Moniteur sportif – Plongée subaquatique

Formation de base LUXQF3

FLASSA M1 – Moniteur CMAS ★

1 Conditions d'admission 1
2 Organisation de la session 1
3 Jury de l'examen 1
4 Délivrance du brevet et des parties 2
5 Agrégation M1 FLASSA 2
6 Épreuves 2
6.1 Partie commune 2
6.2 Partie spécialisée 2
6.3 Partie pratique 5
7. Mises à jour 8

1 Conditions d'admission

- Être titulaire du brevet plongeur P3 ou P4 de la FLASSA ou d'un brevet reconnu ou équivalent CMAS ou d'une attestation de niveau de plongeur trois étoiles délivrée par la FLASSA.
- Être licencié de la FLASSA pour toutes les épreuves.
- Présenter un carnet de plongée montrant 100 plongées au moins, dont 50 plongées en mer et 25 plongées dans la zone comprise entre 30 et 40 mètres.
- Les titulaires du brevet FLASSA plongeur P4 ou équivalent CMAS 4* sont dispensés de présenter un carnet.

2 Organisation de la session

La formation du brevet de Moniteur sportif – Plongée subaquatique Formation de base LUXQF3, ci-après dénommé « brevet », est organisé par l'Institut national de l'activité physique et des sports (INAPS) en collaboration avec la Fédération Luxembourgeoise des Activités et Sports Sub-Aquatiques (FLASSA) et les dates de la formation sont fixées d'un commun accord.

- Le brevet comprend des cours théoriques et pratiques de 120 Unités de formation (UF) au moins.
- La formation comprend trois parties et chaque partie réussie restera acquise :
  Partie commune, partie spécialisée et partie pratique.
- L'inscription se fera selon les modalités définies par l'INAPS.

3 Jury de l'examen

Les nominations des chargés de cours et des membres du jury d'examen sont faites par le ministre compétent.

4 Délivrance du brevet et des parties

Pour réussir la formation, le candidat devra passer avec succès les trois parties définies sous le point 6. Un brevet sanctionnant la formation est délivré par le ministre compétent.

Chaque partie réussie lors d'une session d'examen reste acquise et peut être conservée pour une prochaine session. Pour pouvoir réussir une partie, toutes les épreuves doivent être présentées. L'absence respectivement la non-présentation lors d'une session de certaines épreuves constituant une partie pendant la durée de la session entraîne la non-réussite de cette partie. Par conséquent, les notes des épreuves individuelles ne peuvent pas être conservées pour une session ultérieure.

5 Agrégation M1 FLASSA

Le brevet est un brevet d'État et ne donne pas automatiquement droit au brevet M1 fédéral. Le brevet M1 FLASSA est accordé au lauréat du brevet d'après les conditions du règlement fédéral d'agréation M1 FLASSA / CMAS Instructeur *. Le règlement fédéral peut être téléchargé sur le site web de la FLASSA.

6 Épreuves

Les critères de réussite, d'ajournement et d'échec sont définis dans le règlement grand-ducal actuellement en vigueur. Chaque partie est cotée séparément.

6.1 Partie commune

Les épreuves de la partie commune sont définies suivant la réglementation de l'INAPS.

6.2 Partie spécialisée

- Est refusé le candidat qui a obtenu moins de 50 % des points dans plus de deux épreuves de la partie spécialisée.
- Deux ajournements par partie sont autorisés. La note maximale attribuée lors d'un ajournement est de 50%. Est refusé le candidat qui a soit, obtenu plus de deux ajournements, soit échoué à son ou ses ajournements, respectivement obtenu moins de 50% des points dans la moyenne des épreuves composants la partie spécialisée. Une note en dessous de 50% ne pourra être compensée par une note au-dessus de 50% obtenue dans une autre épreuve.

Epreuve 1	**Réglementation fédérale – examen écrit**
Exécution	• Les statuts et les règlements techniques de la FLASSA jusqu'au niveau M1.
Précisions	• Les structures de la fédération : les statuts. • Le règlement de la C.T. et autres règlements techniques. • Procédure de la délivrance des brevets pour plongeurs. • Le règlement de la fosse.

Epreuve 2	**Matériel de plongée – examen oral**
Précisions	• Les détendeurs 2 étages (modèles courants) : le fonctionnement normal; les pannes habituelles; leur entretien.

	• Les ordinateurs : types d'ordinateurs, fonctionnement, différences de construction et de logiciels, pannes prévisibles, entretien. • L'utilisation du compresseur pour le gonflage : Le plongeur en face du gonflage, la manutention de l'outil compresseur, les précautions à prendre en face d'un appareil haute pression, la manutention des blocs bouteilles, la sécurité matérielle générale et particulière, la sécurité de la personne, l'organisation générale du responsable gonflage.

Epreuve 3	**Physiologie et accidents – sans examen**
	• Obligation de suivre le cours sans examen.

Epreuve 4	**Plongée jeune – sans examen**
	• Obligation de suivre le cours sans examen.

Epreuve 5	**Eléments de calcul de tables de plongée – examen écrit**
	• Périodes entières avec 1 tissu. • Calcul du 1er palier sans durée.

Epreuve 6	**Exposé faune & flore – examen oral**
Exécution	• Le candidat fera un exposé sur un sujet concernant la faune ou la flore subaquatiques.
Précisions	• Pour donner au candidat la possibilité de se préparer, le sujet lui sera communiqué quelques jours avant l'épreuve. • Le candidat est jugé sur ses capacités d'intéresser son audience par ses connaissances générales du milieu sous-marin et la forme de sa présentation.
Conseils	• L'exposé aura une durée d'environ 15' et englobera des explications sur l'aspect de la vie et de la survie et éventuellement sur le rôle du sujet dans le milieu sous-marin. • Des outils de présentation sont disponibles sur place.

Epreuve 7	**Pédagogie préparatoire – examen en piscine ou en eau libre**
Exécution	• Conduite d'une leçon pratique donnée à un ou plusieurs élèves préparant le brevet de plongeur P1. • Le thème de la leçon est tiré au sort individuellement dans la série " leçon-type ".
Leçons-type	• Le palmage • Les palmes, le masque, le tuba • Le plongeon en canard • La plongée en apnée • Les sauts • Le vidage de masque
Précisions	• La formation se fait comme travail en groupes sous la guidance du chargé de cours.
Conseils	• Les candidats révisent leurs acquis techniques et pratiques avant la formation.

Epreuve 8	**Pédagogie théorique – examen oral**	
Exécution	• Conduite d'une leçon sur un sujet théorique donnée à un ou plusieurs élèves préparant le brevet de plongeur P1 ou P2. • Une semaine avant l'examen le jury communiquera au candidat trois sujets issus des leçons-type ci-dessous qui seront à préparer. • Parmi les sujets préparés, un sujet désigné par le jury devra effectivement être présenté en tant qu'examen. • Répondre à deux questions supplémentaires portant sur des sujets autres que ceux qui ont été préparés par le candidat.	
Leçon-type	• L'appareil respiratoire et circulatoire • La poussée d'Archimède • La loi de Boyle-Mariotte • Les accidents mécaniques • La loi de Henry • Les accidents de décompression • Les tables de plongée (niveau P2) • La loi de Dalton (niveau P2)	• Les accidents biochimiques • Les accidents physiques • Les accidents dus au milieu • La classification des accidents et les premiers secours • La sécurité en plongée • Le matériel de plongée • Les détendeurs 2 étages (modèles courants)
Précisions	• Le candidat doit transmettre les sujets des règlements techniques P1 ou P2. • Il sera jugé sur les points suivants : ○ contenu et niveau de la leçon, ○ le langage corporel et la capacité « d'intéresser », ○ la capacité de traiter et de couvrir le contenu du cours dans le temps donné. • Le niveau et les conditions d'exécution seront définis par le jury. • La durée de l'exposé sera d'environ 30'. • Pour les deux questions supplémentaires le candidat doit démontrer ses connaissances théoriques de niveau P1 et P2 et sa qualité d'enseigner ces matières. Il ne peut plus consulter sa documentation.	
Conseils	• La formation se fait comme travail en groupes sous la guidance du chargé de cours. • Les candidats révisent leurs connaissances théoriques avant la formation.	
Réflexions	• Vu que l'examen du brevet ne comprend pas de test de connaissances théoriques par écrit, l'exposé sera à la fois un test de pédagogie et de connaissances théoriques. • L'exposé et les deux questions supplémentaires permettent d'évaluer le degré de connaissance du candidat et ses capacités d'enseigner. • Le candidat sera capable de bien distinguer les niveaux de connaissances P1 et P2.	

Epreuve 9	**Pédagogie générale et organisationnelle – examen oral**
Exécution	Élaboration d'un programme pour une situation donnée de formation P1. Le candidat devra présenter sa planification devant le jury et justifier ses choix.
Exemples de leçons-type	• Organisation d'une séance de plongée libre en piscine pour des stagiaires en fin de formation.

	• Organisation d'une formation en piscine pendant une période définie dans votre club pour 10 stagiaires. • Présenter une progression sur l'enseignement de la panne d'air dans une formation en piscine. • Organisation d'une séance d'ateliers verticaux (RSE, assistance, remontée individuelle au gilet, …) en fosse d'une profondeur supérieure à 6m. • Concevoir la gestion en piscine (encadrement, matériel, organisation de la plongée) d'un groupe de 6 stagiaires pour une séance d'évaluation finale sur le thème de l'utilisation du gilet.
Précisions	• La formation se fait comme travail en groupes sous la guidance du chargé de cours.
Conseils	• Les candidats révisent les règlements techniques.

Epreuve 10	**Entraînement en piscine – sans examen**
	• Obligation de suivre le cours sans examen.

6.3 Partie pratique

Est refusé le candidat qui a obtenu moins de 50 % des points dans plus de deux épreuves la partie pratique. Deux ajournements par partie sont autorisés. La note maximale attribuée lors d'un ajournement est de 50%. Est refusé le candidat qui a soit, obtenu plus de deux ajournements, soit échoué à son ou ses ajournements, respectivement obtenu moins de 50% des points dans la moyenne des épreuves composants la partie pratique. Une note en dessous de 50% ne pourra être compensée par une note au-dessus de 50% obtenue dans une autre épreuve.
Une épreuve parmi les épreuves 11 et 13 ainsi qu'une épreuve parmi les épreuves 17 et 18, est tirée au sort au début de la journée pendant laquelle se dérouleront les épreuves pratiques respectives.

Epreuve 11	**Remontée assistée – examen en eau libre**
Départ	• A -3 m, vérification de la stabilisation du candidat avec veste vidée. • A partir d'une profondeur de 30 m en eau libre en mer respectivement de 20 m en eau libre en lac.
Equipement	• Palmes, masque, tuba, vêtement isothermique, ceinture de lest, scaphandre autonome, système gonflable, appareil de mesure.
Exécution	• Assister, à l'aide des systèmes gonflables, un plongeur en difficulté. Le remonter dans de bonnes conditions, s'arrêter et se stabiliser en pleine eau entre 6 et 3 m et marquer un palier d'une minute à cette profondeur. L'exercice est terminé lorsque l'assisté est stabilisé en surface.
Précisions	• Effectuer une approche rapide et préparer consciencieusement la prise tout en étant prêt à la changer en « prise de sauvetage » en cas de perte d'embout. • Rassurer l'accidenté. • Après le signe « toi et moi on remonte », amorcer le départ en n'utilisant que les systèmes gonflables. • Effectuer une remontée verticale en contrôlant la vitesse à l'aide des systèmes gonflables et du poumon-ballast. Un palmage de stabilisation est autorisé. Pendant la remontée, il est fortement recommandé que l'accidenté reste en flottabilité positive.

	• (*) La vitesse de remontée devra être uniforme. Le temps de remontée, depuis le départ du fond de 30 m jusqu'au palier de 6m, devant être compris entre 2'00" (12 m/min) et 3'00" (8 m/min) en mer, respectivement entre 1'10" (12 m/min) et 1'45" (8 m/min) en lac. Une augmentation, inversion ou variation importante de la vitesse est à éviter. • Maintenir des contacts visuels répétés lors de la remontée et vérifier la respiration de l'accidenté. En cas de besoin faire pression sur le sternum. • Vers la surface ralentir et marquer un arrêt de 1' à une profondeur, au choix du candidat, comprise entre 3 et 6 m. • Effectuer un tour d'horizon de 360° et puis faire surface en respectant une vitesse de remontée de 6 m/min. • En surface, effectuer un signe en relation avec la situation vers la surveillance en surface.

Epreuve 12	**Mannequin – examen en eau libre**
Equipement	• Palmes, masque, tuba, vêtement isothermique et ceinture de lest.
Exécution	• Nager 100 m en surface, aller chercher un mannequin de poids apparent 1,5 kg sur un fond de -5 m (la prise du mannequin par l'anneau n'est pas autorisée). • Remorquer le mannequin en surface dans de bonnes conditions sur une distance de 100 m. L'épreuve doit être effectuée dans un temps inférieur à 6'.
Précisions	• Vérifier son lestage avant l'épreuve. • Le mannequin doit avoir la tête hors de l'eau et le visage tourné vers le haut. • La prise du mannequin est au choix du candidat. • Le remorquage se fera dans une direction donnée qui sera la plus rectiligne possible.
Conseils	• S'assurer au fond de la bonne prise du mannequin, prendre appui au fond et décoller. • Inspirer profondément, garder ses poumons remplis au maximum, expirer par coups courts et profonds pour s'assurer ainsi d'une flottabilité régulière lors de l'exercice.

Epreuve 13	**Le sauvetage tout moyen – examen en eau libre**
Départ	• A -3 m, vérification de la stabilisation du candidat et du moniteur avec veste vidée. • A partir d'un fond de -20 m.
Equipement	• Palmes, masque, tuba, vêtement isothermique, ceinture de lest, scaphandre autonome, système gonflable, appareil de mesure.
Exécution	• Effectuer un sauvetage par tout moyen et remorquer l'accidenté en surface dans de bonnes conditions et le stabiliser en un point où des secours extérieurs pourront intervenir.
Précisions	• Effectuer une approche rapide, remettre l'embout dans la bouche de l'accidenté et ne plus le relâcher jusqu'à la fin du remorquage. • Redresser l'accidenté et préparer la prise de sauvetage. • Effectuer un départ en utilisant les systèmes gonflables et, si nécessaire, par un coup de palmes.

	• Effectuer une remontée verticale en contrôlant la vitesse de remontée et en veillant à ce que la tête de la victime soit en hyperextension afin de faciliter l'expiration. • (*) La vitesse de remontée devra être uniforme. Le temps de remontée total, depuis le départ du fond de 20 m jusqu'au palier de 6 m, devant être compris entre 1' 10'' (12 m/min) et 1'45'' (8 m/min) plus, au minimum, 1 min pour remonter à la surface. Une augmentation, inversion ou variation importante de la vitesse est à éviter • Vérifier régulièrement l'état de l'accidenté et presser sur son sternum à plusieurs reprises pour favoriser son expiration. • Vers la surface ralentir et marquer un arrêt à une profondeur, au choix du candidat, comprise entre 3 et 6 m, effectuer un tour d'horizon de 360° et puis faire surface. • En surface, faire un signe de détresse vers la surveillance en surface. • Remorquer l'accidenté vers les secours (distance d'environ 50 m) avec le visage hors de l'eau et en assurant une prise sur l'embout.
Conseils	• La prise est au choix du candidat et devra garantir le maintien de l'embout à tout moment. • (*) Respecter les règles de sécurité en cas d'une remontée rapide : Redescendre à mi-profondeur et y effectuer un palier de 5 minutes, puis faire au moins un palier de 1 minute à 6 mètres et 5 minutes à 3 mètres (en plus de ce qui est prévu par votre moyen de désaturation).

Epreuve 14	**Conduite d'une palanquée – examen en eau libre**
Equipement	• Equipement complet du chef de palanquée.
Exécution	Conduite d'une palanquée, composée d'au moins deux plongeurs, en exploration dans l'espace lointain, compris entre 20 et 40 m et résultant en une plongée avec ou sans paliers, selon le milieu.
Précisions	Le candidat est jugé sur : ○ ses capacités de diriger une palanquée depuis la prise en main jusqu'au bilan, ○ la sécurité attachée à cette plongée, ○ la sécurité et l'assurance de son orientation, ○ la capacité d'assumer une responsabilité technique due à une plongée avec palier(s).

Epreuve 15	**Pédagogie pratique – examen en piscine ou en eau libre**	
Exécution	• Conduite d'une leçon pratique à un ou plusieurs élèves préparant le brevet de plongeur P1 ou P2. Le thème de la leçon est tiré au sort individuellement dans la série "leçon-type".	
Leçon-type	**P1** • Code de communication en plongée • Équipement et saut droit • Technique de respiration sur scaphandre autonome • Reprise d'embout. Passage tuba embout et vice-versa • Lestage et techniques d'immersion	**P2** • Code de communication en plongée à -20 m • Décapelage et re-capelage • Remontée avec respiration à deux sur un embout • Sauvetage et remorquage en surface • Remontée de -20 m avec système gonflable

	• Équilibrage à l'aide des poumons et d'un système gonflable	• Utilisation de la boussole et de la bouée de sécurité (sac de palier) • Remontée assistée de -20 m • Conduite de palanquée
Précisions	• Le niveau et les conditions d'exécution seront définis par le jury. • Le candidat dispose de 15' pour préparer son sujet. • La formation se fait comme travail en groupes sous la guidance du chargé de cours.	
Conseils	• Les candidats révisent leurs acquis techniques et pratiques avant la formation.	

Epreuve 16	**Baptême de plongée – examen en piscine ou en eau libre**
Exécution	• Conduite d'une leçon d'initiation de plongée en scaphandre autonome en piscine ou en milieu naturel dans le but d'intéresser une personne à la plongée. Pendant cette leçon toutes les précautions sont à prendre pour assurer la sécurité du candidat.
Précisions	• Évaluation du candidat : niveau, aisance dans l'eau et motivation. • Briefing adapté : matériel, sécurité et signes nécessaires. • Mise à l'eau sécurisée, contact permanent, flottabilité neutre, montrer et intéresser pour la plongée. • Déséquiper et débriefing.
Conseils	• La mise à l'eau comme la sortie sont à organiser au plus agréable pour le candidat.

Epreuve 17	**Nage PMT sur 800 m – examen en eau libre**
Equipement	Les candidats sont équipés de palmes, masque, tube, vêtement isothermique et ceinture de lest.
Exécution	Les candidats partent ensemble et effectuent un parcours déterminé de 800 m. L'épreuve est jugée faite si le candidat parcourt la distance en moins de 18 minutes.
Évaluation	Fait / Non-fait

Epreuve 18	**Epreuve de nage en surface sur une distance de 500 m avec scaphandre – examen en eau libre**
Equipement	Les candidats portent un scaphandre, un vêtement isothermique et respirent sur leur tuba et se déplacent en nage ventrale.
Exécution	Ils partent ensemble. L'épreuve est individuelle et consiste à réaliser un parcours déterminé de 500 m en moins de 16 minutes. Le candidat ne doit pas se servir du scaphandre qu'il porte, ni s'aider de ses bras. L'épreuve doit être effectuée scaphandre sur le dos, bouteille ouverte et détendeur en main.
Évaluation	Fait / Non-fait

7. Mises à jour

Version	Objet de la mise à jour	Décision du
2022	Mise en conformité du règlement M1 par rapport au règlement grand-ducal du 20 mai 2021 relatif à la détermination et à l'organisation des	CT du 01.02.2022

	formations des cadres techniques et administratifs pour les différentes formes d'activités sportives. (MÉMORIAL A N° 422 du 8 juin 2021)	
2025.01	Adaptation des vitesses de remontées dans les RT de la FLASSA suite à la décision du CTN de la FFESSM du 14.09.2024. Les changements par rapport à la version antécédente sont marqués par un astérisque (*)	CT du 05.02.2025 et CA du 10.02.2025