



# CMAAS

Confédération Mondiale

Des Activités Subaquatiques

---

## La plongée au Trimix Standards et Conditions

(Version 2009/06 provisoire)

# La plongée plaisir au Trimix

## Plan du cours (type et niveau)

### 1. Classification

Le cours de plongée plaisir au trimix est une formation de spécialisation ne pouvant être suivie qu'aux conditions énumérées ci-dessous.

### 2. Qualifications nécessaires à l'admission :

- L'âge minimum est de 16 ans
- La qualification minimum du plongeur est de 2 étoiles, ou son équivalent en plongeur au Nitrox, ou encore une équivalence donnée par un établissement reconnu de formation à la plongée.
- Avoir un minimum enregistré de plongées qualifiées. Les candidats doivent apporter la preuve d'un minimum de 50 plongées enregistrées, plus un minimum de 10 plongées au Nitrox.
- Fournir un document médical. En effet, les candidats doivent apporter un certificat médical indiquant leur capacité à plonger, certificat dont la forme est définie par leur Fédération Nationale.
- Equipement : Le candidat amènera avec lui tout l'équipement nécessaire au suivi complet du cours (voir plus loin le matériel conseillé). **Pas de paragraphe là dessus**

### Auditeurs souhaités :

Le cours plaisir CMAS de plongée au trimix vise avant tout des groupes de plongeurs sportifs souhaitant pouvoir atteindre une profondeur d'un maximum de 50 mètres et y rester en toute sécurité. La clé est ici de ne pas dépasser le END de 25 mètres.

### 3. Expiration de la qualification

La qualification CMAS n'a pas de limite de date sujette aux standards nationaux, y compris la situation médicale.

### 4. Limites de qualification

Les personnes diplômées peuvent plonger si :

- Ils utilisent un mélange appelé « Normoxic Trimix » avec un minimum de 21% d'oxygène.
- La profondeur maximum d'utilisation (MOD) est de 25 mètres et sujette à un ppO2 maximum de 1,4 bar
- Ne pas faire d'arrêt pour le plaisir, sauf des arrêts de sécurité, lesquels sont fortement recommandés.
- Le mélange recommandé à la profondeur maximum est le trimix 24/30
- 

#### 5. Documentation des cours

L'instructeur fournira toute la documentation nécessaire au bon suivi du cours.

### **Buts et Objectifs de la formation**

- Fournir au candidat la compréhension claire et précise du contenu de la formation à la plongée plaisir au trimix, y compris la pratique du matériel complémentaire associé à ce type de plongée.
- Fournir au candidat la compréhension claire et précise des aspects psychologiques et physiologiques de cette plongée comparés à la plongée sportive traditionnelle.
- Fournir au candidat la compréhension claire et précise des aspects psychologiques et physiologiques concernant l'adjonction d'hélium au mélange gazeux.
- Fournir au candidat la compréhension claire et précise de la modification du planning de plongée induit par cette plongée au trimix.
- Fournir au candidat la compréhension claire et précise des risques supplémentaires apportés par la plongée profonde y compris une bonne connaissance de l'évaluation et de l'estimation de ces risques.

### **Ratio Instructeur / candidat**

- Pendant la formation théorique, le ratio Instructeur / candidat est au maximum de 1 pour 8
- Pendant la formation pratique en milieu naturel, ce ratio est de 1 pour 3.

### **Qualification de l'instructeur**

- L'instructeur doit avoir au minimum une qualification CMAS de plongée au trimix.
- Cette qualification doit être une classification valide d'instructeur correspondant à la qualification de son organisation nationale ou de son CDC.

### **Equipeement personnel**

- Tout le matériel utilisé doit être en bon état et correspondre à l'utilisation envisagée.
- Service oxygène : Les candidats doivent fournir un document certifiant que l'équipement utilisé pour le mélange gazeux autre que l'air est conforme à une utilisation en « service oxygène ».
- Les bouteilles de plongée ont été testées.

### **Lieu des cours**

- Une classe pouvant accueillir dans de bonnes conditions le cours et les candidats prévus.
- Un lieu de plongée en milieu naturel correspondant aux besoins de la formation.

### **Plan du cours**

#### **1. Sujets théoriques**

- Connaissance de base sur le trimix
- Calculs END
- Résumé des meilleurs calculs de mélanges
- Trimix et Problèmes de sécurité
- Plan de plongée au trimix
- Utilisation de l'ordinateur trimix
- Introduction au mélange trimix
- Analyse du gaz trimix
- Pratique de la plongée au trimix

#### **2. Pratique de la plongée au trimix**

- Objet de la pratique
- Plongée jusqu'à 30 mètres avec un mélange allégé trimix
- Plongée jusqu'à 48 mètres avec un mélange normal trimix

### **But de la Formation**

A la fin de la formation, les candidats doivent être capables de prouver leur connaissances et capacités à :

- Passer avec succès l'examen théorique de la plongée plaisir au trimix

- Démontrer, en l'appliquant, la bonne compréhension du processus de planification de la plongée (comme par exemple la planification de leur propre plongée, validée par l'instructeur)
- Démontrer leur bonne pratique de la plongée au trimix à la satisfaction de l'instructeur.

**Durée minimum du cours**

- En classe : théorie et pratique : 4 heures
- En milieu naturel : deux plongées d'au minimum 30 minutes chacune.