

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'ÉTUDES ET
DE SPORTS
SOUS-MARINS



MANUEL DE FORMATION APNÉE
APNEISTE EAU LIBRE
Outdoor Freediver 1 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 Eau Libre est le niveau minimum requis permettant l'accès à :

- Apnéiste Confirmé en Eau Libre

— CONDITIONS DE DELIVRANCE

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

- Un Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 2 FFESSM (IE2) à minima, titulaire de la licence fédérale en cours de validité

Ou

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

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

— CONDITIONS D'ACCES A LA FORMATION

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

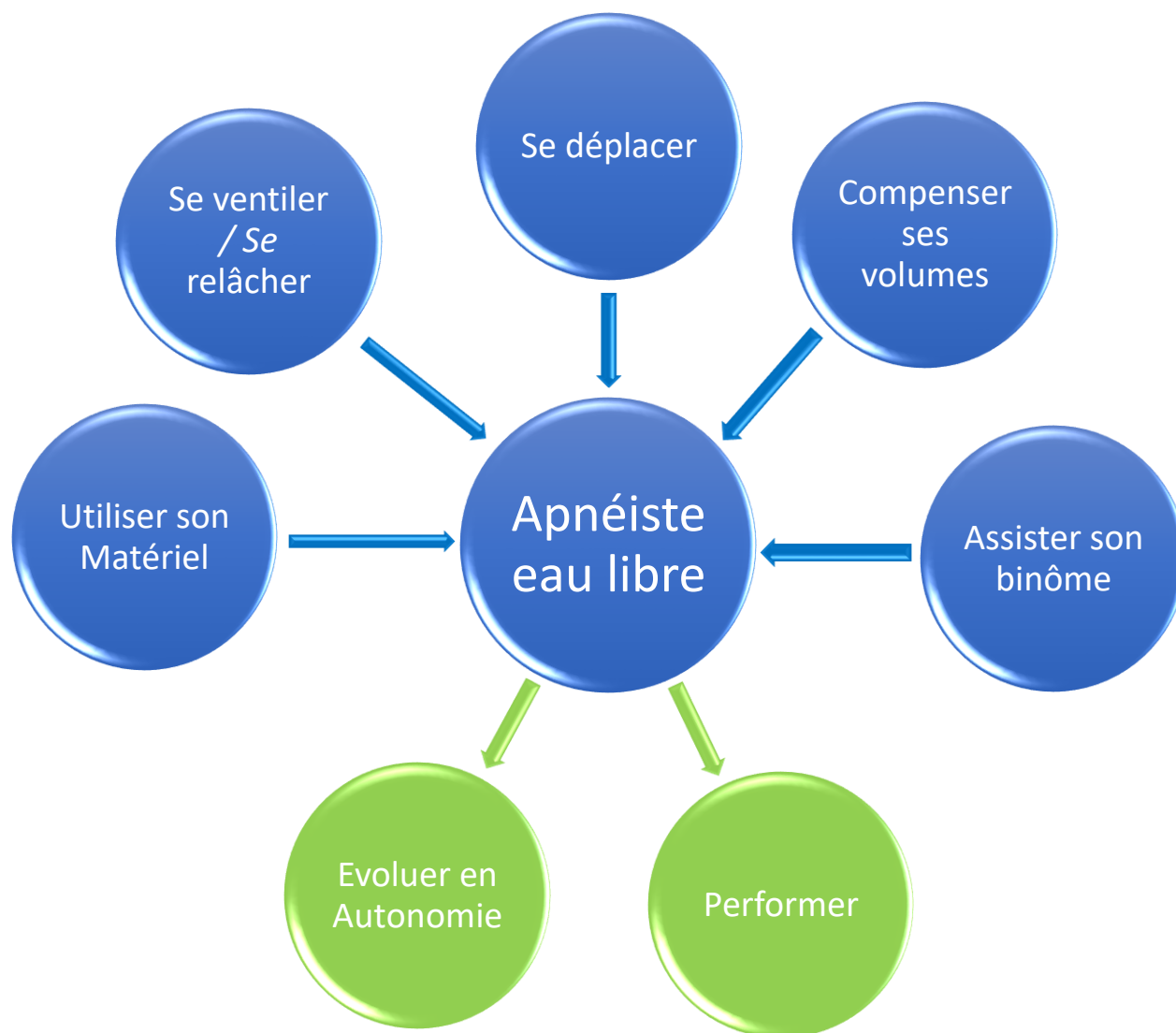
Être âgé d'au moins 14 ans (autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans).

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 Eau Libre est capable de choisir, d'utiliser son matériel personnel.

1 — Technique

Palmes, masque, tuba (PMT)	Choisir le matériel le plus adapté à l'activité pratiquée
Combinaison	
Lestage	Adapter son lestage à la discipline et à la combinaison

2 — Comportement

L'Apnéiste Eau Libre est capable de :

- Se déplacer efficacement avec son matériel quelles que soient les conditions
- Choisir et utiliser le matériel adapté à sa pratique
- Adapter son lestage en fonction de la discipline et de sa combinaison

3 — Théorie

Connaissance des différents matériels individuels adaptés à l'apnée
 Connaissance du réglage du lestage en fonction du milieu, de la combinaison et de la profondeur d'évolution
 Connaissance de l'utilisation optimale du matériel, quelles que soient les conditions

Modalités d'évaluation

L'évaluation de l'utilisation du matériel et du réglage du lestage en autonomie se fait de manière continue sur la base de la pratique réelle lors des séances.

SE VENTILER – SE RELACHER

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

1 – Technique	
Ventilation abdominale et thoracique	Savoir mobiliser les différents volumes pulmonaires
Prise d'air	Savoir prendre 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) Suivre un protocole de fin et de sortie préétabli et maîtrisé

2 – Comportement
L'Apnéiste Eau Libre doit être capable de se préparer, se relâcher et réaliser une prise d'air optimale avant une apnée (sans s'hyperventiler, même de façon insidieuse).

3 – Théorie
Notions simples de physiologie permettant de comprendre les effets de la ventilation et de l'hyperventilation sur l'apnée Notions simples de physique permettant de comprendre les effets de la pression sur les volumes pulmonaires Notions de base sur les méthodes de relâchement

Modalités d'évaluation

L'évaluation de la maîtrise de la ventilation et de l'utilisation d'un protocole de préparation se fait progressivement, l'Apnéiste Eau Libre démontre sa capacité à pratiquer en sécurité tout en recherchant la performance.

— SE DEPLACER

Compétence attendue — L'Apnéiste Eau Libre est capable de s'immerger et se déplacer horizontalement et verticalement de façon optimale.

1 — Technique	
Compensation	Maîtriser les techniques de compensation tête en bas
Technique d'immersion	Maîtriser le canard à une ou deux jambes
Technique de palmage	Utiliser les différentes techniques : bi-palmage et ondulation
Optimisation de la propulsion	Optimiser le palmage (amplitude/fréquence) pour favoriser la performance
Respect du milieu	Se déplacer avec ou sans lest en limitant les contacts avec le fond, les autres, les obstacles, etc

2 — Comportement
L'Apnéiste Eau Libre est capable de : - S'immerger et se déplacer horizontalement et verticalement en privilégiant le relâchement, l'hydrodynamisme et une vitesse de déplacement optimale - Avoir une attitude respectueuse envers l'environnement

3 — Théorie
Notions simples en matière de physique et d'anatomie permettant de comprendre les causes des barotraumatismes. Prévention des barotraumatismes, symptômes et conduite à tenir en cas d'accident Connaissance des impacts de l'apnéiste sur le milieu naturel

Modalités d'évaluation

L'évaluation de l'immersion et du palmage doit se faire de manière progressive et graduelle. L'objectif est de tendre vers une maîtrise de la technique permettant la performance en apnée verticale tout en ayant conscience de l'encombrement corporel.

— COMPENSER SES VOLUMES

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

1 — Technique

Compensation

Maîtriser les techniques de compensation tête en bas de tous ses volumes d'air (masque et oreilles)

2 — Comportement

L'Apnéiste Eau Libre est capable de compenser sans risque de barotraumatisme, en privilégiant une méthode de compensation douce (BTV ou Frenzel, prioritairement à Valsalva).

3 — Théorie

Notions simples en matière d'anatomie, de physiologie et de physique permettant de comprendre les effets du milieu et les accidents.
Informations sur les variations de pression liées à la profondeur pour comprendre la compensation.
Connaissance de l'existence de différentes méthodes de compensation : BTV, Frenzel, Valsalva.

Modalités d'évaluation

L'Apnéiste Eau Libre doit montrer sa capacité à effectuer des apnées verticales dans sa zone d'évolution en mettant en œuvre une méthode de compensation efficace.

— ASSISTER SON BINÔME

Compétence attendue — L'Apnéiste Eau Libre est capable de détecter une syncope ou une Perte de Contrôle Moteur (PCM), assister son binôme et pratiquer un sauvetage.

1 — Technique

Assistance	Maîtriser les techniques dans les différentes disciplines (statique, dynamique et verticale)
Sauvetage	Assister ou secourir son binôme en cas de besoin et dans chaque discipline (statique, dynamique et verticale)

2 — Comportement

L'Apnéiste Eau Libre est capable d'assister son binôme dans le cadre d'une activité mise en place par un cadre apnée. Il ne lui est pas demandé de mettre en œuvre les matériels d'oxygénothérapie (enseignement spécifique RIFAA).

3 — Théorie

Notions simples en matière de physiologie permettant de comprendre les causes de la PCM et de la syncope.
Connaissance sur la prévention de la PCM, de la syncope et de l'œdème pulmonaire d'immersion (OPI), leurs signes extérieurs et la conduite à tenir.
Connaissances des situations et comportements favorisant ces accidents.
Notions de prérogatives et de responsabilités entre binômes.

Modalités d'évaluation

Réalisation d'un sauvetage sur un apnéiste syncopé à 6 mètres de profondeur.
L'Apnéiste 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.
Le travail doit se faire sur la base de mises en situations concrètes.

— EVOLUER EN AUTONOMIE

Compétence attendue — L'Apnéiste Eau Libre est capable d'évoluer en binôme en autonomie relative dans l'espace proche.

1 — Technique

Evoluer en autonomie

Maîtriser la surveillance réciproque entre binômes
Savoir s'adapter aux conditions du milieu et aux exercices pratiqués

2 — Comportement

L'Apnéiste Eau Libre est capable d'évoluer en binôme, en autonomie et en sécurité. Il est capable d'organiser la surveillance pour la pratique en binôme, dans la limite de ses prérogatives.

L'Apnéiste en Eau Libre sait reconnaître les symptômes d'une PCM ou d'une syncope sur son binôme et sur lui-même.

L'Apnéiste en Eau Libre doit connaître les situations et comportements favorisant ces malaises.

3 — Théorie

Notions de prérogatives et de responsabilités entre binômes.

Modalités d'évaluation

Même si l'évolution en autonomie est sujette à l'obtention du RIFAA, il est nécessaire de former tous les pratiquants à la compétence d'évolution en autonomie.

La formation se fait de manière progressive. L'évaluation se fait sur la base de mise en place de situations concrètes d'évolution en autonomie sous la responsabilité d'un cadre.

— 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 1 minute 30 secondes
Apnée dynamique avec palmes	Réaliser une apnée dynamique de 25 mètres
Apnée en profondeur	Réaliser une apnée verticale à une profondeur de 10 mètres en milieu naturel : en poids constant et dans l'une des disciplines suivantes : gueuse largable ou gueuse lourde freinée

2 — Comportement
Pour chaque apnée, l'Apnéiste Eau Libre est capable de réaliser : - Une préparation sans hyperventilation - Un protocole de sortie La technique, la glisse et le relâchement sont à privilégier systématiquement.

Modalités d'évaluation

Lors de la réalisation des performances, l'Apnéiste Eau Libre est libre d'utiliser le matériel de son choix : bipalmes, combinaison, lest si besoin.
Le lest est proscrit pour les épreuves de statique.

— CONNAISSANCES THEORIQUES

Connaissance	Commentaires
Notions 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 (barotraumatismes, syncope, PCM, OPI). Connaître les causes, symptômes et conduites à tenir (limitées aux prérogatives de l'Apnéiste Eau Libre)
Notions de réglementation	Connaître les prérogatives de l'Apnéiste Eau Libre et avoir des notions de responsabilités.
Notions d'organisation de la sécurité en apnée	Connaître les modalités pratiques d'organisation de l'activité (apnée statique et dynamique horizontale et verticale) en binôme.
Notions en matière de compétition	Informations sur le fonctionnement et le règlement des compétitions d'apnée.
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. Acquérir des notions en matière de faune et flore subaquatiques.

Modalités d'évaluation

L'évaluation des connaissances théoriques se fait à l'oral. L'objectif est de vérifier que l'Apnéiste Eau Libre a compris que, par son comportement, il peut contribuer à préserver l'environnement.

— LISTE DES MODIFICATIONS

Juillet 2026

- Nouvelle mise en page