minimum en Mer à décompression obligatoire	MF		Mer		min 40m			obligatoire
Épreuves pour le brevet d'Assistant Moniteur									
AM.OP	Organisation d'une plongée-club comprenant au moins 8 plongeurs	MF		Nos Eaux					
AM.DB1	Direction d'un baptême de plongée	MF		Milieu Naturel	2 ou 3	15m		autorisée	no déco
AM.DB2	Direction d'un baptême de plongée	MF		Milieu Naturel	2 ou 3	15m		autorisée	no déco
AM.SAU	Sauvetage d'un noyé	MF		Piscine		3m			
Épreuves pour le brevet de Moniteur Club									
MC.OP	Organisation d'une plongée-club comprenant au moins 6 palanquées	MN+MF		Milieu naturel					
MC.RS	Sauvetage d'un plongeur en difficulté de 40m à 15m (combi humide)	MF	R	Nos Eaux	2	40m -> 15m	début	autorisée / 3h	no déco + palier sécu
MC.P1	Plongée de formation à l'évaluation des épreuves (formation)	MN+MF	(R)	Nos Eaux					
MC.P2	Plongée de formation à l'évaluation des épreuves (formation)	MN+MF	(R)	Nos Eaux					
MC.P3	Plongée de formation à l'évaluation des épreuves (évaluation)	MN+MF	(R)	Nos Eaux					
Épreuves pour la spécialité Vêtement Étanche									
VE.PB	Plongée baptême	MC / VE		Nos Eaux				autorisée	no déco + palier sécu
VE.RT	Assistance à un plongeur en difficulté de 20m à 10m	MC / VE	R	Nos Eaux	2 ou 3	20m -> 15m		autorisée / 3h	no déco + palier sécu
VE.RC	Contrôle des compétences & remontée contrôlée	MF / VE	R	Nos Eaux		20m -> 15m		autorisée / 3h	no déco + palier sécu
Épreuves pour la spécialité Plongeur Nitrox									
PN.1	Introduction aux techniques de base du Nitrox	MC / INX		Milieu Naturel				autorisée	
PN.2	Mise en pratique des techniques Nitrox de manière autonome	MC / INX		Milieu Naturel				autorisée	
Épreuves pour la spécialité Plongeur Nitrox Confirmé									
PNC.1	Introduction aux techniques et au matériel de décompression au Nitrox	MF / INXC		Milieu Naturel				autorisée	
PNC.2	Direction de palanquée avec gestion de la décompression au Nitrox + parachute	MF / INXC		Milieu Naturel		min 40m		autorisée	gestion déco Nitrox