



# Cours FLASSA P3 / CMAS \*\*\* Diver

## Session 2022/23

Dates	Intitulés des cours	Chargés de cours
<b>Samedi</b> <b>19.11.2022</b> 08:30-12:00	<b>Physique (partie I)</b> Le théorème d'Archimède - La loi de Boyle Mariotte Applications numériques Vision & acoustique sous-marine	<b>Jérôme Gloden</b>
<b>Samedi</b> <b>19.11.2022</b> 13:00-17:00	<b>La physiologie</b> Respiration, circulation, noyade Les échanges gazeux lors de l'apnée  <b>Réanimation et conduite à tenir en cas d'accident</b> L'oxygénothérapie après accident de plongée et réanimation	<b>Jerry Mildenberger</b>
<b>Dimanche</b> <b>20.11.2022</b> 09:00-12:00	<b>Physique (partie II)</b> La loi de Dalton La loi de Henry Les mélanges suroxygénés Applications numériques	<b>Schlentz Tom</b>
<b>Dimanche</b> <b>20.11.2022</b> 13:00-17:00	<b>Les accidents de plongée (partie I)</b> Les accidents physiques Les accidents mécaniques Accidents biophysiques Accidents biochimiques	<b>Carole Georges</b>
<b>Samedi</b> <b>26.11.2022</b> 09:00-12:00	<b>Tables de plongée</b> L'utilisation des tables MN 90 - Les tables en altitude	<b>Lynn Decker</b>
<b>Samedi</b> <b>26.11.2022</b> 13.00-14,00  14:00-17:00	<b>Tables de plongée (suite)</b> Les tables successives et O2 au palier  <b>Le matériel de plongée</b> L'équipement complet, les blocs bouteilles, compresseurs les détendeurs, les ordinateurs de plongée	<b>Alain Margrève</b>
<b>Dimanche</b> <b>27.11.2022</b> 09:00-12:00	<b>La sécurité en plongée:</b> Sécurité en général Les règles de sécurité spécifiques au chef de palanquée La sécurité avant la plongée La sécurité pendant la plongée La sécurité après la plongée L'organisation d'une plongée de nuit	<b>Roland Weber</b>



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.)

Date	Examen	
<b>14.12.2022</b> <b>18.00 – 21.00</b>	<b>Examen Théorique (partie I)</b> <i>Sécurité, matériel, physique</i>	<b>Guy Sch.</b>
<b>21.12.2022</b> <b>18.00 – 21.00</b>	<b>Examen Théorique (partie II)</b> Physiologie, accidents, tables	<b>Guy Sch.</b>
<b>25.01.2023</b> <b>18.00 - 21.00</b>	<b>Ajournement Examen</b>	<b>Guy Sch.</b>

Date	Epreuves pratiques	
<b>23.02.2023</b>	Fosse (entraînement aux exercices P3)	<b>Rol W. / Lynn / Jerry</b>
<b>16.03.2023</b>	Fosse (entraînement sauvetage, REL)	<b>Tom Schl / Lynn / Alain / Jerry</b>
<b>04.05.2023</b>	Fosse (entraînement assistance, répétitions...)	<b>Alain / Lynn / Jerry</b>
<b>20.05.2023</b>	Lac : (entraînement interclub) Exercices : Sauvetage tous moyens / assistance	<b>Alain / Lynn / Rol W. / Jerry</b>
<b>10 juin 2023</b>	<b>Epreuves pratiques au lac (examen)</b> Mannequin Apnées 2X20 secondes Apnée 10 mètres PMT Nage capelée 1000m PMT 1500m	<b>Alain / Rol W. / Jerry</b>

Inscription via formulaire forms : [lien](#)

Coordination :  
**Alain Margrève, Moniteur M2**  
[alain.margreve@flassa.lu](mailto:alain.margreve@flassa.lu)  
Gsm/Whatsapp : 621422689

N'hésitez pas de me contacter en cas de questions !



## Livres recommandés pour suivre le cours P3 :



<https://www.editionsgap.fr/produit/plongee-plaisir-4/>

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