

# APNEISTE NIVEAU 1

## **1. ORGANISATION GENERALE**

- Les sessions de Niveau 1 sont organisées à l'échelon du club ou des structures commerciales agréées, en formation continue ou sous la forme d'un examen ponctuel.
- L'ensemble des compétences 1 à 5 (voir référentiel des contenus de formation) doit se faire au sein d'une même équipe pédagogique; il n'y a pas de chronologie dans la validation des capacités constitutives des compétences, ni dans la validation globale des compétences elles-mêmes.
- Les candidats disposent d'un délai de 15 mois pour acquérir l'ensemble des 5 compétences.

## **2. CONDITIONS DE CANDIDATURE**

- Etre titulaire d'une licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité.
- Autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans.
- Etre en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'apnée établi depuis moins de 1 an, et délivré par un médecin fédéral ou titulaire du C.E.S de médecine du sport (capacité ou DU), médecin hyperbare ou médecin de la plongée.

## **3. JURY**

Lorsqu'elles seront jugées satisfaisantes, chacune des compétences (de 1 à 5) devront être signées par :

- Un Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 1 (a minima) titulaire de la licence fédérale en cours de validité.

## **4. DELIVRANCE DU BREVET**

- Le brevet d'Apnéiste Niveau 1 (A1) est délivré par le club sous la signature du Président.
- Le club doit enregistrer sur le site de la F.F.E.S.S.M. l'Apnéiste Niveau 1 (A1) pour délivrance de la carte.
- Les clubs sont responsables des brevets qu'ils délivrent. Ils en gardent une trace en archives.

## **5. DUPLICATA**

En cas de perte, le duplicata est délivré directement par le siège de la F.F.E.S.S.M.

## **6. FORMATION ET EVALUATION**

Le brevet Apnéiste Niveau 1 (A1) atteste de compétences. Les compétences ou "savoir-faire" caractéristiques de ce niveau sont les conditions minimales d'accès aux prérogatives définies par la F.F.E.S.S.M.

Autrement dit, après obtention du brevet Apnéiste Niveau 1 (A1), l'apnéiste doit évoluer et pratiquer graduellement.

Les compétences attendues sont définies par un titre générique (bandeau) qui regroupe des connaissances et des savoir-faire convergents. Ces capacités sont énumérées point par point et sont accompagnées de commentaires permettant d'en établir les limites. Des activités envisageables dans le cadre de l'acquisition des compétences sont définies.

## **7. PREROGATIVES**

**7.1. En situation d'autonomie, les apnéistes de niveaux 1 (A1) évoluent (en binôme a minima) dans l'espace proche (6 mètres de profondeur) sous la responsabilité au minimum d'un Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 1. En milieu naturel seuls les apnéistes de niveaux 1 majeurs peuvent évoluer en autonomie.**

**7.2. Pratiquer l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant d'apnée qualifié.**

Pour les mineurs, la profondeur d'évolution sera limitée aux valeurs suivantes :

- Pour enfants jusqu'à 8 ans : limitation égale à l'âge divisé par 2.
- Pour la tranche de 8 ans à 11 ans inclus : limitation à 10 m.
- Pour tranche de 12 ans à 13 ans inclus : limitation à 15 m.
- Pour tranche de 14 ans à 15 ans inclus : limitation à 20 m.
- Au-delà de 16 ans : la profondeur reste limitée en fonction des prérogatives de l'encadrant.

## **8. CONTENU DU CURSUS OBLIGATOIRE**

### **Compétence n°1 : UTILISER SON MATERIEL**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir-être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
- Savoir choisir son petit matériel (palme, masque et tuba).	- Seule une connaissance élémentaire du petit matériel est demandée visant à ce que l'apnéiste niveau 1 puisse se procurer son équipement personnel.	- L'apnéiste niveau 1 sait comment choisir son matériel de base.
- Savoir régler sa ceinture de lest, son masque et tuba. - Si milieu naturel, mettre et enlever une combinaison.	- Il s'agit pour l'apnéiste niveau 1 d'acquérir une certaine autonomie par rapport à son matériel personnel.	- Au cours des séances de pratique l'apnéiste niveau 1 doit savoir gérer son matériel personnel ; il doit savoir s'équiper et se déséquiper.
- Connaître l'entretien courant du matériel personnel; règles d'hygiène.	- Aucune connaissance technique. Aucun cours théorique sur le matériel.	- Savoir ranger, rincer et stocker son matériel en limitant sa consommation d'eau.

**Compétence n°2a : CAPACITES TECHNIQUES EN SURFACE et MAÎTRISE DE LA VENTILATION**

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Etre capable de faire un : - palmage de sustentation. - déplacement ventral. - déplacement dorsal.	- Ne pas rechercher de performance; utilisation correcte de palmes et des appuis.	- L'apnéiste niveau 1 doit savoir évoluer en PMT sans prise d'appui et sans temps imposé sur un minimum de 200 mètres.
Etre capable d'utiliser un tuba.	- Avoir les connaissances minimales pour utiliser confortablement un tuba.	- Savoir se ventiler, nager avec un tuba. - Savoir vider le tuba.
Etre capable de faire une ventilation de préparation à l'apnée.	- L'apnéiste niveau 1 doit savoir renouveler son volume pulmonaire avant une apnée. - L'apnéiste de niveau 1 doit savoir se ventiler sans hyperventilation.	- Savoir se ventiler et récupérer calmement. - Savoir se préparer, évoluer et récupérer avec ou sans tuba.

**Compétence n°2b : CAPACITES TECHNIQUES EN IMMERSION**

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Savoir s'immerger.	- Aborder la technique du canard.	- S'immerger efficacement.
Avoir des notions sur la propulsion et l'hydrodynamisme.	- Palmer en évitant les gestes parasites et inefficaces. - Savoir se déplacer avec ou sans lest en limitant les contacts avec le fond, les autres, les obstacles, ...	- L'apnéiste niveau 1 apprend à placer ses bras, sa tête et gérer sa vitesse de déplacement. - L'apnéiste niveau 1 sait effectuer un parcours subaquatique comprenant plusieurs changements de cap en maintenant un niveau constant. - L'apnéiste niveau 1 sait évoluer dans l'eau sans autres appuis que celle-ci.
Savoir compenser.	- Compensation à la descente, tête en bas avec une de ces méthodes (dans l'ordre de préférence) : BTV, Frenzel ou Valsalva.	- L'apnéiste niveau 1 doit savoir compenser efficacement et fréquemment sans risquer de traumatiser ses tympans.

**Compétence n°3 : CAPACITE EN APNEE ET CONDITIONS PHYSIQUES**

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Réaliser une apnée statique	- Faire une apnée statique d'1 minute.	- L'apnée doit être réalisée dans l'eau en surface (avec une combinaison si nécessaire et sans lest). - L'apnée doit être réalisée avec maîtrise du protocole de sortie.
Réaliser une apnée dynamique	- Faire une apnée dynamique de 25 m.	- L'apnée doit être réalisée en PM(T) (avec une combinaison et un lest si nécessaire). - L'apnée doit être réalisée avec maîtrise du protocole de sortie.

**Compétence n°4 : REACTIONS AUX SITUATIONS ET AUTONOMIE**

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Reconnaître un malaise de type syncope ou Perte de Contrôle Moteur (P.C.M).	- L'apnéiste niveau 1 doit savoir reconnaître un malaise de type syncope ou PCM sur un autre apnéiste.	- Connaissance des 3 signes les plus courants (arrêt du palmage, lâché de bulles et tremblements).
Donner l'alerte.	- L'apnéiste niveau 1 doit être capable de donner l'alerte efficacement en cas de malaise d'un apnéiste.	- Prévenir un encadrant en cas de problème.
Réaliser une procédure de sortie en fin d'apnée.	- L'apnéiste niveau 1 doit savoir réaliser une procédure de sortie sans équivoque vis-à-vis de l'apnéiste de sécurité.	- Protocole de sortie : Sortir, prendre un point d'appui, ventiler, enlever son masque et dire "OK".
Avoir la notion de binôme.	- Mise en évidence de la notion de responsabilité envers son binôme.	- Savoir surveiller efficacement son binôme en apnée statique et en apnée dynamique. - Etre à portée « immédiate » de son binôme.

**Compétence n°5 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir-être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
Connaître les principaux dangers de l'apnée et leur prévention.	- Aucune analyse des mécanismes n'est exigible. La prévention est fondamentale.	- Réponses à des questions simples, soit sous forme d'une discussion informelle, soit sous forme de questionnaires de type QCM.
Avoir des notions de réglementation.	- Les prérogatives de l'apnéiste niveau 1.	
Avoir des notions de protection de l'environnement.	- Sensibilisation à la protection du milieu : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Limiter sa consommation d'eau.</li> <li>- Savoir pourquoi et comment limiter les contacts (palmes, mains,...) avec les fonds marins.</li> </ul> - Initiation à la faune et à la flore	- Évaluation orale ayant pour objectif de savoir si l'apnéiste niveau 1 a compris par quels gestes de base il peut contribuer à la préservation de l'environnement.