

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'ÉTUDES ET
DE SPORTS
SOUS-MARINS



MANUEL DE FORMATION APNÉE APNEISTE CONFIRME EAU LIBRE

*Outdoor Freediver 2** CMAS*

COMMISSION NATIONALE APNÉE



— PREROGATIVES

Pratiquer l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant d'apnée qualifié ; celui-ci détermine l'organisation et les limites de l'activité.

Pratiquer l'apnée sous toutes ses formes en autonomie, conformément aux règles définies dans les documents « MFA généralités » et « Recommandations pour la pratique de l'apnée en milieu artificiel et naturel ».

Poursuite de formation possible :

Le brevet d'Apnéiste Confirmé Eau Libre est le niveau minimum requis permettant l'accès à :

- Apnéiste Expert en Eau Libre
- Initiateur Entraîneur Apnée niveau 2 (IE2)
- Apnéiste Confirmé Piscine

— CONDITIONS DE DELIVRANCE

Lorsqu'elles seront jugées satisfaisantes, chaque compétence devra être signée par :

- Un Moniteur Entraîneur Fédéral d'Anée premier degré (MEF1) à minima, titulaire de la licence fédérale en cours de validité

Ou

- Un moniteur diplômé d'état en plongée (BPJEPS) titulaire de la licence fédérale en cours de validité.

Le brevet d'Apnéiste Confirmé Eau Libre est délivré par le club/SCA sous la signature du Président/Exploitant.

Dans le cas où le pratiquant est déjà titulaire de l'Initiateur-Entraîneur Apnée niveau 1 (IE1), il devient automatiquement titulaire de l'Initiateur-Entraîneur Apnée niveau 2 (IE2), une carte IE2 lui sera directement délivrée.

Un initiateur E1 scaphandre + RIFAA, qui obtient le brevet d'Apnéiste Confirmé en Eau Libre obtient par équivalence l'Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 2.

— CONDITIONS D'ACCES A LA FORMATION

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

Être âgé d'au moins 16 ans (autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans).

Être titulaire de la carte « Apnéiste » ou de la carte « Apnéiste en Eau Libre » de la F.F.E.S.S.M.

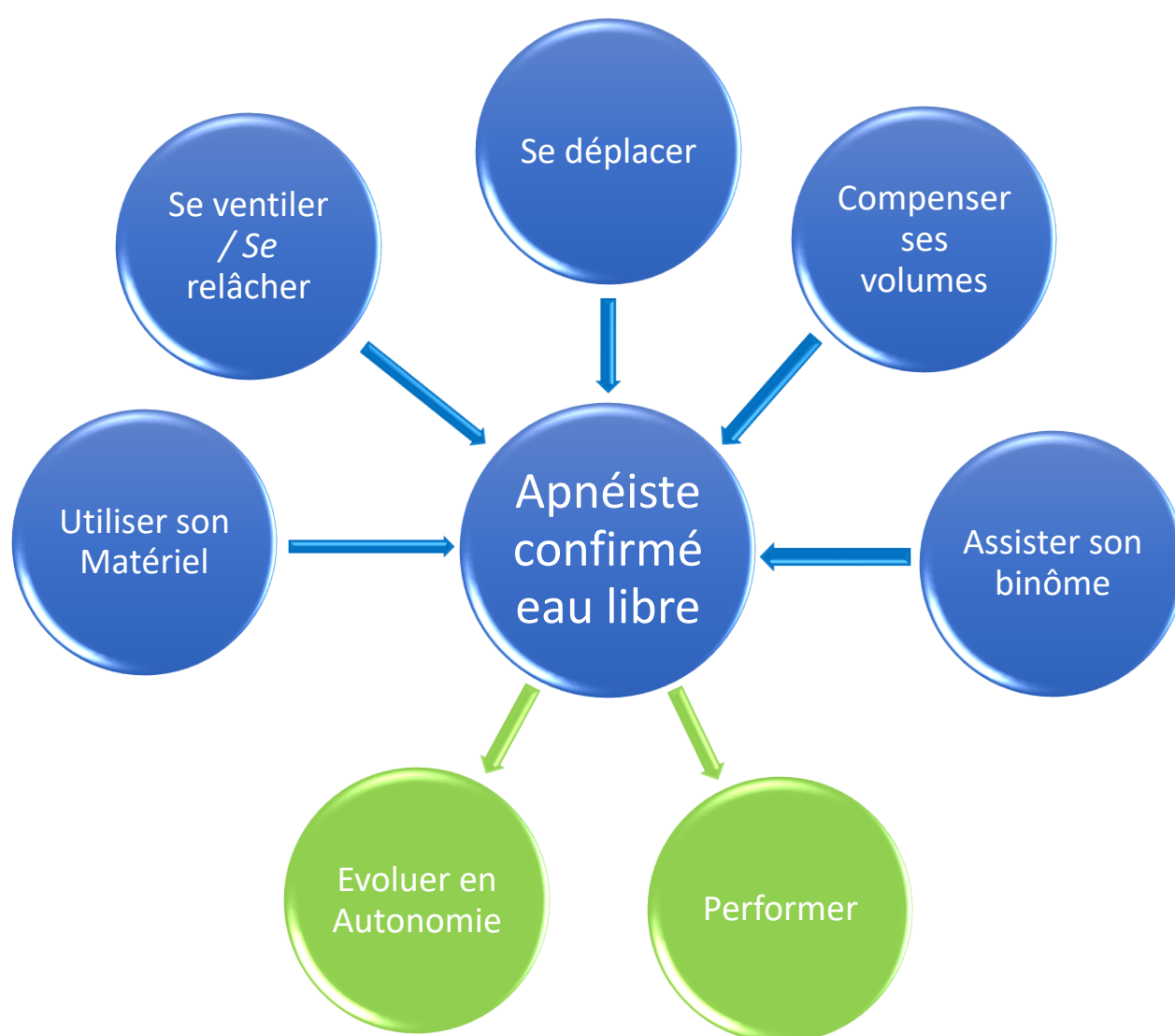
Être en possession de la carte de RIFAA.

Présenter un certificat d'absence de contre-indication à la pratique de l'apnée conforme à la réglementation fédérale en vigueur.

— INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Les conditions générales de pratique s'appliquent pleinement, telles que précisées dans les documents « MFA généralités » et « Recommandations pour la pratique de l'apnée en milieu artificiel et naturel ».

ARCHITECTURE GENERALE DES COMPETENCES



UTILISER SON MATERIEL

Compétence attendue — L'Apnéiste Confirmé Eau Libre est capable de gérer son matériel et celui propre à l'activité sans pour autant être responsable de l'atelier.

1 — Technique

Lestage	Adapter son lestage en fonction des paramètres extérieurs (profondeur, combinaison, activité pratiquée)
Longe	Utiliser une longe
Gueuses	Savoir utiliser les gueuses courantes sur un atelier déjà équipé

2 — Comportement

L'Apnéiste Confirmé Eau Libre doit :

- Régler son lestage en fonction des paramètres extérieurs (profondeur, combinaison, activité pratiquée, etc)
- Savoir utiliser une longe (comment et dans quelles conditions) en autonomie.
- Utiliser un atelier gueuse lourde freinée et gueuse largable ou ceinture largable avec ses binômes dans les conditions de sécurité et en autonomie.

3 — Théorie

Informations sur les variations de pression liées à la profondeur pour comprendre l'importance du lestage en fonction des différentes activités

Connaissance des dangers (pour soi et pour les autres) liés au milieu et plus particulièrement à la profondeur, afin de les limiter

Connaissance des différents matériels : longe, gueuse lourde, légère et freinée

Modalités d'évaluation

L'évaluation de l'utilisation du matériel doit se faire de manière progressive et graduelle et vise à tendre vers une maîtrise du matériel personnel, collectif, sécuritaire et propre à l'activité permettant la performance en apnée en toute sécurité.

SE VENTILER – SE RELACHER

Compétence attendue — L'Apnéiste Confirmé Eau Libre est capable d'adapter sa ventilation (préparatoire ou de récupération) à la pratique de l'apnée.
L'Apnéiste Confirmé Eau Libre est capable d'utiliser des méthodes de base, efficaces sur lui-même, pour se relâcher.

1 – Technique	
Ventilation abdominale et thoracique	Se positionner en surface, se relâcher pour mobiliser les différents volumes pulmonaires de façon optimale Ne pas s'hyperventiler, même de façon insidieuse
Prise d'air	Réaliser une dernière inspiration optimale avant l'apnée
Protocole de début et fin d'apnée	Suivre un protocole préétabli de préparation à une apnée (sans hyperventilation) et de retour en surface
Avoir la maîtrise de son apnée	Être capable d'identifier les sensations internes induites par une apnée et de les interpréter quant à l'évolution de celles-ci (zone de confort, zone de travail, zone de difficulté)

2 – Comportement
L'Apnéiste Confirmé Eau Libre : - Utilise les techniques de ventilation adaptées et efficaces - Pratique des méthodes de relâchement - Maîtrise la remontée et l'arrivée en surface - Maîtrise le relâchement, particulièrement lors des derniers mètres du retour en surface

3 – Théorie
Notions générales en matière d'anatomie, de physiologie et de physique permettant de comprendre les effets de l'hyperventilation en profondeur Connaissance des facteurs psychologiques poussant à dépasser ses limites (butée en poids constant, profondimètre, mur en piscine, montre, arrivée en surface, etc) Connaissance des risques de syncope à l'approche et à l'arrivée en surface et savoir les minimiser

Modalités d'évaluation

L'évaluation de la maîtrise de la ventilation se fait progressivement, l'Apnéiste Confirmé Eau Libre démontre sa capacité à pratiquer en sécurité en milieu naturel, tout en recherchant la performance.

SE DEPLACER

Compétence attendue — L'Apnéiste Confirmé Eau Libre doit savoir évoluer en verticalité, profiter de son hydrodynamisme et adapter son palmage selon les différents niveaux de flottabilité afin de minimiser ses efforts.

1 – Technique	
Techniques d'immersion	Maîtriser l'immersion dans les différentes disciplines : canard pour le poids constant et les gueuses, coulée pour l'immersion libre
Techniques de déplacement	Utiliser les différentes techniques de palmage : bi-palmage, mono-palmage et sans palme
Optimisation de la propulsion	Optimiser le palmage (amplitude/fréquence) pour favoriser la performance
Respect du milieu	Maîtriser les déplacements pour éviter tout impact sur le milieu

2 – Comportement
L'Apnéiste Confirmé Eau Libre sait : - S'immerger et se propulser avec hydrodynamisme en s'adaptant à la profondeur - Gérer sa vitesse de nage, son gainage et son relâchement - Observer la faune et la flore sous-marines sans déranger, en limitant les contacts à ce qui peut être manipulé sans préjudice - Respecter les autres usagers et le milieu - Mettre en pratique les écogestes

3 – Théorie
Notions générales en matière d'anatomie, de physiologie et de physique permettant de comprendre les effets du milieu et les accidents

Modalités d'évaluation

L'évaluation de l'hydrodynamisme se fait progressivement ; l'Apnéiste Confirmé Eau Libre démontre sa capacité à évoluer avec efficacité et fluidité en milieu naturel tout en recherchant la performance.

COMPENSER SES VOLUMES

Compétence attendue — L'Apnéiste Confirmé Eau Libre doit savoir évoluer en verticalité et maîtriser les variations de pression sur ses volumes d'air (masque, oreilles et poumons).

1 — Technique

Compensation

Maîtriser la compensation à la descente, tête en bas et tête en haut, en poids constant, en apnée libre et en gueuse
Savoir adapter sa technique de compensation en fonction des profondeurs et dans ses prérogatives sur tous ses volumes.

2 — Comportement

L'Apnéiste Confirmé Eau Libre sait compenser en fonction des profondeurs visées.
Il maîtrise sa stratégie de compensation en toute conscience connaît l'existence des différentes méthodes de compensation (équilibrage du masque et de la sphère ORL).

3 — Théorie

Connaissance des mécanismes des différentes méthodes de compensation (BTV, Frenzel, Valsalva)
Informations sur les variations de pression liées à la profondeur pour comprendre la compensation.
Notions générales en matière d'anatomie, de physiologie et de physique permettant de comprendre les effets du milieu et les accidents.

Modalités d'évaluation

L'Apnéiste Confirmé Eau Libre démontre sa capacité à évoluer en verticalité et connaît parfaitement sa stratégie de compensation dans sa zone d'évolution.

— ASSISTER SON BINÔME

Compétence attendue — L'Apnéiste Confirmé Eau Libre est capable d'anticiper et de déceler un problème éventuel pour lui-même ou son binôme et d'avoir un comportement adéquat d'assistance ou de secours.

1 — Technique

Organiser la sécurité

Assurer la sécurité de son binôme dans le cadre de ses prérogatives (statique, dynamique, poids constant, etc)

Assister et pratiquer un sauvetage

Assister ou secourir son binôme en cas de besoin (dans chaque discipline : statique, dynamique horizontale et verticale)

2 — Comportement

L'Apnéiste Confirmé Eau Libre doit savoir :

- Reconnaître les symptômes d'une Perte de Contrôle Moteur (PCM) ou d'une syncope sur son binôme et sur lui-même. Il connaît les situations et comportements générateurs de ces malaises afin de les prévenir
- Mettre en place avec son binôme une procédure de sécurité adaptée au milieu et à la profondeur d'évolution (sécurité à mi-profondeur ou au point de flottabilité neutre, longue, etc)
- Anticiper un problème éventuel lors du retour en surface de son binôme

3 — Théorie

Connaissance des causes, symptômes, prévention et conduites à tenir pour les accidents pouvant survenir dans le cadre des prérogatives (barotraumatismes, syncope, PCM, œdème pulmonaire d'immersion (OPI)) sans en connaître les mécanismes fins ni les traitements ultérieurs

Modalités d'évaluation

Réalisation d'un sauvetage sur un apnéiste syncopé à 10 mètres de profondeur.
L'Apnéiste Confirmé Eau Libre est évalué sur la rapidité d'intervention, la qualité des gestes de sauvetage, l'alerte en surface et la mise en sécurité de l'apnéiste syncopé.

— EVOLUER EN AUTONOMIE

Compétence attendue — L'Apnéiste Confirmé Eau Libre doit comprendre la notion de responsabilité mutuelle dans la pratique de l'apnée en autonomie.

1 — Technique	
Organiser la sécurité en apnée	Connaitre les protocoles de sécurité à mettre en place pour son binôme et pour lui-même (atelier, longe, bout, ordinateur, surveillance, sécurité à mi profondeur etc.)
Respect du milieu	Eviter tout impact avec le milieu, connaître les espèces observables en apnée
Être autonome	Être capable de surveiller et intervenir sur son binôme en totale autonomie

2 — Comportement
L'Apnéiste Confirmé Eau Libre doit savoir : - Mettre en place avec son binôme, une procédure de sécurité adaptée au milieu et à la profondeur d'évolution - Observer sans déranger, limiter les contacts à ce qui peut être manipulé sans préjudice - Respecter les autres usagers et le milieu - Mettre en pratique les écogestes

3 — Théorie
Attitude et gestuelle permettant de limiter les dégradations et gênes occasionnées par les évolutions en milieu naturel Connaissances des réglementations concernant la pratique de l'apnée, des prérogatives et des responsabilités de l'Apnéiste Confirmé Eau Libre

Modalités d'évaluation

La formation à l'évolution en autonomie se fait de manière progressive. L'évaluation se fait sur la base de la mise en place de situations concrètes d'évolution en autonomie.

— PERFORMER

Compétence attendue — L'Apnéiste Eau Libre est capable de réaliser diverses apnées pour démontrer ses acquis.

1 — Technique	
Apnée statique	Réaliser une apnée statique de 2 minutes 30 secondes
Apnée dynamique avec palmes	Réaliser une apnée dynamique de 50 mètres
Séries d'apnée	Réaliser une série d'apnées de 4x25 mètres avec un départ toutes les 1'15''
Apnée en profondeur	Réaliser une apnée verticale à une profondeur de 20 mètres en milieu naturel dans les disciplines suivantes : en poids constant, immersion libre, gueuse largable, gueuse lourde freinée

2 — Comportement

Les apnées peuvent être réalisées avec une combinaison et un lestage si nécessaire. Elles sont réalisées avec la maîtrise d'un protocole de sortie.
L'apnée statique est à réaliser en surface.
La préparation doit être réalisée sans hyperventilation.
La technique, la glisse et le relâchement sont à privilégier systématiquement.

Modalités d'évaluation

Lors de la réalisation des performances, l'Apnéiste Confirmé Eau Libre est libre d'utiliser le matériel de son choix : bipalmes, combinaison et lest si besoin.
Les apnées dynamiques doivent être réalisées en PM(T).
Le lest est proscrit pour les épreuves de statique.
Les épreuves doivent être réalisées avec fluidité et relâchement.
Le protocole de sortie doit être maîtrisé

CONNAISSANCES THEORIQUES

Connaissance	Commentaires
Notions d'anatomie, de physiologie et de physique	Acquérir des notions simples permettant de comprendre les effets du milieu sur l'organisme et les accidents
Prévention des accidents d'apnée	Connaître les mesures de prévention des accidents d'apnée, dans le cadre de sa pratique et de celle de ses binômes (barotraumatismes, syncope, PCM, OPI). Connaître les causes, symptômes et conduites à tenir (limitées aux prérogatives de l'Apnéiste Confirmé Eau Libre)
Notions de réglementation	Connaître les prérogatives et les responsabilités de l'Apnéiste Confirmé Eau Libre. Connaître les réglementations concernant la pratique de l'apnée, dans la limite de ses prérogatives.
Notions d'organisation de la sécurité en apnée	Connaître les modalités pratiques d'organisation de l'activité dans toutes les disciplines.
Notions de protection de l'environnement	Acquérir des notions sur les écogestes et la protection de l'environnement appliqués à la pratique individuelle de l'apnée. Connaître les espèces les plus courantes du milieu

Modalités d'évaluation

Les évaluations doivent correspondre à une pratique de l'Apnéiste Confirmé Eau Libre
L'évaluation des connaissances théoriques se fait au choix du jury à l'écrit ou à l'oral.
Elle peut se faire de manière ponctuelle ou tout au long de sa formation.

— LISTE DES MODIFICATIONS

Juillet 2026

- Nouvelle mise en page