Cours FLASSA P3 / Plongeur CMAS ***

Session 2026-2027

Dates et horaires	Intitulés des sessions théoriques	Lieu / Titulaire
Samedi 05.12.2026		Maison des Sports
09:00 – 11:30	**Physiologie** Respiration, circulation et noyade. Échanges gazeux lors de l'apnée.	
12:30 - 16:00	**Module "Secouriste de plongée" - théorie et pratique** **Conduite à tenir en cas d'accident et réanimation** Gestes du BLS – Basic Life support Oxygénothérapie après accident de plongée et réanimation.	
Dimanche 06.12.2026		Maison des Sports
09:00 - 12:30	**Physique (1)** Théorème d'Archimède, loi de Boyle Mariotte, applications numériques, vision et acoustique sous-marine.	
13:30 - 16:30	**Physique (2)** Lois de Dalton et de Henry, mélanges suroxygénés et applications numériques	
Samedi 12.12.2026		Maison des Sports
08:30 - 12:30	**Accidents de plongée** Accidents physiques, mécaniques, biophysiques et biochimiques.	
13:30 - 16:30	**Tables de plongée** Utilisation des tables MN 90. Tables en altitude. Tables successive et O_2 au palier	
Dimanche 13.12.2026		Maison des Sports
09:00 - 12:00	**Matériel de plongée** Équipement complet, blocs bouteilles, compresseurs, détendeurs et ordinateurs de plongée.	
13:00 – 16:00	**Sécurité en plongée** 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.	

emile weber
all about your journey

Dates et horaires	**Examens théoriques**	Lieu
Mercredi 13.01.2027 18 :00 - 21 :00	**Examen théorique (partie I)** Sécurité, matériel et physique.	Maison des Sports
Mercredi 20.01 2027 18 :00 - 21 :00	**Examen théorique (partie II)** Physiologie, accidents et tables.	Maison des Sports
Mercredi 17.02.2027 18 :00 - 21 :00	**Examen d'ajournement**	Maison des Sports

Formulaires d'inscription :

- Pour les candidats : https://forms.cloud.microsoft/e/m4mre47JPB
- Pour les titulaires : https://forms.cloud.microsoft/e/B7pdx0hZmN

Coordination: Raymond Adam (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)

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/