



## Cours FLASSA P3 / Plongeur CMAS \*\*\* Session 2026

Dates et horaires	Intitulés des sessions théoriques	Lieu / Titulaire
<b>Samedi 14.03.2026</b>		Maison des Sports
08:30 - 12:30	<b>Physiologie</b> Respiration, circulation et noyade. Échanges gazeux lors de l'apnée. <b>Réanimation et conduite à tenir en cas d'accident</b> Oxygénothérapie après accident de plongée et réanimation.	
13:30 - 17:00	<b>Physique (1)</b> Théorème d'Archimède, loi de Boyle Mariotte, applications numériques, vision et acoustique sous-marine.	
<b>Dimanche 15.03.2026</b>		Maison des Sports
09:00 - 12:00	<b>Physique (2)</b> Lois de Dalton et de Henry, mélanges suroxygénés et applications numériques	
13:00 - 17:00	<b>Accidents de plongée</b> Accidents physiques, mécaniques, biophysiques et biochimiques.	
<b>Samedi 21.03.2026</b>		Maison des Sports
09:00 - 12:00	<b>Tables de plongée</b> Utilisation des tables MN 90. Tables en altitude. Tables successive et O <sub>2</sub> au palier	
13:00 - 16:00	<b>Matériel de plongée</b> Équipement complet, blocs bouteilles, compresseurs, détendeurs et ordinateurs de plongée.	
<b>Dimanche 22.03.2026</b>		Maison des Sports
09:00 - 12:00	<b>Sécurité en plongée</b> Sécurité en général, règles de sécurité spécifiques au chef de palanquée, sécurité avant la plongée, pendant la plongée et après la plongée. Organisation d'une plongée de nuit.	



## Comité Technique

Président : [president.ct@flassa.lu](mailto:president.ct@flassa.lu) // Bureau CT : [ct@flassa.lu](mailto:ct@flassa.lu)

Affiliée à la Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques (C.M.A.S.)  
Membre du Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (C.O.S.L.)

Dates et horaires	Examens théoriques	Lieu
<b>Mercredi 22.04.2026</b> 18 :00 - 21 :00	<b>Examen théorique (partie I)</b> Sécurité, matériel et physique.	Maison des Sports
<b>Mercredi 06.05.2026</b> 18 :00 - 21 :00	<b>Examen théorique (partie II)</b> Physiologie, accidents et tables.	Maison des Sports
<b>Mercredi 20.05.2026</b> 18 :00 - 21 :00	<b>Examen d'ajournement</b>	Maison des Sports

Dates et horaires	Intitulés des sessions pratiques	Lieu
<b>Mardi 16.12.2025</b> 20 :00 - 21 :30	<b>Entraînement fédéral EF 2</b> Apnée 10 m et mannequin.	D'Coque
<b>Mardi 03.02.2026</b> 20 :00 - 21 :30	<b>Entraînement fédéral EF 3</b> Sauvetage et remontée embout lâché	D'Coque
<b>Mardi 17.03.2026</b> 20 :00 - 21 :30	<b>Entraînement fédéral EF 4</b> Assistance	D'Coque
<b>Mardi 19.05.2026</b> 20 :00 - 21 :30	<b>Entraînement fédéral EF 5</b> Répétitions	D'Coque

Dates et horaires	Examen pratique	Lieu
<b>Dimanche 14.06.2026</b> 10 :00 – 17 :00	<b>Examen épreuves pratiques</b> Mannequin, apnées 2 x 20 s, apnée 10 m PMT, nages 1000 m capelée 1000 m et 1500 m PMT.	BNL

### Formulaires d'inscription :

#### Pour les candidats :

- Formation théorique et/ou examen pratique au lac : <https://forms.office.com/e/v3eE2hbSz8>
- Entraînements fédéraux en fosse : <https://forms.office.com/e/JD69ZMJcGJ>

#### Pour les titulaires :

- Formation théorique et examen pratique au lac : <https://forms.office.com/e/E0t8BnhNmY>

**Coordination:** Raymond Adam ([raymond.adam@flassa.lu](mailto:raymond.adam@flassa.lu))

#### Liens utiles:

- Règlement FLASSA du brevet P3 : <https://flassa.lu/brevets-plongeurs/>

#### Adresses:

- Maison des Sports, 3, route d'Arlon, L-8009 Strassen ([Google maps](#))
- D'Coque, 2, rue Léon Hengen, L-1745 Luxembourg ([Google maps](#))
- Base Nautique Lultzhausen (BNL), 26, an der Driicht, L-9666 Lultzhausen ([Google maps](#))



Comité Technique

Président : president.ct@flassa.lu // Bureau CT : ct@flassa.lu

Affiliée à la Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques (C.M.A.S.)  
Membre du Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (C.O.S.L.)

**Bibliographie :**

Livres recommandés pour suivre le cours P3 :



Deutsches Tauchsportabzeichen \*\*/\*\* (CMAS\*\*/CMAS\*\*\*): Sicheres Tauchen lernen

[Altantis-onlineshop](#), [Thalia](#)

<https://editionsgap.fr/produit/plongee-plaisir-4-12eme-edition/>