

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'ÉTUDES ET
DE SPORTS
SOUS-MARINS



MANUEL DE FORMATION APNÉE
PASS'PLONGEUR LIBRE
Basic Outdoor Freediver CMAS

COMMISSION NATIONALE APNÉE



— OBJECTIFS

Le brevet « **Pass'Plongeur Libre** » offre l'opportunité de découvrir les activités de plongée en apnée de la FFESSM en milieu naturel et s'adresse à des publics débutants.

Il offre la possibilité de découvrir les sensations de l'apnée et le plaisir des évolutions en apnée en milieu naturel, de manière ludique, avant un engagement éventuel dans un cursus de formation apnée de la FFESSM.

Si le titulaire du Pass'Plongeur Libre entre dans le cursus de formation d'apnéiste de la FFESSM, son expérience acquise est prise ne compte pour la suite de sa progression.

— CONDITIONS D'EVOLUTION

Le Pass'Plongeur Libre permet de réaliser des séances d'initiation et de découverte de l'apnée en milieu naturel dans l'espace proche (0 à 6 mètres maximum).

Pour les enfants de 8 ans et moins, la profondeur maximale d'évolution en apnée correspond à l'âge divisé par 2.

Les évolutions en apnée en milieu aquatique sont systématiquement encadrées par, à minima, un Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 1 FFESSM (IE1) ou un encadrant E2 plongée scaphandre FFESSM, ou tout autre encadrant de niveau supérieur en apnée ou en plongée scaphandre (notamment BEES, BPJEPS, DEJEPS et DESJEPS licenciés).

— RÈGLES D'ORGANISATION ET DE DÉLIVRANCE

Le Pass'Plongeur Libre est un ATP (Autre Titre de Participation) et ne nécessite donc pas de délivrance de licence ni de certificat médical préalable.

Il est proposé dans les clubs fédéraux ou les Structures Commerciales Agréées (SCA) par la FFESSM. L'entrée dans le dispositif de Pass'Plongeur Libre est matérialisée par la saisie d'une déclaration sur le site fédéral directement par le club fédéral ou la SCA.

A compter de cette déclaration et durant les évolutions en apnée réalisées dans le respect des présentes conditions d'organisation du Pass'Plongeur Libre, 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 (4 maximum), le club ou la SCA valide la délivrance au pratiquant d'une carte double face de « Pass'Plongeur Libre FFESSM / Basic outdoor Freediver CMAS ». Cette étape clôture la validité de l'ATP.

Au cours de ces séances d'évolution, le pratiquant doit découvrir les bases de l'apnée, s'y préparer, s'initier à l'usage du matériel dédié, aborder les techniques d'immersion, de descente et de déplacement en apnée et avoir des connaissances sur les principaux risques et les règles de pratique et de protection de l'environnement adaptés à l'apnée.

Les séances d'évolution en apnée peuvent être soit à visée de formation, soit à visée d'exploration, l'une d'entre elles pouvant être une séance de randonnée subaquatique.

ARCHITECTURE GENERALE DES COMPETENCES



— UTILISER SON MATERIEL

Compétence attendue — Le Pass'Plongeur Libre est capable de choisir, d'utiliser et d'entretenir son matériel personnel.

1 — Technique

Palmes, masque, tuba (PMT)

Choisir le matériel le plus adapté à l'activité pratiquée
Entretien son matériel personnel

Combinaison

Savoir mettre et enlever sa combinaison

Lestage

Adapter son lestage pour pratiquer l'apnée en toute sécurité

2 — Comportement

Le Pass'Plongeur Libre doit être capable de :

- Choisir et entretenir le matériel adapté à sa pratique
- Adapter son lestage en fonction de sa combinaison
- Savoir s'équiper et se déséquiper (acquérir une certaine autonomie)

3 — Théorie

Les différents matériels individuels particulièrement adaptés à l'apnée.
Le réglage du lestage en fonction du milieu et de la combinaison.
Aucune connaissance technique. Aucun cours théorique sur le matériel.

Modalités d'évaluation

L'évaluation de l'usage et de l'entretien du matériel se fait de manière continue sur la base de la pratique réelle lors des séances de pratique en milieu naturel.

SE VENTILER

Compétence attendue — Le Pass'Plongeur Libre est capable d'adapter sa ventilation (préparatoire ou de récupération) à la pratique de l'apnée et la nage en surface

1 — Technique	
Ventilation sur tuba	Ventiler avec un tuba pour la nage en surface (incluant le vidage du tuba)
Prise d'air	Réaliser une dernière inspiration avant le début de l'apnée
Protocole de début et fin d'apnée	Suivre un protocole préétabli de préparation à une apnée (sans hyperventilation) Suivre un protocole de fin et de sortie préétabli et maîtrisé

2 — Comportement
Le Pass'Plongeur Libre est capable de renouveler son volume pulmonaire avant une apnée, de se ventiler calmement et confortablement, sans s'hyperventiler, avec ou sans tuba. Le Pass'Plongeur Libre est capable, à l'émersion, de se positionner en sécurité et de faire une ventilation de récupération.

Modalités d'évaluation

L'évaluation de la maîtrise de la ventilation se fait progressivement, le Pass'Plongeur Libre doit être capable de pratiquer en sécurité et relâchement.

SE DEPLACER

Compétence attendue —

Le Pass'Plongeur Libre est capable de se déplacer horizontalement et verticalement, avec ou sans lest dans un espace défini (fond, ligne d'eau, obstacles, autres pratiquants, etc).

1 — Technique	
Compensation	Savoir compenser tête en bas
Technique d'immersion	S'initier à la technique du canard
Technique de palmage	Utiliser les différentes techniques de palmage en bipalmes (sustentation, ventral, dorsal)
Maîtrise de la propulsion	Se propulser sans « mouvements parasites » et avec un rythme régulier pour favoriser la « performance »

2 — Comportement
Le Pass'Plongeur Libre doit être capable de : - Se déplacer sans mouvements parasites, en maintenant une profondeur d'immersion, en évitant les obstacles (lors d'un parcours varié) avec une vitesse de déplacement normale. - Compenser efficacement et fréquemment sans risque de barotraumatisme, avec une des méthodes (dans l'ordre de préférence) BTV, Frenzel ou Valsalva

3 — Théorie

Modalités d'évaluation

L'évaluation du palmage doit se faire de manière progressive et graduelle, elle vise à tendre vers une immersion en toute sécurité.

— EVOLUER AVEC UN MONITEUR

Compétence attendue —

Le Pass'Plongeur Libre est capable de nager et de réaliser diverses apnées pour démontrer sa capacité à évoluer, avec ou sans les, avec un moniteur présent dans l'eau.

1 — Technique	
Nage en surface	Nager 200m minimum avec palmes, masque, tuba, sans prise d'appui (sans temps imposé)
Nage en immersion	Réaliser un parcours subaquatique comprenant plusieurs changements de cap en maintenant un niveau de profondeur constant.
Apnée statique	Réaliser une apnée statique d'1 minute.
Apnée dynamique avec palmes	Réaliser une apnée dynamique de 15 mètres, en milieu naturel
Apnée en profondeur	Réaliser une apnée en profondeur : mini 2 mètres, maxi 6 mètres

2 — Comportement
Pour chaque apnée, le Pass'Plongeur Libre est capable de réaliser : - Une préparation sans hyperventilation - Un protocole de sortie (protocole recommandé : sortir, prendre un point d'appui, ventiler, enlever son masque et dire « OK ») La technique, la glisse, le relâchement sont à privilégier systématiquement.

Modalités d'évaluation

Le Pass'Plongeur Libre utilise le matériel à sa disposition.

L'apnée statique est à réaliser en surface avec une combinaison si besoin et sans lest.

L'apnée dynamique et l'apnée en profondeur sont à réaliser en PM(T), avec une combinaison si besoin et un lest si nécessaire.

En aucun cas le Pass'Plongeur Libre ne peut évoluer en autonomie.

— CONNAISSANCES THEORIQUES

Connaissance	Commentaires
Prévention des accidents en apnée	Connaitre les mesures de prévention des accidents en apnée barotraumatiques en apnée
Notions de protection de l'environnement	Acquérir des notions sur les écogestes et la protection de l'environnement appliquées à la pratique individuelle de l'apnée Initiation à la faune et la flore

Modalités d'évaluation

L'évaluation des connaissances théoriques se fait à l'oral tout au long de la formation ou à l'aide d'un QCM.

— LISTE DES MODIFICATIONS

Juillet 2026

- Nouvelle mise en page