



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'ÉTUDES ET
DE SPORTS
SOUS-MARINS



MANUEL DE FORMATION APNÉE
NIVEAU « DAUPHIN »

COMMISSION NATIONALE APNÉE

— ORGANISATION GENERALE

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 (moins de 6m).

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.

— CONDITIONS DE CANDIDATURE

L'ensemble des conditions de candidature est à satisfaire dès le début de la formation.

- Être titulaire d'une licence FFESSM en cours de validité
- Être âgé d'au moins 8 ans – autorisation du responsable légal obligatoire
- Être en possession d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de l'apnée (CACI) conforme à la réglementation fédérale en vigueur

— JURY

Lorsqu'elles sont jugées satisfaisantes, chacun des compétences devra être signée soit par :

- Un Initiateur-Entraîneur Apnée 1^{er} degré de la FFESSM titulaire d'une licence fédérale en cours de validité

Ou,

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

— COMPETENCES

Compétence attendue — 1) Utiliser son matériel

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Choisir et optimiser l'utilisation de son petit matériel (palmes, masque, tuba)	Le Dauphin sait gérer son équipement personnel pour en profiter au mieux dans les différentes disciplines de l'apnée	Le Dauphin sait comment régler sa sangle pour appliquer correctement le masque et connaît les méthodes pour éviter la buée
Savoir régler sa ceinture de lest, son masque et son tuba Mettre et enlever sa combinaison	Il s'agit pour le Dauphin d'acquérir une certaine autonomie par rapport à son matériel personnel. Il doit pouvoir adapter son lestage en fonction de l'activité pratiquée	Au cours des séances de pratique l'apnéiste doit savoir gérer son matériel personnel ; il doit savoir s'équiper et se déséquiper, mettre plus ou moins de lest en fonction de la profondeur et de l'épaisseur de sa combinaison
Connaître l'entretien courant du matériel personnel / règles d'hygiène.	Apporter des notions simples sur l'utilité de rincer et désinfecter son masque et tuba	Savoir ranger, rincer et stocker son matériel en limitant sa consommation d'eau
Connaitre l'utilité d'une longe pour la sécurité	Le Dauphin connaît le rôle de la longe en apnée verticale et doit savoir la positionner	Le Dauphin sait comment se longer sur le câble de l'atelier d'apnée verticale en s'attachant par le poignet

— COMPETENCES

Compétence attendue — 2) a. Capacités techniques en surface et ventilation

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Être capable de faire - 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 400m en vue de réaliser des randonnées subaquatiques
Être capable d'utiliser un tuba et un masque	Avoir les connaissances minimales pour utiliser confortablement un tuba	Savoir se ventiler, nager avec un tuba et le vider Vider son masque partiellement rempli d'eau en surface sans l'enlever, de manière efficace
Être capable de faire une ventilation de préparation à l'apnée Chercher un appui et reprendre sa ventilation efficacement à la sortie de l'apnée	Le Dauphin doit savoir renouveler son volume pulmonaire avant une apnée, prendre une dernière inspiration et se ventiler sans hyperventilation	Savoir appliquer un protocole de préparation avant l'apnée Savoir se ventiler et récupérer calmement Savoir se préparer, évoluer et récupérer avec ou 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

— COMPETENCES

Compétence attendue — 2) b. Capacités techniques en immersion

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Savoir s'immerger avec ou sans palmes	Réaliser un canard à une ou deux jambes	S'immerger efficacement sans faire d'éclaboussures de surface
Avoir des notions sur la propulsion et l'hydrodynamisme	Palmer en évitant les gestes parasites et inefficaces Savoir se déplacer avec ou sans lest en limitant les contacts avec le fond, les autres et les obstacles	Apprendre à placer ses bras, sa tête et gérer sa vitesse de déplacement Effectuer un parcours subaquatique comprenant plusieurs changements de cap en maintenant un niveau de vitesse constant
Savoir réaliser un virage en apnée dynamique horizontale	Le Dauphin sait réaliser un virage efficace qui le pénalise le moins possible dans sa progression en apnée dynamique	Faire réaliser des séries de virages lors d'une séance avec des départs plus ou moins éloignés du mur
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 compenser efficacement sans risque de barotraumatisme

— COMPETENCES

Compétence attendue — 3) Capacités en apnée et conditions physiques

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Réaliser une apnée statique	Faire une apnée statique de 1'30	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	Réaliser une apnée dynamique avec palmes de 25m Réaliser une apnée d'une distance au choix intégrant un virage	L'apnée doit être réalisée en PMT (avec combinaison et lestage si besoin) L'apnée doit être réalisée avec la maîtrise d'un protocole de sortie
Réaliser une série d'apnées dynamiques horizontales	Faire 4 x 25m avec une récupération libre	Réaliser l'ensemble dans un temps total de 6 minutes
Réaliser une apnée verticale	Faire une apnée en profondeur de minimum 2m et maximum 6m	L'apnée doit être réalisée en milieu naturel ou artificiel L'apnée doit être réalisée en PM(T) (avec combinaison et lestage si besoin) L'apnée doit être réalisée avec la maîtrise d'un protocole de sortie
Protocole de sortie recommandé : sortir, prendre un point d'appui, ventiler et dire « OK »		

— COMPETENCES

Compétence attendue — 4) Réactions aux situations usuelles

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Larguer un lestage	Connaitre l'importance de larguer un lestage en cas de difficulté et savoir l'appliquer	Larguer une ceinture lors de la remontée d'une apnée verticale si possible ou lors d'une apnée dynamique en piscine
Savoir déceler une syncope ou perte de contrôle moteur Savoir alerter et assister	Le Dauphin doit savoir reconnaître les symptômes d'une PCM ou d'une syncope sur son binôme ou sur lui-même Le Dauphin doit connaître les situations et comportements favorisant ces malaises	Test des connaissances des signes pré-syncopaux lors de simulations pratiques

— COMPETENCES

Compétence attendue — 5) Connaissances théoriques

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites
Notions simples de physique	Comprendre les effets du milieu correspondant à sa pratique
Principaux dangers de l'apnée, du milieu et leur prévention	Connaitre de façon simplifiée les mécanismes de la PCM/syncope et les barotraumatismes, les incidents/accidents/blessures La prévention est fondamentale
Causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour les accidents pouvant survenir dans le cadre des prérogatives	Communiquer une information simple sur la syncope, les barotraumatismes, les coupures, le froid, les effets du soleil...
Réglementation et prérogatives de profondeur pour les mineurs	Connaitre les prérogatives du Dauphin en termes de profondeur
Compétition et apnée sportive	Connaitre les différentes disciplines de l'apnée en compétition (piscine et eau libre) Connaitre les protocoles avant, pendant et après l'immersion Connaitre l'âge pour pratiquer en piscine et eau libre
Protection de l'environnement	Limiter l'impact de son déplacement en immersion en mer Limiter sa consommation d'eau Apprendre les écogestes et la charte de l'apnéiste responsable Longitude 181 Connaitre les dangers du plastique, du gaspillage de l'eau, de la pollution en général ainsi que les gestes appropriés

Les critères de réalisation de la compétence 5 seront évalués via des réponses à des questions simples, soit sous forme de discussion informelle, soit sous forme de questionnaires de types QCM.

— FICHE RECAPITULATIVE

Nom :

Prénom :

COMPETENCES	Non acquis	En cours	Acquis
1) UTILISER SON MATERIEL			
Choisir et optimiser l'utilisation de son petit matériel			
Savoir régler sa ceinture de lest, son masque et tuba Mettre et enlever sa combinaison			
Connaître l'entretien courant du matériel personnel			
Connaitre l'utilité d'une longe pour la sécurité			
2) CAPACITES TECHNIQUES EN SURFACE ET VENTILATION			
Être capable de faire un palmage de sustentation / déplacement dorsal / déplacement ventral			
Être capable d'utiliser un tuba			
Être capable de faire une ventilation de préparation à l'apnée. Reprendre sa ventilation efficacement à la sortie de l'apnée			
CAPACITES TECHNIQUES EN IMMERSION			
Savoir s'immerger avec ou sans palmes			
Savoir des notions sur la propulsion et l'hydrodynamisme			
Savoir compenser en immersion			
3) CAPACITES EN APNEE ET CONDITIONS PHYSIQUES			
Réaliser une apnée statique de 1'30			
Réaliser une apnée dynamique horizontale de 25m Réaliser une apnée d'une distance au choix intégrant un virage			
Réaliser 4x25m avec récupération libre en moins de 6 minutes			
Réaliser une apnée verticale entre 2 et 6m			

4) REACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES			
Connaître les principaux dangers de l'apnée et leur prévention			
Larguer son propre lestage			
Savoir déceler une PCM ou une syncope, alerter et assister			
5) CONNAISSANCES THEORIQUES			
Avoir des notions de physiques simples permettant de comprendre les effets du milieu et les accidents			
Connaitre les causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour les accidents pouvant survenir dans le cadre des prérogatives			
Connaitre l'importance et l'intérêt de la pratique en binôme			
La réglementation, les prérogatives de l'apnéiste mineur			
Les différentes disciplines de la compétition en piscine et eau libre en milieu fédéral			
La protection de l'environnement			
Apprendre les écogestes et la charte du plongeur Longitude 181			