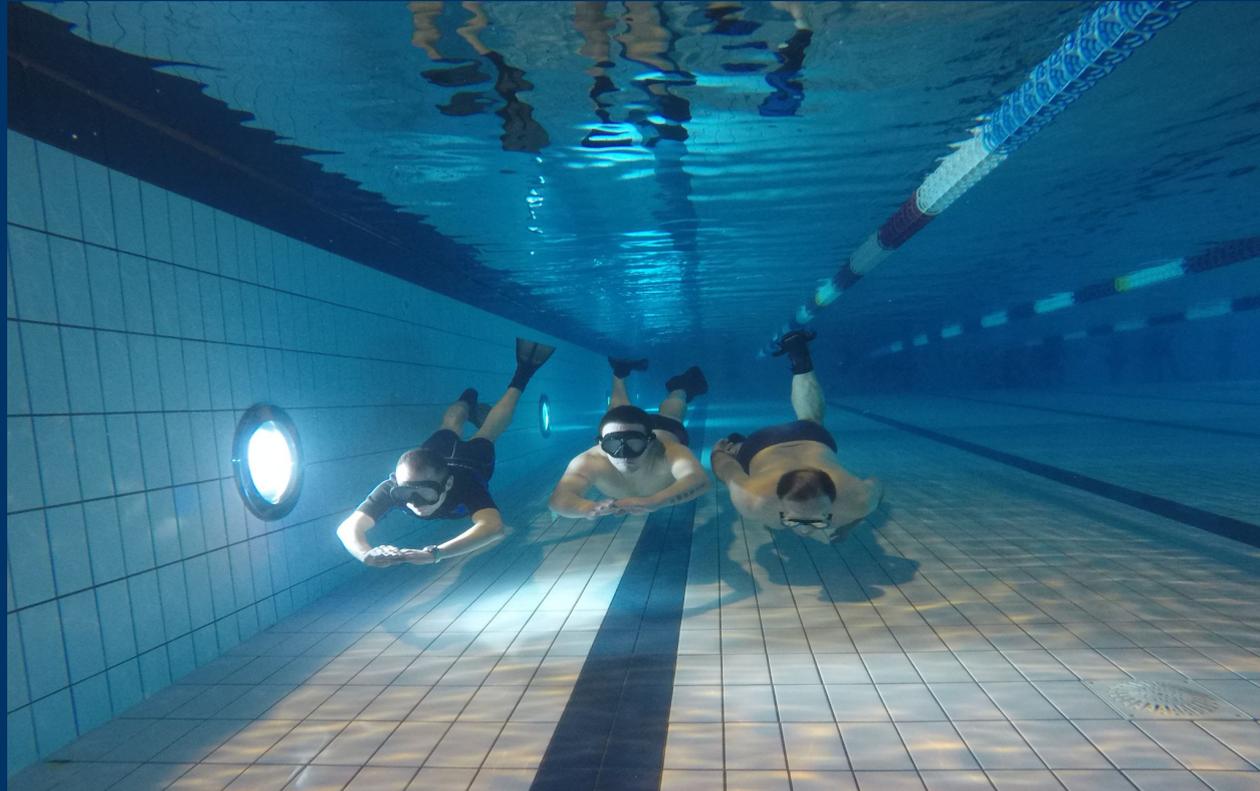


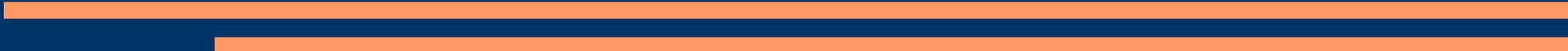
Cours pédagogique d'apnée : Niveau Apnéiste confirmé



Cherbourg-Natation-Plongée

par Boris DROUET

- ▣ *Niveau confirmé =*
- ▣ *La route vers l'autonomie*



AUTONOMIE =

- EN BINOME (ou +)**
- ETRE TITULAIRE DU RIFA A**
- ETRE MAJEUR**



Sous la responsabilité d'un directeur de bassin



■ Apnéiste confirmé





■ **Apnéiste confirmé**

- > Encadré par des bénévoles IE1 et 2 validé par un IE2

- > Formation théorique enseignée et évaluée



- > Niveau cadré par la fédé



- > En milieu artificiel – de 6 m



- > Formation pratique enseignée et évaluée. Performance et sécurité



Les niveaux en apnée

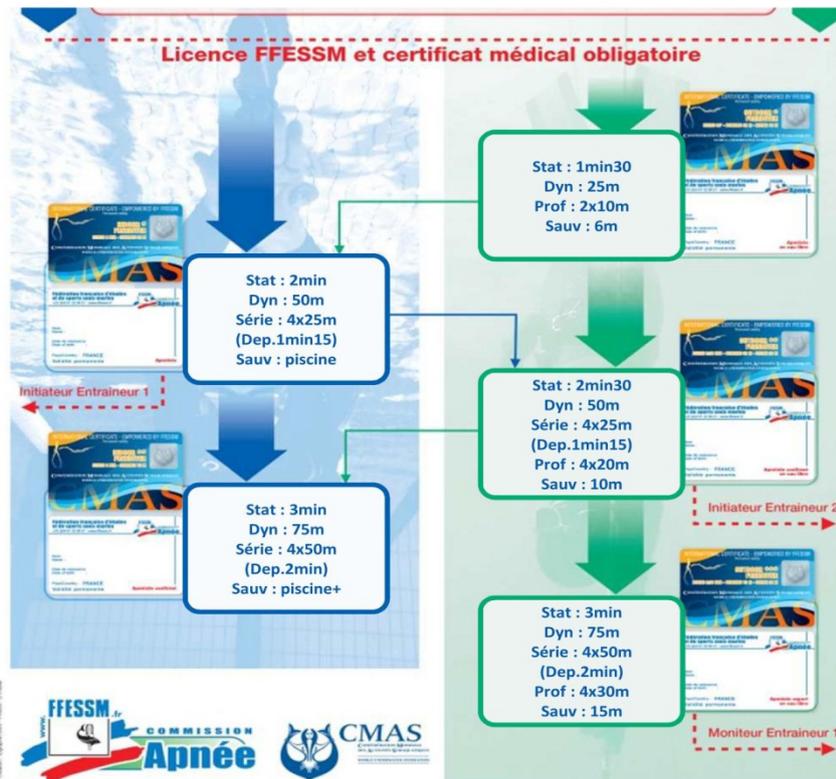


NIVEAU D'APNÉE



APNEISTE

APNEISTE CONFIRME



APNEISTE
en EAU LIBRE

APNEISTE CONFIRME
en EAU LIBRE

APNEISTE EXPERT
en EAU LIBRE

Le manuel pédagogique du niveau

FFESSM

FÉDÉRATION FRANÇAISE
ÉTUDES & SPORTS SOUS-MARINS

6. FORMATION ET ÉVALUATION

Le brevet d'Apnéiste Confirmé atteste de compétences ou "savoir-faire" caractéristiques qui constituent les conditions minimales d'accès aux prérogatives définies par la F.F.E.S.S.M.

Après obtention du brevet d'Apnéiste Confirmé, ce dernier 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. PRÉROGATIVES

- Pratiquer l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant d'apnée qualifié, celui-ci détermine l'organisation et les limites de l'activité.
- L'autonomie complète en milieu artificiel limitée à 6 mètres de profondeur maximum est conditionnée par la possession de la carte du RIFAA, être majeur et au moins en binôme.
- En situation d'autonomie entre différents niveaux, ce sont les prérogatives du pratiquant du niveau inférieur qui déterminent les limites de l'espace d'évolution et d'autonomie.
- Pour les mineurs, la profondeur d'évolution sera limitée aux valeurs suivantes :
Au-delà de 16 ans : la profondeur reste limitée en fonction des prérogatives de l'encadrant.

F.F.E.S.S.M. Commission Nationale d'Apnée Manuel de formation		
8. CONTENU DU CURSUS OBLIGATOIRE		
COGNOSCITIF: UTILISER SON MATRIEL		
Commentaires, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Connaître le matériel (apnée, matériel, table, organisation et conditions de cours)	- L'Apnéiste Confirmé doit être capable d'expliquer son matériel en vue d'une réparation et d'autonomie.	- Cette opération du matériel doit se faire de manière autonome.
COGNOSCITIF: CAPACITÉS TECHNIQUES EN SURFACE ET MAÎTRISE DE LA VENTILATION		
Commentaires, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Maîtriser la ventilation.	- L'Apnéiste Confirmé connaît les techniques de ventilation adaptées à l'effort, mais sans les effets néfastes d'une ventilation inadéquate.	- Savoir utiliser les différents techniques ventilatoires. - Savoir pratiquer la ventilation d'effort. - L'Apnéiste Confirmé ne doit pas dépasser un rythme de 120 bpm.
- Maîtriser la préparation à l'apnée.	- L'Apnéiste Confirmé doit connaître les méthodes de relaxation et de préparation mentale efficaces pour l'apnée.	- L'Apnéiste Confirmé est capable d'appliquer un protocole global de préparation avant l'apnée.
- Avoir les méthodes de son apnée.	- L'Apnéiste Confirmé doit maîtriser les techniques de son apnée, sans aucune méthode inutile, tout d'une apnée et de la ventilation.	- Savoir pratiquer la ventilation d'effort. - L'Apnéiste Confirmé ne doit pas dépasser un rythme de 120 bpm.
- Savoir mettre en place une progression adaptée.	- L'Apnéiste Confirmé est capable de mettre en place une progression adaptée en fonction de son niveau physique, technique et mental.	- Être capable de guider son binôme, en observant les signes de fatigue et de stress. - Être capable d'expliquer les signes de fatigue et de stress.

F.F.E.S.S.M. Commission Nationale d'Apnée Manuel de formation		
9. REACTIONS AUX SITUATIONS NOUVELLES ET AUTONOMES		
Commentaires, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Savoir assister et pratiquer un sauvetage.	- L'Apnéiste Confirmé doit être capable d'expliquer les principes de sauvetage et de gestion de l'urgence.	- Savoir pratiquer un sauvetage en situation d'urgence.
- Être autonome.	- L'Apnéiste Confirmé maîtrise la gestion de son autonomie, en fonction de son niveau physique, technique et mental.	- Être capable de gérer son autonomie en situation d'urgence.

F.F.E.S.S.M. Commission Nationale d'Apnée Manuel de formation		
10. REACTIONS AUX SITUATIONS NOUVELLES ET AUTONOMES		
Commentaires, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Savoir assister et pratiquer un sauvetage.	- L'Apnéiste Confirmé doit être capable d'expliquer les principes de sauvetage et de gestion de l'urgence.	- Savoir pratiquer un sauvetage en situation d'urgence.
- Être autonome.	- L'Apnéiste Confirmé maîtrise la gestion de son autonomie, en fonction de son niveau physique, technique et mental.	- Être capable de gérer son autonomie en situation d'urgence.

APNÉISTE CONFIRMÉ PISCINE / INDOOR FREEDIVER 2** CMAS

1. ORGANISATION GENERALE

Les sessions d'Apnéiste Confirmé sont organisées à l'échelon du club ou des structures commerciales agréées (SCA), en formation continue ou sous la forme d'un examen ponctuel.

L'ensemble des compétences 1 à 5 (voir ci-dessous) 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 12 mois pour acquérir l'ensemble des 5 compétences.

La formation de l'Apnéiste Confirmé se déroule en milieu artificiel (piscine).

2. CONDITIONS DE CANDIDATURE

Être titulaire d'une licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité.

Être âgé de 16 ans révolus à la date de l'examen.

Être titulaire de la carte d'Apnéiste ou d'Apnéiste Confirmé en Eau Libre de la F.F.E.S.S.M.

Être en possession de la carte de RIFAA.

Être en possession d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de l'apnée (CACI) établi par tout médecin.

L'ensemble des conditions de candidatures est à satisfaire dès le début de la formation d'Apnéiste Confirmé.

3. JURY

Lorsqu'elles seront jugées satisfaisantes, chacune des compétences (de 1 à 5) devront être signées par au minimum un Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 2 FFESSM – CMAS 1*, titulaire de la licence fédérale en cours de validité.

4. DÉLIVRANCE DU BREVET

Le brevet d'Apnéiste Confirmé est délivré par le club/SCA sous la signature du Président/Exploitant.

Le club doit enregistrer la délivrance du brevet sur le site de la F.F.E.S.S.M. pour la délivrance de la carte double face d'Apnéiste Confirmé FFESSM / Indoor Freediver ** CMAS.

Les clubs sont responsables des brevets qu'ils délivrent. Ils en gardent une trace en archives.

CONDITIONS DE CANDIDATURE

APNÉISTE CONFIRMÉ PISCINE /
INDOOR FREEDIVER 2** CMAS



Être titulaire d'une licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité.

Être âgé de 16 ans révolus à la date de l'examen.

Être titulaire de la carte d'Apnéiste ou d'Apnéiste Confirmé en Eau Libre de la F.F.E.S.S.M.

Être en possession de la carte de RIFAA.

Être en possession d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de l'apnée (CACI) établi par tout médecin.

L'ensemble des conditions de candidatures est à satisfaire dès le début de la formation d'Apnéiste Confirmé

APNÉISTE CONFIRMÉ PISCINE / INDOOR FREEDIVER 2** CMAS

FORMATION ET ÉVALUATION

Le brevet atteste de compétences ou “savoir-faire” caractéristiques qui constituent les conditions minimales d'accès aux prérogatives définies par la F.F.E.S.S.M.

> Après obtention du brevet d'Apnéiste Confirmé, ce dernier doit évoluer et pratiquer graduellement

- Pratiquer l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant d'apnée qualifié, celui-ci détermine l'organisation et les limites de l'activité.

- L'autonomie complète en milieu artificiel limitée à 6 mètres de profondeur maximum est conditionnée par :

- Possession du RIFAA
- Etre majeur
- Pratiquer au moins en binôme

<<<<<
PRÉROGATIVES
<<<<<<





APNÉISTE CONFIRMÉ PISCINE /
INDOOR FREEDIVER 2** CMAS



<<< **OBJECTIF** >>>

Acquérir et maîtriser les compétences du niveau

Pratiquer l'apnée en autonomie

Performer en apnée statique en maîtrisant le protocole de sécu

Performer en apnée dynamique (Palme et DNF) en maîtrisant le protocole de sécu

Savoir assister et pratiquer un sauvetage

Savoir organiser la sécurité

<<< EN PISCINE >>>



<<< CALENDRIER >>>

- ❖ MAÎTRISER SON PROPRE MATÉRIEL DANS TOUTES LES DISCIPLINES
- ❖ CONNAISSANCES THÉORIQUES
- ❖ MAÎTRISER LES EXERCICES AÉROBIQUES ET ANAÉROBIQUES
- ❖ REACTIONS AUX SITUATIONS ET AUTONOMIES
- ❖ SAVOIR ORGANISER LA SECURITE
- ❖ CONNAISSANCES THÉORIQUES

1 à 5 séances

1 à 5 séances

1 à 5 séances

2 à 3 séances
récapitulatives

- ❖ APPLICATION PRATIQUE SUR LA VENTILATION ET IMMERSION :
 - Réaliser une table d'apnée statique statique de 2 à 4 minutes
 - Réaliser une apnée dynamique de 75 mètres et +
 - Réaliser une série dynamique x 25, x 50 mètres avec maîtrise du tps
 - Réaliser une apnée DNF de 50 mètres et +
- ❖ EVALUATION DES CONNAISSANCES THÉORIQUES
- ❖ EVALUATION DES CAPACITÉS A :
 - Réaliser une apnée statique statique de 3 minutes
 - Réaliser une série d'apnées dynamiques 4x50, départ toutes les 2'
 - Réaliser une apnée dynamique de 75 mètres
 - Réagir aux situations et organiser la sécurité
- ❖ BILAN ET ÉCHANGE SUR LE NIVEAU ACQUIS

<<< **CALENDRIER THEORIE** >>>

N°1 Utiliser son matériel

1 séance

**N°2a Capacités techniques en
surface et ventilation**

2 séances

**N°2b Capacités techniques en
immersion**

1 séance

**N°3 Maîtrise de l'apnée et
capacités physiques**

2 séances

**N°4 Réactions aux situations
usuelles et autonomie**

**Info en
piscine**

N°5 Connaissances théoriques

5 séances

L'Apnéiste en piscine

- *Les compétences à acquérir*

N°1 Utiliser son matériel

N°2a Capacités techniques en surface et maîtrise de la ventilation

N°2b Capacités techniques en immersion

N°3 Maîtrise de l'apnée et capacités physiques

N°4 Réactions aux situations usuelles et autonomie

N°5 Connaissances théoriques

<< TRAVAUX INDIVIDUELS >>

Prendre connaissance et compléter les documents d'apprentissage :

1. Manuel de formation APNÉISTE PISCINE CONFIRME
2. Fiche PROGRESSION APNÉISTE PISCINE CONFIRME

Pour en connaître un peu + :

- Médias (livres, blogs apnéistes)
- Tutos en vidéo

Activités complémentaires à l'apnée:

- Natation / Course à pieds / Cyclisme
- Renforcement musculaire
- Mvts assouplissements / Yoga respiratoire



APNÉISTE CONFIRMÉ PISCINE /
INDOOR FREEDIVER 2** CMAS



Merci de votre attention

