

FORMATION OPTIONNELLE APNEE

1. ORGANISATION GENERALE

Le module animateur apnée sert de formation optionnelle complémentaire aux cadres de la commission technique ou à tout autre cadre d'une commission de la F.F.E.S.S.M. La formation optionnelle peut donner lieu à la délivrance de la carte d'Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 1 uniquement pour les cadres de la commission technique.

Les sessions de module de formation sont organisées à l'échelon du club ou des structures commerciales agréées.

2. CONDITIONS DE CANDIDATURE

- Etre titulaire d'une licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité.
- Être en possession de la carte de RIFA suivant la commission d'appartenance.
- Etre en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités subaquatiques établi depuis moins de 1 an.
- Etre au minimum, initiateur d'une des commissions de la F.F.E.S.S.M.

3. CONDITIONS - FORMATION - VALIDATION

Le volume horaire recommandé de la «Formation optionnelle » est de 16h dont 4h de pratique en bassin ou milieu naturel. Mais en fonction des besoins et des possibilités, le formateur reste libre d'adapter le temps de formation

Les acquis peuvent être validés en une ou plusieurs séances.

4. VALIDATION DE LA FORMATION

Le formateur sera a minima, un MEF1 licencié à la F.F.E.S.S.M.

5. CONTENUS DE FORMATION

Les contenus de formation sont décrits sous forme de tableau ci-joint, et sont déclinés suivant 4 compétences :

- **Compétence n°1 :** Utiliser son matériel.
- **Compétence n°2a :** Capacités techniques en surface et maîtrise de la ventilation.
- **Compétence n°2b :** Capacités techniques en immersion .
- **Compétence n°3 :** Réactions aux situations et auto nomie.
- **Compétence n°4 :** Connaissances théoriques.

Compétence n°1 : UTILISER SON MATERIEL

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Connaître le matériel courant : palmes, masque, tuba, combinaison et ceinture.	- Le stagiaire doit connaître les gammes particulièrement adaptées à l'apnée.	- Le stagiaire sait expliquer, justifier et démontrer le choix et l'utilisation du matériel spécifique à l'apnée.
- Savoir régler son lest.	- Le stagiaire d'apnée doit savoir régler son lest en fonction de la discipline et de pouvoir expliquer et de le justifier.	- Au cours des séances pratiques, le stagiaire doit savoir ajuster son lestage et celui de ses élèves en fonction de la discipline pratiquée. - Il doit être capable de maîtriser son niveau d'immersion.

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	- Le stagiaire comprend les effets de la ventilation sur l'apnée en phase de préparation et de récupération.	- Le stagiaire sait effectuer une ventilation préparatoire ample et calme sans aller dans une phase d'hyperventilation. - Le stagiaire sait effectuer une ventilation de récupération systématique et immédiate. - Il sait détecter et corriger une ventilation inefficace et/ou dangereuse.
- Savoir se préparer à l'apnée	- Le stagiaire doit connaître les bases des méthodes de décontraction.	- Le stagiaire sait appliquer et mettre en place 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.	- Le stagiaire doit maîtriser les techniques d'immersions (à une ou deux palmes).	- L'immersion est adaptée aux conditions de pratique. - Elle doit combiner efficacité et rentabilité de l'effort.
- Savoir optimiser la propulsion et l'hydrodynamisme	- Le stagiaire doit gérer et moduler la vitesse de nage selon la distance demandée. - Le stagiaire doit rechercher un compromis entre : - Hydrodynamisme. - Relâchement.	- Le stagiaire doit rechercher une position de confort se traduisant par : - Décontraction. - Efficacité de la propulsion. - Fluidité.
- Gestion de la compensation	- Le stagiaire doit être capable d'anticiper et d'informer ses élèves selon les conditions de pratiques.	- Le stagiaire doit exercer une vigilance constante et un rappel fréquent des consignes de prévention des barotraumatismes.

Compétence n°3 : REACTIONS AUX SITUATIONS ET AUTONOMIE

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Acquérir les capacités C1, C2, C3 du RIFAA.	- Les compétences C4, C5, C6 et C7 sont considérées comme acquises pour les détenteurs du RIFAx.	- Voir RIFAA.
- Assurer la sécurité.	- Le stagiaire doit savoir assurer la sécurité d'un groupe d'apnéistes. - Il doit savoir mettre en place l'organisation matérielle adaptée à l'activité et au contexte de la pratique.	- Le stagiaire doit savoir mettre en place les dispositifs de sécurité pour l'apnée statique et dynamique.

Compétence n° 4 : CONNAISSANCES THEORIQUES

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Connaître les causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour les accidents d'apnée	- Seuls seront traités les accidents pouvant survenir en apnée dans l'espace proche (barotraumatismes, syncope, PCM,...).	L'évaluation se fera sous forme de discussion et par une mise en application lors des séances pratiques.
- Mise en œuvre de la pédagogie spécifique à l'apnée.	Seul sera traité l'aspect pratique lié aux exercices d'apnée.	
- Avoir des notions d'entraînement et de progression.	Notions limitées à l'apnée statique et dynamique.	
- Savoir organiser la sécurité en apnée.	- En statique et dynamique.	
- Avoir des notions de protection de l'environnement.	- Discussion sur l'impact d'un apnéiste sur l'environnement. - Savoir 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 le stagiaire a compris que par son comportement il peut contribuer à préserver l'environnement.