

# ***Plongée découverte LIFRAS, baptême en eau libre***

## **1. Objectifs.**

Le baptême de plongée en eau libre est une plongée découverte qui permet d'avoir un aperçu de l'activité, et de promouvoir les formations et le système associatif LIFRAS. Cette plongée découverte s'adresse aux personnes à partir de 14ans, selon les prérequis repris ci-dessous.

## **2. Informations préalables**

Préalablement au baptême, les informations suivantes doivent être mises à la disposition du candidat :

- compétence requises,
- contenu et déroulement du baptême,
- coût éventuel, assurance et exigences administratives LIFRAS,
- impératifs d'équipements.

## **3. Prérequis et formalités.**

- Savoir nager.
- Etre âgé de 14 ans au moins. Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur légal est obligatoire.
- Faire signer par le candidat (ou ses parents ou tuteur légal le cas échéant) un document daté de la date de participation, dans lequel il déclare qu'il se sait médicalement et physiquement apte à participer à la pratique du sport organisé.
- Inscrire le candidat dans un registre agréé par la LIFRAS.

## **4. Organisation générale du baptême.**

Le baptême est assuré par un moniteur LIFRAS sans délégation possible.

Le baptême s'effectue en tous lieux, obligatoirement de jour et dans un espace aquatique permettant un retour direct à la surface

La profondeur maximale sera de 6m.

Le baptême se déroule en deux étapes : une introduction aux compétences de base et la plongée baptême.

Lors de la plongée baptême, la palanquée ne peut compter plus d'un candidat plongeur, le moniteur devant pouvoir établir un contact physique avec le plongeur baptisé à tout moment au cours de la plongée. Un plongeur 2\* minimum peut éventuellement participer à la plongée comme accompagnant. La palanquée se compose donc au maximum de 3 plongeurs.

Il est recommandé d'évoluer jusqu'à la profondeur maximale de manière progressive.

## **5. Exigences minimales de sécurité et d'assistance.**

L'organisation de la sécurité est sous la responsabilité du moniteur qui veille notamment à :

- Disposer du matériel de sécurité habituel (matériel d'oxygénothérapie, moyen de communication, plan de secours,...)
- Adapter l'activité en fonction des conditions rencontrées (visibilité, mouvement de l'eau, température,...)
- Disposer d'une assistance en surface, notamment pour aider le candidat plongeur lors de la mise à l'eau et la sortie de l'eau.

## **6. Contenu et déroulement du baptême (fiche pédagogique)**

### *6.1 Matériel*

Le matériel de plongée est présenté et expliqué au candidat.

Le candidat est équipé du matériel suivant :

- Le masque
- Les palmes
- La ceinture de lest
- La bouteille
- Le détendeur
- Le manomètre immergeable
- La combinaison (adaptée aux conditions de plongée)
- Le système de stabilisation

### *6.2 Consignes au candidat plongeur*

Le moniteur donne des consignes de sécurité simples reprenant :

- La description et la démonstration des méthodes de compensation les plus usuelles pour les oreilles et le masque.
- L'importance de maintenir une respiration normale sans faire d'apnée pendant toute la plongée et plus particulièrement lors de la remontée.
- L'importance de remonter lentement.
- Les éventuels dangers locaux (exemple : faune et flore)

### *6.3 Introduction aux compétences de base*

Préalablement à la plongée proprement dite, le moniteur explique et démontre les compétences suivantes :

- respiration sous l'eau
- vidage de masque
- compensation oreilles et du masque
- enlever et récupérer le détendeur

Cette introduction doit obligatoirement être effectuée avant la plongée. Elle se déroule en piscine au préalable à la journée du baptême ou le jour même sur le lieu

du baptême. Le candidat doit pouvoir maintenir la tête hors de l'eau en se tenant debout sur le fond pendant tout le déroulement de cette introduction.

Le moniteur vérifie que le candidat maîtrise suffisamment ces compétences de base avant de réaliser la plongée baptême proprement dite.

Le nombre maximum de candidats par moniteur pour l'introduction aux compétences de base est de 4.

#### *6.4 Signes*

Expliquer et faire répéter les signes conventionnels internationaux utiles pour la plongée envisagée.

#### *6.5 Briefing*

Succinct, outre les points précédents, il porte sur l'intérêt de la plongée et le parcours prévu sous l'eau. Au besoin, le moniteur veille à rassurer le candidat.

#### *6.6 La plongée baptême*

Lors de la descente, le moniteur s'assure que le candidat équilibre régulièrement les oreilles et le masque.

Durant la plongée le moniteur contrôle régulièrement le rythme respiratoire et veille au confort général du candidat, notamment à son confort thermique.

Le moniteur est également attentif à faire découvrir le monde sous-marin et ses attraits (faune et flore, milieu, aspects techniques, ...)

#### *6.7 Débriefing*

Encourager et féliciter le candidat !

Décrire le déroulement de la plongée en insistant sur les points positifs (profondeur atteinte, lestage, respiration, palmage, aisance, découverte du milieu etc.)

Insister sur l'importance de poursuivre une formation pour plonger en toute sécurité et comment l'obtenir grâce à la LIFRAS

A la fin du débriefing, les documents suivants sont délivrés au candidat :

- Un diplôme de baptême de plongée,
- un fascicule décrivant les différentes activités de la LIFRAS,
- la liste et coordonnées des clubs LIFRAS par région.