

# 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 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 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.

## 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 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.
- Seul les Apnéistes confirmé majeurs peuvent évoluer en autonomie.
- 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.

## 8. CONTENU DU CURSUS OBLIGATOIRE

### Compétence n° 1: UTILISER SON MATÉRIEL

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Connaître le matériel courant : Palmes, masque, tuba, combinaison et ceinture de lest.	- L'Apnéiste Confirmé doit être capable d'optimiser son matériel en vue d'une performance.	- Cette optimisation du matériel doit se faire de manière raisonnée et autonome.

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

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Maîtriser la ventilation.	- L'Apnéiste Confirmé connaît les techniques de ventilation adaptées et efficaces, mais aussi les effets dangereux d'une ventilation inadaptée.	- Savoir utiliser les différents volumes pulmonaires. - Savoir prendre un volume d'air optimum avant une apnée. - Au cours des séances, l'Apnéiste Confirmé ne doit pas s'hyperventiler même de façon insidieuse.
- Maîtriser la préparation à l'apnée.	- L'Apnéiste Confirmé doit connaître les méthodes de relaxation et de préparation mentale efficaces pour lui-même.	- L'Apnéiste Confirmé sait appliquer un protocole global de préparation avant l'apnée.
- Avoir la maîtrise de son apnée.	- L'Apnéiste Confirmé doit parfaitement connaître ses limites par repères de sensations physiques et/ou mentales.	- Être capable de lister toutes les sensations internes induites lors d'une apnée et de les interpréter quant à l'évolution de celle-ci (zone de confort, zone de travail, zone de difficulté).
- Savoir mettre en place une progression adaptée.	- L'Apnéiste Confirmé est capable de mettre en place une progression cohérente et maîtrisée en ayant validé chaque étape sur le plan technique, physique, tactique et mental.	- Être capable de déterminer, pour lui-même, un objectif de façon réaliste et de proposer une stratégie adéquate et adaptée avec des étapes intermédiaires.

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

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir-être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
- Maîtriser l'hydrodynamisme.	- L'Apnéiste Confirmé doit maîtriser l'hydrodynamisme en apnée et savoir le mettre en pratique en toutes circonstances.	- Connaissance des différentes postures en fonction de la technique bipalme et monopalme, des disciplines horizontale (avec et sans palme) et en fonction de la vitesse de nage.
- Maîtriser la compensation.	- L'Apnéiste Confirmé doit maîtriser la compensation dans ses prérogatives (profondeur et disciplines).	- L'Apnéiste Confirmé sait travailler les différentes formes de compensations.
- Savoir limiter son impact sur le milieu (dégradations mécaniques ...).	- Observer sans déranger ; limiter les contacts à ce qui peut être manipulé sans préjudice. - Respect des autres usagers, du milieu... - Mise en pratique des « Ecogestes ».	- Attitude et gestuelle à même de limiter les dégradations et gênes occasionnées par les évolutions en milieu naturel.

**Compétence n° 3: MAÎTRISE DE L'APNÉE et CAPACITÉS PHYSIQUES**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir-être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
- Réaliser une apnée statique.	- Faire une apnée statique de 3 minutes.	- 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 d'un protocole de sortie.
- Réaliser une apnée dynamique.	- Faire une apnée dynamique de 75 m.	- L'apnée doit être réalisée en PM(T) avec une combinaison et un lest si nécessaire. - L'apnée doit être réalisée avec maîtrise d'un protocole de sortie.
- Réaliser une série d'apnées.	- Faire une série d'apnées 4 x 50m départ toutes les 2min.	- L'apnée doit être réalisée en PM(T) avec une combinaison et un lest si nécessaire. - L'apnée doit être réalisée avec maîtrise d'un protocole de sortie.

**Compétence n° 4: RÉACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES ET AUTONOMIE**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir-être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
- Savoir organiser la sécurité.	- En toutes circonstances, l'Apnéiste Confirmé doit savoir organiser la sécurité des activités pratiquées.	- Sur des ateliers mis en place et gestion de la sécurité pour toutes les disciplines apnée rentrant dans le champ des prérogatives de l'Apnéiste Confirmé.
- Savoir assister et pratiquer un sauvetage.	- L'Apnéiste Confirmé doit être capable d'assister ou de secourir son binôme en cas de besoin (dans chaque discipline : statique, dynamique horizontale, avec ou sans palme).	- Sauvetage d'un syncopé en piscine, en pleine eau et au fond. L'élève est évalué sur la rapidité d'intervention, la qualité de la prise au fond et l'alerte en surface.
- Être autonome.	- L'Apnéiste Confirmé maîtrise la notion de responsabilité mutuelle de l'autonomie. - L'Apnéiste Confirmé sait mettre en œuvre son activité en respectant et protégeant l'environnement.	- Évaluations lors de mise en situation du comportement général en matière de prise en compte de la sécurité et de l'environnement. - Choix du site de pratique, de mise à l'eau, gestion des déchets, prise en compte des autres usagers...

**Compétence n° 5 : CONNAISSANCES THÉORIQUES**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir-être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
- Avoir des connaissances en matière d'anatomie, physiologie et physique appliquées à la plongée libre.	- Connaissances nécessaires à la bonne compréhension des accidents.	- Évaluation orale ou par écrit au choix du jury.
- Connaître les causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour la totalité des accidents pouvant survenir en apnée.	- L'Apnéiste Confirmé doit avoir les connaissances nécessaires pour prévenir et faire face à tous types d'accidents.	
- Avoir des connaissances succinctes sur les structures clubs et fédérales. - Connaître les prérogatives et les responsabilités de l'Apnéiste Confirmé .	- Seuls les éléments utiles à la bonne compréhension de la vie fédérale et la sensibilisation à celle-ci seront à connaître.	
- Avoir des bases en matière d'entraînement.	- Connaissances sur les méthodes d'entraînement à des fins personnelles.	
- Savoir organiser la sécurité en apnée.	- Dans le cadre des prérogatives et dans toutes les disciplines (apnée statique et dynamique, avec ou sans palmes).	
- Avoir des connaissances en matière : - D'environnement. - De biologie.	- Connaître les principes des « Ecogestes » et savoir comment les mettre en oeuvre (mise à l'eau, choix de la zone, comportement, utilisation du matériel, connaissance des autres usagers du milieu...). - Connaissances sur les espèces les plus communes, compréhension du vivant.	