

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'ÉTUDES ET
DE SPORTS
SOUS-MARINS



MANUEL DE FORMATION APNÉE
**RECOMMANDATIONS POUR LA
PRATIQUE DE L'APNÉE EN MILIEU
ARTIFICIEL OU NATUREL**

COMMISSION NATIONALE APNÉE



— PREAMBULE

Ces recommandations s'appliquent pour la pratique de l'apnée en tant que discipline sportive, dans le cadre de la commission apnée.

Elles s'adressent aux exploitants des structures, aux formateurs, aux encadrants et aux organes déconcentrés de la FFESSM qui mettent en œuvre la pratique, ou qui ont la responsabilité des formations, des stages et des examens dépendant du périmètre de la commission apnée.

Les structures et les cadres des autres commissions de la FFESSM organisent les pratiques d'apnée dans le respect des recommandations définies par leur commission d'appartenance.

Les activités de randosub qui se caractérisent par une promenade de surface en PMT, avec possibilité d'apnées courtes et peu profondes sont transversales à toutes les activités de la FFESSM et font l'objet de recommandations fédérales spécifiques.

— LES DIFFERENTS MILIEUX DE PRATIQUE

- **L'apnée sportive en milieu artificiel** concerne la pratique en bassin artificiel (piscine, fosse, ...) des activités de la commission nationale d'apnée.
- **L'apnée sportive en milieu naturel** concerne la pratique sur un site précis dans un environnement naturel (carrière, lac, rivière, mer, océan...) des activités de la commission nationale d'apnée.

— LES DIFFERENTES PRATIQUES

L'apnée sportive se subdivise en trois types de pratiques :

- **L'apnée sportive encadrée** : Se définit par la présence d'un encadrant avec les pratiquants.
- **L'apnée sportive en autonomie relative** : Se définit par la présence d'un Directeur de Plongée Libre (DPL) ou Directeur de Bassin (DB) ou d'un encadrant sur le site d'immersion mais pas obligatoirement dans l'eau avec les pratiquants.
- **L'apnée sportive en autonomie complète** : Se définit par l'absence de tout DPL ou DB ou encadrant sur le lieu de pratique.

— RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES POUR TOUTES LES PRATIQUES

- La pratique de l'apnée sportive peut se faire sous toutes ses formes avec un encadrant d'apnée qualifié. Celui-ci détermine l'organisation et les limites de l'activité en fonction de ses propres prérogatives. Certains niveaux peuvent permettre de pratiquer l'apnée sportive en autonomie.
- L'apnée sportive ne se pratique jamais seul, il convient de composer des binômes à minima.
- Un groupe est défini comme l'ensemble des pratiquants d'un même atelier. Ils peuvent être placés sous la responsabilité d'un encadrant présent dans l'eau avec le groupe ou sur le site. Le Directeur (DPL ou DB) peut autoriser le groupe à pratiquer en autonomie.
- L'effectif du groupe en milieu naturel est composé au maximum de 8 apnéistes (hors encadrement).
- En milieu artificiel ayant une profondeur inférieure à 6 mètres, l'effectif de chaque groupe n'est pas limité mais doit être compatible avec l'espace disponible dans lequel l'encadrement doit assurer la sécurité des pratiquants.
- Néanmoins, l'effectif du groupe peut être limité par le règlement intérieur de la structure d'accueil.
- Pour tout type de pratique en apnée sportive, la sécurisation de l'activité est la priorité. Il est donc primordial de pouvoir repérer et surveiller facilement les apnéistes, et intervenir rapidement et efficacement pour remonter et mettre en sécurité un apnéiste en difficulté.

Pour ce faire différents dispositifs et organisations sont à mettre en place sous la responsabilité de l'organisateur de l'activité. Cette organisation dépend principalement de la visibilité, de la température, et la profondeur de pratique. Elle peut notamment inclure des gilets de couleur, des flasheurs, une longe, un contrepoids, loco plongeur, apnéiste de sécurité...

- Afin de pratiquer l'apnée verticale de manière sécuritaire, l'augmentation de la profondeur d'évolution doit être graduelle.
- En milieu naturel, il est souhaitable que chaque groupe d'apnéistes soit équipé d'une bouée permettant :
 - De prendre appui.
 - De signaler la présence du groupe.

En l'absence d'un navire support, selon la région maritime (arrêtés préfectoraux) la bouée devra comporter un pavillon rouge portant une diagonale blanche, et/ou une croix de St André et sera éventuellement marqué avec nom et numéro de téléphone du propriétaire.

- En milieu naturel, les apnéistes doivent être équipés d'un vêtement isothermique adapté aux conditions environnementales.
- Si les apnéistes utilisent un lestage, celui-ci doit permettre de conserver une flottabilité positive en surface après expiration. Le lestage d'un apnéiste doit pouvoir être retiré sans difficulté.
- En milieu artificiel et en milieu naturel de plus de 6 m, le Directeur de Plongée doit établir une fiche de sécurité comportant notamment les noms, les prénoms, les niveaux des cadres et pratiquants (un modèle est fourni en annexe de ces recommandations).

— OBLIGATIONS D'HYGIENE ET DE SECURITE — CODE DU SPORT

Ref article R.322.4

Une trousse de secours destinée à apporter les premiers soins en cas d'accident dont le contenu est adapté à l'activité doit être tenue à disposition des pratiquants.

Un tableau d'organisation des secours est affiché dans l'établissement et comporte les adresses et numéros de téléphone des personnes et organismes susceptibles d'intervenir en cas d'urgence.

Ref article A 322-78

Quel que soit le type de pratique (en apnée encadrée, en autonomie relative ou complète), quel que soit le milieu au-delà de 6m les pratiquants ont à leur disposition sur le lieu de mise à l'eau ou d'immersion le matériel de secours suivant :

- Un plan de secours*
- Un moyen de communication permettant de prévenir les secours. Une VHF est nécessaire lorsque la plongée se déroule en mer au départ d'une embarcation support de plongée
- De l'eau douce potable
- Un ballon auto-remplisseur à valve unidirectionnelle avec sac de réserve d'oxygène et trois masques (grand, moyen, petit)
- Un masque à haute concentration.
- Un ensemble d'oxygénothérapie médicale normobare d'une capacité suffisante pour permettre, en cas d'accident, une prise en charge adaptée à la situation jusqu'à l'arrivée des secours médicaux, avec manodétendeur, débit-litre et tuyau de raccordement au ballon auto-remplisseur à valve unidirectionnelle ou au masque à haute concentration.
- Une couverture isothermique
- Des fiches d'évacuation selon le modèle type en annexe.

Ref article A 322-81

Les matériels subaquatiques et équipements nautiques utilisés par les plongeurs sont régulièrement vérifiés et correctement entretenus.

Les tubas mis à disposition par les établissements sont désinfectés avant chaque plongée en cas de changement d'utilisateur.

Ref article A322-101

Pour la pratique de l'apnée dans l'espace de 0 à 6 mètres, les pratiquants apnée ont à leur disposition sur le lieu de mise à l'eau ou d'immersion le matériel de secours suivant :

- Un plan de secours *
- Un moyen de communication permettant de prévenir les secours. Une VHF est nécessaire lorsque la plongée se déroule en mer au départ d'une embarcation support de plongée.
- Des fiches d'évacuation selon le modèle type en annexe.

**Le Plan de secours est un document écrit adapté au lieu et à la plongée pratiquée. Il est régulièrement mis à jour et porté à la connaissance du Directeur de plongée des personnes encadrant les palanquées et des plongeurs autonomes. Il précise notamment les modalités d'alerte en cas d'accident, les coordonnées des services de secours et les procédures d'urgence à appliquer en surface à la victime.*

— RECOMMANDATIONS POUR L'APNÉE SPORTIVE ENCADRÉE

Objectifs de l'apnée sportive encadrée :

- Pratique de l'apnée en apprentissage et perfectionnement des compétences nécessaires à la pratique de l'apnée et à l'obtention des niveaux de pratique, de sécurité et d'encadrement.
- Pratique de l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant d'apnée qualifié, dans le respect du milieu d'évolution.
- Participation aux différentes activités de la FFESSM en sachant se situer dans son organisation.

La pratique de l'apnée encadrée est placée sous la responsabilité d'un Directeur, désigné par le Président du club, ou des organismes déconcentrés de la FFESSM, ou l'exploitant de la SCA.

- En milieu artificiel, celui-ci est nommé : Directeur de Bassin, (DB).
- En milieu naturel, celui-ci est nommé : Directeur de Plongée Libre, (DBL).

Plusieurs groupes peuvent évoluer en même temps sous la responsabilité du Directeur de bassin ou de plongée libre.

Le Directeur est le responsable technique de l'organisation, des dispositions à prendre pour assurer la sécurité des pratiquants et du déclenchement des secours. Il choisit le site, organise

matériellement l'activité et la sécurité, et prend en compte les autres paramètres de la pratique et de son environnement, il peut autoriser les apnéistes à évoluer en autonomie.

Le Directeur veille au respect du Code du sport et des préconisations fédérales.

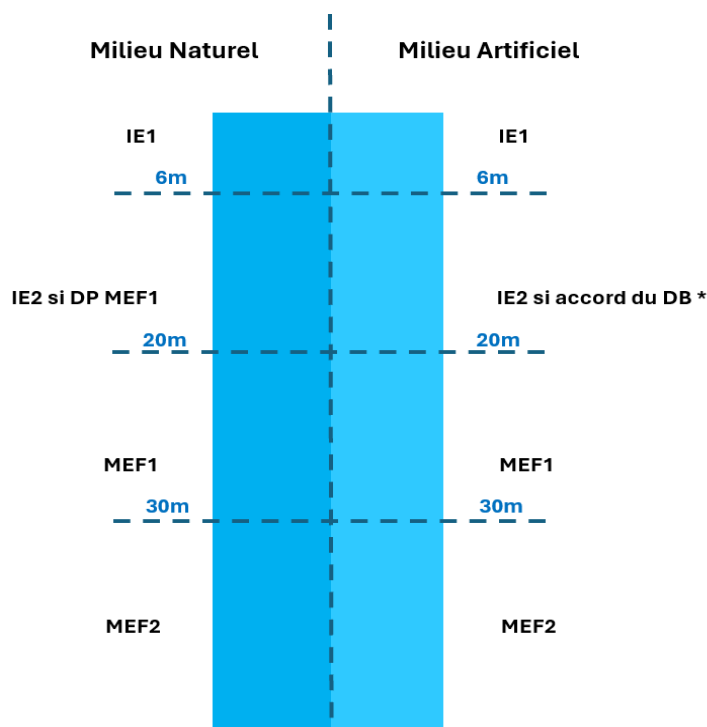
Le Directeur est obligatoirement majeur.

Pour les mineurs, la profondeur d'évolution est déterminée par les prérogatives de l'encadrant et limitée aux valeurs suivantes :

- Pour les enfants jusqu'à 8 ans : limitation égale à l'âge divisé par 2.
- Pour la tranche de 8 ans à 11 ans inclus : limitation à 10 mètres.
- Pour la tranche de 12 à 13 ans inclus : limitation à 15 mètres.
- Pour la tranche de 14 à 15 ans inclus : limitation à 20 mètres.
- Au-delà de 16 ans : Limitation de la profondeur en fonction des prérogatives de l'encadrant.

Pour l'apnée sportive encadrée, les profondeurs d'évolution dépendent des prérogatives du cadre présent dans l'eau avec le groupe. Elles sont rappelées dans le schéma ci-dessous :

Profondeur d'encadrement



En milieu naturel le DPL (Directeur de Plongée Libre) est obligatoirement MEF1 au minimum

En milieu artificiel le DB (Directeur de Bassin) est IE1 au minimum

* En fosse de plongée pour être DB un IE2 doit être Apnéiste Expert Eau Libre (CMAS 1*)

— RECOMMANDATIONS POUR L'APNÉE SPORTIVE EN AUTONOMIE

L'autonomie est dite :

- « Relative » en présence d'un Directeur de plongée libre ou de bassin.
- « Complète » en l'absence de Directeur de plongée libre ou de bassin.

Objectifs de l'apnée en autonomie :

- Application des principes de sécurité et de confort nécessaires à la pratique de l'apnée en autonomie.
- Pratique de l'apnée sous toutes ses formes entre apnéistes de même niveau, dans le respect du milieu d'évolution.

En situation d'autonomie relative ou complète entre différents niveaux, ce sont les prérogatives de l'apnéiste du niveau inférieur qui déterminent les limites de l'espace d'évolution et d'autonomie.

Les encadrants peuvent plonger en autonomie selon leurs prérogatives d'apnéistes

Pour évoluer en autonomie (« relative » et « complète ») les apnéistes doivent :

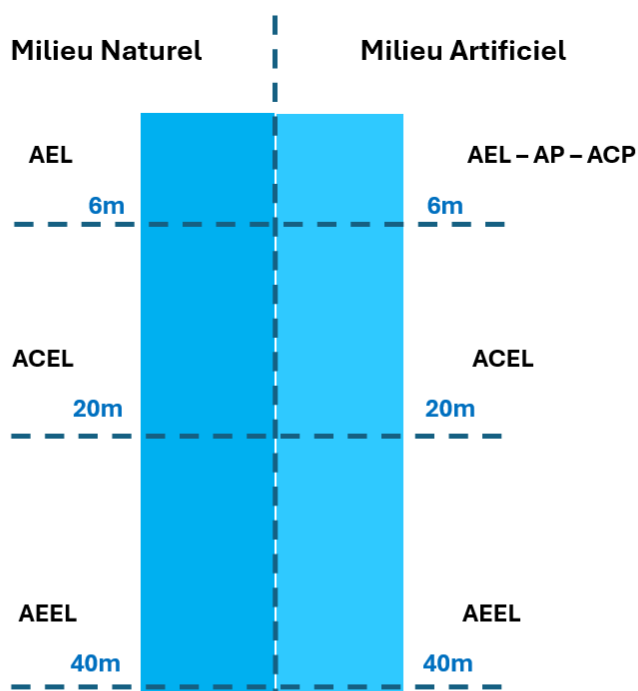
- Être à jour de leurs licences et de leurs CACI
- Être titulaire de la carte RIFA Apnée.
- Être majeurs.
- Être en binôme au minimum.

Apnée sportive en autonomie relative

Il y a obligatoirement un Directeur.

Le Directeur doit-être présent sur le site, il répond aux mêmes exigences que pour l'apnée encadrée. Il peut autoriser les apnéistes à évoluer en autonomie relative ou complète. Le DPL ou DB, décide sous sa responsabilité, des profondeurs d'évolution des pratiquants en fonction de leurs prérogatives.

Pour l'apnée en autonomie relative, le schéma ci-dessous définit les profondeurs maximales d'évolution des pratiquants



Sous conditions :

- Être en possession d'une licence à jour.
- Être majeur.
- Être en possession du RIFAA.
- Être en binôme au minimum.

En milieu naturel le DPL (Directeur de Plongée Libre) est obligatoirement MEF1 au minimum

En milieu artificiel de moins de 6m le DB (Directeur de Bassin) est IE1 au minimum

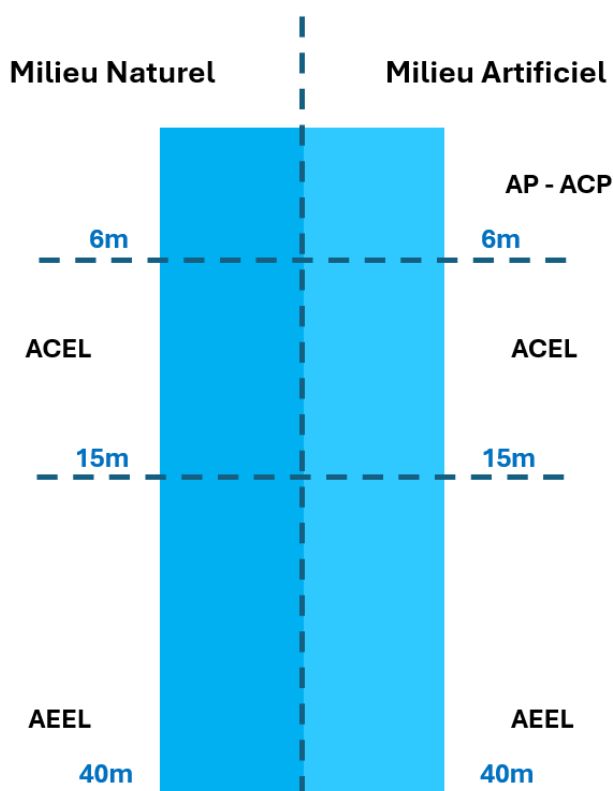
En fosse de plongée de 6 à 20m pour être DB un IE2 doit être Apnéiste Expert Eau Libre (CMAS 1*)

AP = Apnéiste Piscine - ACP = Apnéiste Confirmé Piscine
 AEL = Apnéiste Eau Libre - ACEL = Apnéiste Confirmé Eau Libre
 AEEL = Apnéiste Expert Eau Libre

Apnée sportive en autonomie complète

Il n'y a pas de Directeur (DPL ou DB), de ce fait le groupe est alors collectivement responsable du respect du Code du sport, des préconisations fédérales, de l'organisation de l'activité et de la sécurité.

Les profondeurs d'évolution sont définies en fonction du niveau des apnéistes. Elles sont rappelées dans le schéma ci-dessous :



Sous conditions :

- Être en possession d'une licence à jour.
- Être majeur.
- Être en possession du RIFAA.
- Être en binôme au minimum.

AP = Apnéiste Piscine - ACP = Apnéiste Confirmé Piscine

ACEL = Apnéiste Confirmé Eau Libre

AEEL = Apnéiste Expert Eau Libre

— MODELE TYPE FEUILLE DE SECURITE



FICHE DE SECURITE			
Date :		Structure d'accueil :	
Structure organisatrice :			
Lieu :		Site de mise à l'eau :	
Embarcation :			
Directeur de Plongée Libre - Nom :		Prénom :	
Niveau du DPL :			

Groupe n°1			
Cadre Nom :	Prénom :	Niveau	Prof max
Participants Nom :	Prénom :	Niveau	Prof max
Plongée heure de début :		Heure fin :	

Groupe n°2			
Cadre Nom :	Prénom :	Niveau	Prof max
Participants Nom :	Prénom :	Niveau	Prof max
Plongée heure de début :		Heure fin :	

Groupe n°3			
Cadre Nom :	Prénom :	Niveau	Prof max
Participants Nom :	Prénom :	Niveau	Prof max
Plongée heure de début :		Heure fin :	

Groupe n°4			
Cadre Nom :	Prénom :	Niveau	Prof max
Participants Nom :	Prénom :	Niveau	Prof max
Plongée heure de début :		Heure fin :	

Groupe n°5			
Cadre Nom :	Prénom :	Niveau	Prof max
Participants Nom :	Prénom :	Niveau	Prof max
Plongée heure de début :		Heure fin :	

Groupe n°6			
Cadre Nom :	Prénom :	Niveau	Prof max
Participants Nom :	Prénom :	Niveau	Prof max
Plongée heure de début :		Heure fin :	

Nombre total de plongeurs :	Signature DPL :
-----------------------------	-----------------

— MODELE TYPE FICHE D'EVACUATION

NOM PRENOM Date de naissance
Date Tél Club ou directeur de plongée :
Nom et adresse de l'établissement :

CARACTERISTIQUES DE LA PLONGEE ET DE L'ACCIDENT

Lieu :	Signes observés	Heure												
• Apnée ☐ • Scaphandre autonome ☐ - air ☐ - mélanges : pourcentage des gaz du mélange : - nitrox ☐ - héliox ☐ - trimix ☐														
Profondeur maximale : mètres														
Durée totale : minutes														
Paliers :	Premiers soins :													
<table border="1"> <tr> <td>mètres</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>minutes</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	mètres						minutes						Position Latérale de Sécurité ☐ Massage Cardiaque Externe ☐ Bouche à Bouche ☐ Oxygène ☐ Aspirine ☐ Boisson ☐	
mètres														
minutes														
Heure de sortie :														
Table utilisée :														
Ordinateur : à joindre														
Plongées successives : oui ☐ non ☐														
Remontée :	Incidents :													
- Normale 10 – 15 m/mm ☐ - Rapide > 17 m/mm ☐ - Panique ☐														

INTERVENTION MEDICALE

Nom du médecin :	Tél :
Heure de prise en charge :	Lieu :
Examen clinique et diagnostic évoqué	Heure
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
Traitement :	
.....	

EVACUATION PRIMAIRE

Service d'Accueil : Moyen (s) : Durée totale :
Médicalisation oui ☐ non ☐ Médecin convoyeur : Tél :

Brevets et qualifications	Code du Sport m.e.p. CTN	17/04/2012	Page 16/17
---------------------------	--------------------------	------------	------------

— LISTE DES MODIFICATIONS

Juillet 2026

- Nouvelle mise en page