

# NIVEAU 1 APNEE JEUNES (LA CREVETTE)

## 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.

## 2. CONDITIONS DE CANDIDATURE

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

Il est proposé dans les clubs fédéraux ou les Structures Commerciales Agréées (SCA) par la FFESSM.

L'entrée dans le dispositif du niveau 1 Apnée jeunes « Crevette » est matérialisée par la saisie d'une déclaration sur le site fédéral directement par le club fédéral ou la SCA en utilisant le Pass Découverte. A compter de cette déclaration et durant les évolutions en apnée réalisées dans le respect des présentes conditions d'organisation du niveau 1 Apnée jeunes « Crevette », le pratiquant est assuré en RC par l'assureur de la fédération dans le cadre du contrat général.

A la suite de la réalisation des séances (jusqu'à 3 maximum), le club ou la SCA valide la délivrance au pratiquant du diplôme papier. Cette étape clôture la validité de l'ATP Pass Découverte.

**Le niveau 1 Apnée jeunes « Crevette » est un ATP (Autre Titre de Participation) et ne nécessite donc pas de délivrance de licence ni de certificat médical préalable.**

## 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 écouter le moniteur mais aussi ses camarades de séance.	Il s'agit pour le jeune apnéiste d'être attentif aux consignes du moniteur, de les respecter et d'être à l'écoute de ses camarades.	Pouvoir mettre en œuvre l'exercice indiqué par le moniteur ou évoluer en fonction de la conduite tenue par son binôme. Ne pas aller à l'eau avant l'accord de son moniteur.
Savoir placer son masque, éviter la buée et vider son masque en surface. Mettre et enlever sa combinaison. Utiliser une paire de palmes.	Il s'agit pour l'apnéiste d'acquérir une première autonomie par rapport à son matériel personnel. Il doit savoir placer le masque sur son visage.	Au cours des séances de pratique, l'apnéiste doit savoir gérer son matériel personnel, comprendre que le masque doit faire ventouse sur le visage et qu'aucun cheveu ne doit venir sous la jupe. Mettre en place une procédure pour éviter la buée dans son masque au début de chaque séance pour éviter la buée.

**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: - déplacement dorsal ; - déplacement ventral ; Avec l'aide d'une planche si besoin. - de se maintenir en sustentation.	Ne pas chercher de performance, mais plutôt l'utilisation correcte de palmes et des appuis.	Savoir évoluer en PM sans prise d'appui et sans temps imposé sur une distance minimale de 50m. Pas d'essoufflement ou situation de stress.  Puis en PMT, maintenir la ventilation sur tuba sans stress avec un peu d'eau dans le masque.
Etre capable d'utiliser un tuba en dissociant respiration buccale et nasale.	Avoir les connaissances minimales pour utiliser confortablement un tuba.	Savoir placer le tuba correctement pour éviter les entrées d'eau, dissocier respiration buccale et nasale : bouche et nez dans l'eau avec tuba, sans masque, inspiration tuba, expiration nez (bulles).
Etre capable se préparer calmement avant une apnée, de se mouvoir le moins possible.	L'apnéiste doit savoir se ventiler calmement, et être le plus détendu possible. Le relâchement avant l'apnée doit être conservé pendant l'apnée.	Savoir se ventiler calmement avant l'apnée, sans aucun mouvement de palmage, avec un appui. A la sortie, prendre un point d'appui solide et se ventiler 3 à 4 fois avant de parler.

**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.	Aborder la technique du canard ou du phoque.	S'immerger efficacement.
Se déplacer dans l'eau à l'aide de palmes.	Palmer en évitant d'exagérer la flexion du genou. Apprendre à ne pas lâcher de bulles.	Apprendre à gérer sa vitesse de déplacement. Effectuer un parcours subaquatique en surface sans toucher les obstacles (cerceaux et mousses)
Comprendre l'intérêt de la compensation et savoir compenser hors de l'eau.	Compensation hors de l'eau avec la méthode Valsalva, Frenzel ou BTV. Enseignement de la pré-compensation de surface. Insistance sur une compensations douce et fréquente.	Savoir compenser hors de l'eau par la méthode Valsalva : nez pincé, bouche fermée, souffler doucement pour entendre l'ouverture des trompes d'Eustache.

**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 30".	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 15 m.  Faire une apnée dynamique sans palme de 10m.	L'apnée doit être réalisée en PM (avec une combinaison si besoin et lest si nécessaire). Vérifier la maîtrise du protocole de sortie.
Réaliser un parcours sous-marin en apnée dynamique horizontale	Réaliser un parcours sous-marin sur 25m maximum sur lequel sont cherchés une dizaine d'objets au fond.	Le parcours doit être réalisé en PM, en milieu naturel ou en bassin, dans un temps maximum de 3 minutes (avec autant de respirations que besoin). Rapporter les objets.
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>
Reconnaitre un problème et donner l'alerte aux adultes moniteurs.	Savoir donner l'alerte. L'attention est portée sur la prévention de la syncope et du barotraumatisme de l'oreille.	En surveillance, être capable de donner l'alerte au moniteur en l'appelant et en frappant du bras à la surface de l'eau à plusieurs reprises si le camarade lâche des bulles ou rencontre un problème dans son apnée.
Assurer sa sécurité en étant en binôme	Etre capable d'évoluer à deux en apnée.	Partir de manière coordonnée et sortir dans la même zone, en surveillant depuis la surface son binôme à la sortie avec réalisation du protocole de sortie.

**Compétence n° 5 : Connaissances théoriques**

<b>Connaissances, savoir faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
Connaitre le principal problème rencontré par l'apnéiste à la descente : la compensation	Expliquer très simplement les symptômes et risques en cas de mauvaise compensation. Conduite à tenir et prévention.	Evaluation orale ou écrite
La protection de l'environnement.	Sensibilisation à la protection du milieu  Limiter sa consommation d'eau, de savon. Apprentissage des Eco-gestes Les dangers du plastique, du gaspillage de l'eau, de la pollution en général. Les gestes appropriés pour une intrusion minimale dans le milieu subaquatique naturel.	Evaluation orale (et/ou sur le terrain) si l'apnéiste comprend l'impact qu'il peut avoir sur la nature grâce ou à cause de son comportement.  En ayant pour objectif de savoir si l'apnéiste a compris par quels gestes de base, Il peut contribuer à la préservation de l'environnement.

## Fiche récapitulative CREVETTE

Nom

Prénom

Thème	Non acquis	En cours d'acquisition	Acquis
<b>UTILISER SON MATERIEL</b>			
Savoir placer son masque et tuba, éviter la buée. Mettre et enlever sa combinaison. Mettre ses palmes au moment de se mettre à l'eau sans marcher avec.			
<b>CAPACITES TECHNIQUES EN SURFACE / MAÎTRISE DE LA VENTILATION</b>			
Etre capable de faire un palmage ventral et dorsal avec l'aide d'une planche si besoin.			
Etre capable d'utiliser un tuba en dissociant respiration buccale et nasale.			
Etre capable se préparer calmement avant une apnée, de se mouvoir le moins possible.			
<b>CAPACITES TECHNIQUES EN IMMERSION</b>			
Savoir s'immerger avec ou sans palmes.			
Se déplacer dans l'eau à l'aide de palmes.			
Savoir compenser hors de l'eau.			
Savoir évoluer avec la notion de binôme.			
<b>CAPACITES EN APNEE ET CONDITIONS PHYSIQUES (idem garçons / filles)</b>			
Réaliser une apnée statique de 30".			
Réaliser une apnée dynamique horizontale de 15m avec palmes / 10m sans palme.			
Réaliser un parcours subaquatique avec collecte d'objets en - de 3'.			
<b>REACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES</b>			
Etre capable d'alerter en cas de problème.			
Avoir des notions de protection de l'environnement, écocitoyenneté.			
<b>Connaissances théoriques</b>			
Comprendre le principe de la compensation / tympan.			
La protection de l'environnement.			
Savoir donner l'alerte en cas de problème.			