



Cours FLASSA P3 / Plongeur CMAS *** Session 2024

Dates et horaires	Intitulés des sessions théoriques	Lieu
Samedi 02.03.2024		Maison des Sports
08:30 - 12:30	Physiologie Respiration, circulation et noyade. Échanges gazeux lors de l'apnée. Réanimation et conduite à tenir en cas d'accident Oxygénothérapie après accident de plongée et réanimation.	
13:30 - 17:00	Physique (1) Théorème d'Archimède, loi de Boyle Mariotte, applications numériques, vision et acoustique sous-marine.	
Dimanche 03.03.2024		Maison des Sports
09:00 - 12:00	Physique (2) Lois de Dalton et de Henry, mélanges suroxygénés et applications numériques	
13:00 - 17:00	Accidents de plongée Accidents physiques, mécaniques, biophysiques et biochimiques.	
Samedi 16.03.2024		Maison des Sports
09:00 - 12:00	Tables de plongée Utilisation des tables MN 90. Tables en altitude.	
13:00 - 14 :00	Tables successives et O ₂ au palier.	
14:00 - 17:00	Matériel de plongée Équipement complet, blocs bouteilles, compresseurs, détendeurs et ordinateurs de plongée.	
Dimanche 17.03.2024		Maison des Sports
09:00 - 12:00	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.	



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.)

Dates et horaires	Examens théoriques	Lieu
Mercredi 17.04.2024 18 :00 - 21 :00	Examen théorique (partie I) Sécurité, matériel et physique.	Maison des Sports
Mercredi 24.04.2024 18 :00 - 21 :00	Examen théorique (partie II) Physiologie, accidents et tables.	Maison des Sports
Mercredi 15.05.2024 18 :00 - 21 :00	Examen d'ajournement	Maison des Sports

Dates et horaires	Intitulés des sessions pratiques	Lieu
Mardi 09.01.2024 20 :00 - 21 :30	Entraînement fédéral EF 2 Apnée 10 m et mannequin.	D'Coque
Mardi 20.02.2024 20 :00 - 21 :30	Entraînement fédéral EF 3 Sauvetage et remontée embout lâché	D'Coque
Mardi 14.05.2024 20 :00 - 21 :30	Entraînement fédéral EF 4 Assistance	D'Coque
Mardi 04.06.2024 20 :00 - 21 :30	Entraînement fédéral EF 5 Répétitions	D'Coque

Dates et horaires	Examen pratique	Lieu
Dimanche 09.06.2024 10 :00 – 17 :00	Examen épreuves pratiques Mannequin, apnées 2 x 20 s, apnée 10 m PMT, nages 1000 m capelée 1000 m et 1500 m PMT.	BNL

Formulaires d'inscription :

- Formation théorique : <https://forms.office.com/e/yyj5UAu7Qw>
- Entraînements fédéraux en fosse : <https://forms.office.com/e/JD69ZMjCgJ>
- Examen pratique au lac : <https://forms.office.com/e/HMMvUYZFHH>

Coordination:

Raymond Adam (raymond.adam@flassa.lu)

Adresses:

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



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 :



<https://www.vdst.de/produkt/deutsches-tauchsportabzeichen-cmas-cmas-sicheres-tauchen-lernen/>

<https://editionsgap.fr/produit/plongee-plaisir-4-11eme-edition/>