

APNEISTE NIVEAU 2

1. ORGANISATION GENERALE

- Les sessions de Niveau 2 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.
- Etre âgé d'au moins 16 ans (autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans).
- Etre titulaire de la carte d'Apnéiste Niveau 1 (A1) de la F.F.E.S.S.M.
- 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 2 (A2) 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 2 (A2) 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 2 (A2) 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 2 (A2), 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. Pratiquer l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant d'apnée qualifié.

7.2. Évoluer, en autonomie entre apnéistes de niveaux 2 minimum (A2), dans l'espace proche (6 mètres de profondeur).

7.3. L'autonomie complète en milieu artificiel ou naturel est conditionnée à la possession de la carte du RIFAA et est limitée à l'espace proche.

7.4. En situation d'autonomie entre différents niveaux, ce sont les prérogatives de l'apnéiste du niveau inférieur qui déterminent les limites de l'espace d'évolution et d'autonomie. En présence d'un encadrant qualifié, celui-ci détermine l'organisation et les limites de l'activité. Seuls les apnéistes de niveau 2 (A2) majeurs peuvent évoluer en autonomie (en binôme a minima).

7.5. L'Apnéiste Niveau 2 (A2) est le niveau minimum requis permettant l'accès à l'Initiateur-Entraîneur Apnée niveau 1 (IE1) et au Guide de Randonnée Subaquatique (GRS).

8. CONTENU DU CURSUS OBLIGATOIRE

Compétence n°1 : UTILISER SON MATERIEL

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
<ul style="list-style-type: none"> - Connaître le matériel courant. - Palmes, masque, tuba, combinaison et ceinture. 	<ul style="list-style-type: none"> - L'apnéiste niveau 2 doit connaître les produits particulièrement adaptés à l'apnée. - L'apnéiste niveau 2 doit savoir se servir des PMT efficacement et en autonomie. 	<ul style="list-style-type: none"> - Matériel personnel adapté à la pratique de l'apnée. - L'apnéiste niveau 2 doit savoir parfaitement comment se servir de son matériel personnel et dans n'importe quelles conditions.
<ul style="list-style-type: none"> - Savoir régler son lest. 	<ul style="list-style-type: none"> - L'apnéiste niveau 2 doit savoir régler son lest en fonction de la discipline pratiquée et de sa combinaison s'il en porte une. 	<ul style="list-style-type: none"> - Au cours des séances, l'élève doit savoir régler son lestage sans avoir besoin d'aide. - L'apnéiste niveau 2 doit savoir maîtriser son niveau d'immersion afin de limiter les contacts avec le fond.

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

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
-Savoir utiliser la ventilation.	- Connaissances des effets de la ventilation sur l'apnée.	- Savoir effectuer une ventilation abdominale et / ou thoracique. - Savoir prendre un volume d'air optimal avant une apnée. - Au cours des séances, l'apnéiste niveau 2 ne doit pas s'hyperventiler même de façon insidieuse.
- Savoir se préparer à l'apnée.	- L'apnéiste niveau 2 doit connaître les bases des méthodes de décontraction efficaces pour lui-même.	- L'apnéiste niveau 2 sait appliquer un protocole de préparation avant l'apnée.

Compétence n°2b : CAPACITES TECHNIQUES EN IMMERSION

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Savoir s'immerger.	- L'apnéiste niveau 2 doit maîtriser le canard (à une ou deux palmes).	L'immersion doit être efficace et adaptée aux exercices demandés.
- Savoir optimiser la propulsion et l'hydrodynamisme.	- L'apnéiste niveau 2 maîtrise la nage en bi-palme et en ondulation. - Gestion de la vitesse de nage et du relâchement. - Savoir se déplacer avec ou sans lest en limitant les contacts avec le fond, les autres, les obstacles, ...	- Savoir alterner la nage en bi-palme et l'ondulation. - Quelle que soit la technique de nage adoptée, l'hydrodynamisme doit être optimisé. - L'apnéiste niveau 2 a conscience de son encombrement corporel modifié (palmes,...).
- 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 2 doit savoir compenser efficacement sans risque de barotraumatisme.

Compétence n°3 : MAÎTRISE DE L'APNEE et CAPACITES PHYSIQUES

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Réaliser une apnée statique.	- Faire une apnée statique de 2 minutes.	- L'apnée doit être réalisée dans l'eau en surface (avec une combinaison si nécessaire sans lest). - L'apnée doit être réalisée avec maîtrise du protocole de sortie.
- Réaliser une apnée dynamique.	- Faire une apnée dynamique de 50 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.
- Réaliser une série d'apnées.	- Faire une série d'apnées 4x25m départ toutes les 1'15".	- 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
- Savoir déceler une syncope ou Perte de Contrôle Moteur (P.C.M).	- L'apnéiste niveau 2 doit savoir reconnaître les symptômes d'une PCM ou d'une syncope sur son binôme et sur lui-même. - L'apnéiste niveau 2 doit connaître les situations et comportements favorisant ces malaises.	- Test de connaissances des signes pré-syncopaux et syncopaux lors de simulations pratiques.
- Savoir assister et pratiquer un sauvetage.	- L'apnéiste niveau 2 doit être capable d'assister ou de secourir son binôme en cas de besoin dans chaque discipline : statique, dynamique, ...	- Sauvetage sur syncopé. L'élève est évalué sur la rapidité d'intervention, la qualité des gestes de sauvetage, l'alerte en surface et la mise en sécurité du syncopé.
- Etre autonome.	- L'apnéiste niveau 2 doit comprendre la notion de responsabilité mutuelle de l'autonomie. Il doit savoir assurer la sécurité de son binôme dans le cadre de ses prérogatives (statique, dynamique,...). - Il doit savoir mettre en place l'organisation matérielle adaptée à ses prérogatives et au contexte de la pratique.	- L'apnéiste niveau 2 doit mettre en place avec son binôme, une procédure de sécurité adaptée aux exercices pratiqués.

Compétence n° 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Avoir des notions de physiques simples permettant de comprendre les effets du milieu et les accidents.	- Rester à des problèmes correspondant à une pratique d'Apnéiste Niveau 2.	- Evaluation par écrit ou oral au choix du jury.
- Connaître les causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour les accidents pouvant survenir dans le cadre des prérogatives (barotraumatismes, syncope, PCM).	- L'apnéiste niveau 2 n'a pas à connaître les mécanismes fins ni les traitements qui suivront. Une information sur les actes de secourisme peut lui permettre d'aider ou du moins de ne pas gêner l'intervention.	
- Connaître la réglementation concernant les prérogatives et les responsabilités de l'apnéiste Niveau 2.	- Les prérogatives de l'apnéiste Niveau 2.	
- Savoir organiser la sécurité en apnée.	- En apnée statique et apnée dynamique.	
- Avoir des notions en matière de compétition.	- Informations sur le fonctionnement et les règlements des compétitions apnée.	- Pas d'évaluation.
- Avoir des notions de protection de l'environnement.	- Discussion sur l'impact d'un apnéiste sur l'environnement : <ul style="list-style-type: none"> - Pourquoi limiter sa consommation d'eau. - Savoir pourquoi et comment limiter les contacts (palmes, mains,...) avec les fonds marins. - Initiation à la faune et à la flore.	- Évaluation orale ayant pour objectif de savoir si l'apnéiste Niveau 2 a compris que par son comportement il peut contribuer à préserver l'environnement.