

## NIVEAU 2 APNEE JEUNES (LE POULPE)

### 1. ORGANISATION GÉNÉRALE

Les sessions 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 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 se déroule en milieu artificiel ou naturel sur un fond peu profond.

Recommandation : une grande liberté pédagogique est donnée aux encadrants afin de réaliser les compétences de manière ludique, afin que l'enfant réalise les compétences dans le plaisir et le renforcement de sa confiance.

Il n'est pas nécessaire d'avoir le niveau CREVETTE pour valider LE POULPE mais il faudra dans ce cas, maîtriser toutes les compétences du niveau crevette.

### 2. CONDITIONS DE CANDIDATURE

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

Être âgé d'au moins 6 ans (autorisation du responsable légal).

Être en possession d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de l'apnée (CACI) établi par tout médecin ou du Questionnaire de santé. L'ensemble des conditions de candidature est à satisfaire dès le début de la formation.

### 3. JURY

Lorsqu'elles seront jugées satisfaisantes, chacune des compétences devra être signée par :

-Un Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 1 FFESSM titulaire de la licence fédérale en cours de validité (un initiateur E1 scaphandre + RIFAA obtient par équivalence l'Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 1) a minima.

-Un moniteur diplômé d'état en plongée (BEES, BPJEPS « Plongée subaquatique » option A « en scaphandre » ou option B « sans scaphandre », DEJEPS et DESJEPS) titulaire de la licence fédérale en cours de validité.

**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 placer son masque et tuba, éviter la buée. Etre autonome pour mettre et enlever sa combinaison. Utiliser des palmes et d'éventuels chaussons en néoprène. Mettre une ceinture lestée proposée par le moniteur. Savoir pourquoi et comment la larguer.	Il s'agit pour l'apnéiste d'acquérir une certaine autonomie par rapport à son matériel personnel. Il doit être capable de placer correctement son masque et comprendre l'orientation du tuba pour ne pas boire la tasse. Mettre correctement une marseillaise pour qu'elle soit facile à retirer.	Au cours des séances de pratique l'apnéiste doit savoir gérer son matériel personnel ; il doit savoir s'équiper et se déséquiper, comprendre que le placement du tuba est fonction de la position de la tête dans l'eau (tuba placé vers l'arrière de la tête). Cracher / rincer son masque au début de chaque séance pour éviter la buée.
Connaître l'entretien courant du matériel personnel / règles d'hygiène.	Apporter des notions simples sur l'utilité de rincer et désinfecter les EPI	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**

<b>Connaissances, savoir faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
Etre capable de faire un : - palmage de sustentation ; - déplacement dorsal ; - déplacement ventral.	Ne pas chercher de performance, mais plutôt l'utilisation correcte de palmes et des appuis.	Savoir évoluer en PMT, sans prise d'appui et sans temps imposé sur une distance minimale de 200m.
Etre capable d'utiliser un tuba.	Avoir les connaissances minimales pour utiliser confortablement un tuba.	Savoir se ventiler, nager avec un tuba, s'immerger et le vider.
Etre capable de faire une ventilation de préparation à l'apnée. Etre capable de prendre un appui tout en se ventilant efficacement à la fin d'une apnée.	L'apnéiste doit savoir renouveler son volume pulmonaire avant une apnée, se ventiler sans hyperventilation et prendre une dernière inspiration.  L'apnéiste doit savoir mettre en pratique les méthodes de relâchement préconisées par l'encadrant.	Savoir se ventiler et récupérer calmement. Savoir se préparer, évoluer et récupérer sans tuba. Insister sur l'inspiration à la sortie de l'apnée (3 à 4 cycles) et la prise d'un appui non fixe en surface (type planche ou ligne d'eau) + signe OK.  Critères de réalisation : savoir rester calme dans l'eau sans gestes parasites

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

<b>Connaissances, savoir faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
Savoir s'immerger avec ou sans palmes.	Réaliser un canard à une ou deux jambes.	S'immerger efficacement avec un minimum d'éclaboussures de surface (en s'aidant des bras).
Palmer efficacement.	Palmer en évitant d'exagérer la flexion du genou. Savoir se déplacer en limitant les contacts avec le fond, les autres, les obstacles...	Apprendre à gérer sa vitesse de déplacement. Effectuer un parcours subaquatique sans toucher les obstacles.
Savoir compenser	Compensation à la descente, tête en bas ou en haut avec une de ces méthodes, dans l'ordre de préférence : BTV, Frenzel ou Valsalva.	Savoir pré-compenser en surface. Savoir compenser doucement, fréquemment, sans forcer et sans risquer de traumatiser ses tympans.

**Compétence n° 3 : CAPACITES EN APNEE ET CONDITIONS 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 1'.	L'apnée peut être réalisée avec une combinaison si besoin. L'apnée doit être réalisée avec la maîtrise d'un protocole de sortie.
Réaliser une apnée dynamique horizontale	Faire une apnée dynamique avec palmes de 25m. Faire une apnée dynamique sans palme de 15m.	L'apnée doit être réalisée en PMT (avec une combinaison et lestage si besoin). Vérifier la maîtrise du protocole de sortie.
Réaliser une série d'apnées dynamiques horizontales	Faire 4 x 15 (à 20m) en moins de 4'	En bassin (de 25m si possible) réaliser le plus vite possible une série avec palmes.
Réaliser 4 séries d'apnées dynamiques horizontales entre 10 et 20m en se coordonnant avec son binôme, sous la forme d'un relais.	Chaque apnéiste fait à tour de rôle, une apnée dynamique, suivi de son binôme en surface qui enchaîne ensuite.	Communiquer avec son binôme en utilisant un vocabulaire adapté. Mesurer l'importance de son rôle de binôme. Les deux apnéistes doivent se coordonner pour connaître la distance annoncée et être présent l'un pour l'autre en surface à la sortie lors de la réalisation du protocole.
Protocole de sortie recommandé : Sortir, prendre un point d'appui, ventiler, enlever son masque et dire « OK ».		

**Compétence n° 4 : REACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES**

<b>Connaissances, savoir faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
Remonter un apnéiste en difficulté	Savoir remonter un apnéiste en immersion dans 2m d'eau maximum, lui placer les voies aériennes hors de l'eau, le ramener au bord (du bassin ou plage) et donner l'alerte.	S'immerger, remonter l'apnéiste et le ramener au bord rapidement. L'exercice est réalisé dans une ligne d'eau du bord de bassin ou en milieu naturel en bord de plage ou près du bateau.

**Compétence n° 5 : Connaissances théoriques**

<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.	Donner une information simple sur la syncope, les barotraumatismes (principaux symptômes sinus / oreilles). Conduite à tenir et prévention	Evaluation orale ou écrite.
Connaitre l'environnement fédéral.	Connaître la définition de la FFESSM, quelques unes des différentes commissions, le nom de son club et ce qu'est une licence.	Evaluation orale ou écrite, intérêt pour les autres disciplines.
Je découvre la charte Junior du super plongeur « Longitude 181 ».	Lecture collective de la charte et questions / réponses pour amorcer un échange entre les jeunes et une réflexion.	Evaluation orale ou écrite

## Fiche récapitulative POULPE

Nom

Prénom

Thème	Non acquis	En cours d'acquisition	Acquis
<b>UTILISER SON MATERIEL</b>			
Savoir placer son masque et tuba, éviter la buée. Etre autonome pour mettre et enlever sa combinaison. Mettre une Marseillaise correctement			
Connaître l'entretien courant du matériel personnel / règles d'hygiène.			
<b>CAPACITES TECHNIQUES EN SURFACE / MAÎTRISE DE LA VENTILATION</b>			
Etre capable de faire un palmage de sustentation / déplacement dorsal / déplacement ventral			
Etre capable d'utiliser un tuba en surface et immersion.			
Etre capable de faire une ventilation de préparation à l'apnée et de prendre une dernière inspiration. Reprendre sa ventilation efficacement à la sortie de l'apnée.			
<b>CAPACITES TECHNIQUES EN IMMERSION</b>			
Savoir s'immerger avec ou sans palmes, de manière efficace			
Palmer efficacement			
Utiliser une méthode de compensation pour s'immerger jusqu'à la profondeur préconisée par le MFA			
<b>CAPACITES EN APNEE ET CONDITIONS PHYSIQUES</b>			
Réaliser une apnée statique de 1'			
Réaliser une apnée dynamique horizontale de 25m en bi palmes / 15m DNF			
Réaliser une série d'apnées dynamiques horizontale 4x15 à 20m avec palmes en moins de 4'			
Réaliser une série d'apnées dynamiques horizontale avec un binôme (notion relais)			
<b>REACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES</b>			
Connaître les principaux dangers de l'apnée et leur prévention			
Larguer un lestage (marseillaise)			
Intervenir sur un apnéiste en sécurité (binôme)			
Agir en lien avec la protection de l'environnement, écocitoyenneté			
<b>Connaissances théoriques</b>			
Avoir des notions de physiques simples permettant de comprendre les effets du milieu et les accidents			
Connaitre la charte du super plongeur longitude			
La protection de l'environnement			