



Cours FLASSA P3 / Plongeur CMAS *** Session 2025

Dates et horaires	Intitulés des sessions théoriques	Lieu / Titulaire
Samedi 15.03.2025		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 16.03.2025		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 22.03.2025		Maison des Sports
09:00 - 12:00	Tables de plongée Utilisation des tables MN 90. Tables en altitude. Tables successive et O ₂ au palier	
13:00 - 16:00	Matériel de plongée Équipement complet, blocs bouteilles, compresseurs, détendeurs et ordinateurs de plongée.	
Dimanche 23.03.2025		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 23.04.2025 18 :00 - 21 :00	Examen théorique (partie I) Sécurité, matériel et physique.	Maison des Sports
Mercredi 07.05.2025 18 :00 - 21 :00	Examen théorique (partie II) Physiologie, accidents et tables.	Maison des Sports
Mercredi 21.05.2025 18 :00 - 21 :00	Examen d'ajournement	Maison des Sports

Dates et horaires	Intitulés des sessions pratiques	Lieu
Mardi 07.01.2025 20 :00 - 21 :30	Entraînement fédéral EF 3 Apnée 10 m et mannequin. Sauvetage et remontée embout lâché	D'Coque
Mardi 25.03.2025 20 :00 - 21 :30	Entraînement fédéral EF 4 Assistance	D'Coque
Mardi 20.05.2025 20 :00 - 21 :30	Entraînement fédéral EF 5 Répétitions	D'Coque

Dates et horaires	Examen pratique	Lieu
Dimanche 15.06.2025 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/yvj5UAu7Qw>
- 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/>