

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'ÉTUDES ET
DE SPORTS
SOUS-MARINS



MANUEL DE FORMATION APNÉE APNEISTE CONFIRME PISCINE

*Indoor 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 ».

— CONDITIONS DE DELIVRANCE

La formation Apnéiste Confirmé Piscine se déroule en milieu artificiel (piscine).

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 (BPJEPS) titulaire de la licence fédérale en cours de validité.

Le brevet d'Apnéiste Confirmé 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 de 16 ans révolus à la date de l'examen.

Être titulaire de la carte d'Apnéiste Piscine ou d'Apnéiste Confirmé en Eau Libre de la F.F.E.S.S.M.

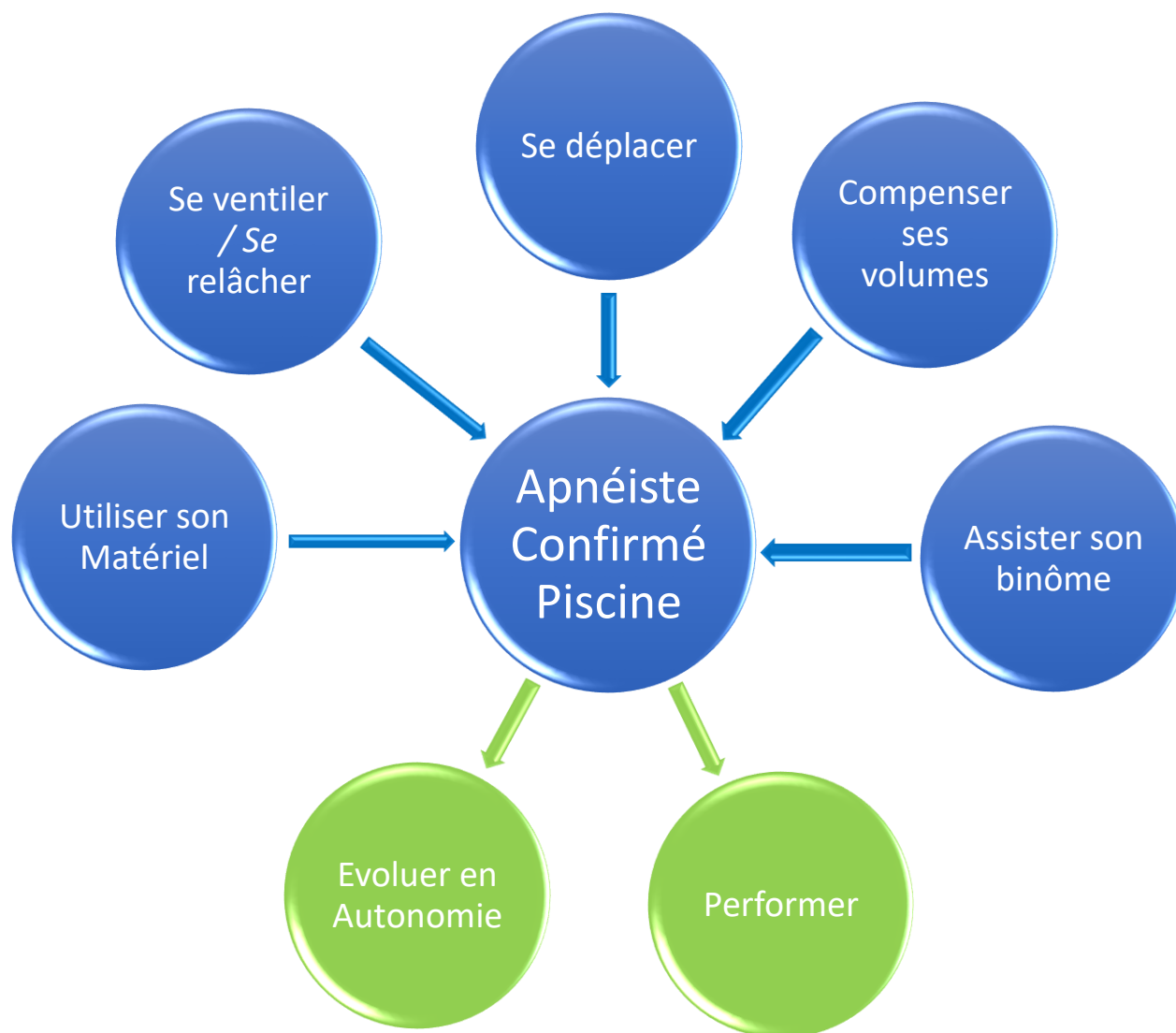
Être en possession de la carte de RIFAA.

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 Piscine est capable d'optimiser le choix de son matériel personnel dans le but d'améliorer sa performance.

1 — Technique	
Palmes, masque, tuba (PMT)	Savoir choisir de manière raisonnée le matériel adapté à la performance
Combinaison	Savoir choisir la combinaison adaptée à la performance
Lestage	Améliorer son hydrodynamisme en adaptant son lestage (poids et positionnement)

2 — Comportement
L'Apnéiste Confirmé Piscine est capable de se déplacer efficacement et en autonomie au sein d'un groupe. Il est capable de : - Choisir le matériel adapté à sa performance - Adapter le lestage et son positionnement en fonction de la discipline et/ou de la combinaison

3 — Théorie
Les différents matériels individuels particulièrement adaptés à l'apnée. Notions de physique permettant de comprendre les variations de flottabilité.

Modalités d'évaluation

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

SE VENTILER – SE RELACHER

Compétence attendue — L'Apnéiste Confirmé Piscine est capable d'adapter sa ventilation (préparatoire ou de récupération) à la pratique de l'apnée, en fonction de ses performances.
Il maîtrise les techniques de relâchement efficaces pour lui-même.

1 – Technique

Maîtriser la ventilation	Savoir utiliser les différents volumes pulmonaires Ne pas s'hyperventiler, même de façon insidieuse
Maîtriser la préparation à l'apnée	Savoir prendre un volume d'air optimal avant une apnée Savoir appliquer un protocole global de préparation avant l'apnée (sans hyperventilation)
Avoir la maîtrise de son apnée	Être capable de lister toutes les sensations internes induites lors d'une apnée et de les interpréter (zone de confort, zone de travail, zone de difficulté)
Protocole de fin d'apnée	Suivre un protocole préétabli de retour en surface Surveiller son binôme durant le protocole

2 – Comportement

L'Apnéiste Confirmé Piscine pratique :

- Les techniques de ventilation adaptées et efficaces. Il connaît les effets dangereux d'une ventilation inadaptée.
- Les méthodes de relâchement et de préparation mentale efficaces pour lui-même.

L'Apnéiste Confirmé Piscine décrit ses propres limites par repères de sensations physiques et/ou mentales.

3 – Théorie

Connaissances en matière d'anatomie et de physiologie du système respiratoire, et plus particulièrement sur les différents volumes pulmonaires mis en jeu en apnée.
Compréhension des effets de la ventilation et de l'hyperventilation sur l'apnée.

Modalités d'évaluation

L'évaluation de la maîtrise de la ventilation et du relâchement se fait de manière continue sur la base de la pratique réelle lors de séances en milieu artificiel.
Il doit démontrer sa capacité à pratiquer en sécurité en milieu artificiel tout en recherchant la performance.

SE DEPLACER

Compétence attendue — L'Apnéiste Confirmé Piscine est capable de se déplacer horizontalement et verticalement, au sein d'un groupe dans un espace défini (fond, ligne d'eau, obstacles, autres pratiquants, etc.).

1 — Technique

Maîtriser l'hydrodynamisme avec et sans palmes	Connaître les différentes postures des disciplines horizontales en fonction de la technique (bipalmes, monopalme, sans palmes) Être capable d'adapter les positions en fonction de la vitesse de nage
Savoir limiter son impact sur le milieu (dégradations mécaniques, etc)	Connaître les attitudes et gestuelles permettant de limiter les dégradations et gênes occasionnées par ses évolutions en milieu naturel
Compenser	Savoir travailler les différentes formes de compensation utiles à sa pratique

2 — Comportement

L'Apnéiste Confirmé Piscine :

- Maîtrise l'hydrodynamisme en apnée et le met en pratique en toute circonstance
- Maîtrise la compensation dans le cadre de ses prérogatives (profondeur et disciplines)
- Respecte les autres usagers et le milieu
- Met en pratique les écogestes

3 — Théorie

Connaissances en matière d'anatomie et de physiologie lui permettant de comprendre les effets du milieu sur le déplacement.

Notions en matière de physique et d'anatomie lui permettant de comprendre les barotraumatismes (causes, symptômes, conduite à tenir) et de mettre en place la prévention dans la limite de ses profondeurs d'évolution.

Modalités d'évaluation

L'évaluation de l'hydrodynamisme se fait progressivement, l'Apnéiste Confirmé Piscine démontre sa capacité à évoluer avec fluidité et économie en milieu artificiel tout en recherchant la performance.

COMPENSER SES VOLUMES

Compétence attendue — L'Apnéiste Confirmé Piscine sait compenser avec les différentes méthodes de compensation utiles à sa pratique.

1 — Technique

Compensation

Maîtriser les techniques de compensation en apnée dynamique et être sensibilisé à la compensation tête en bas.

2 — Comportement

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

3 — Théorie

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

Modalités d'évaluation

L'Apnéiste Piscine doit être capable d'évoluer à différentes profondeurs sans risque de blessure.

— ASSISTER SON BINÔME

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

1 — Technique	
Savoir organiser la sécurité	Sur des ateliers mis en place en place, savoir assurer la gestion de la sécurité pour toutes les disciplines, dans le cadre de ses prérogatives
Savoir assister et pratiquer un sauvetage	Savoir effectuer le sauvetage d'un syncopé en piscine, en surface, en pleine eau et au fond
Être autonome	Savoir organiser la sécurité pour les activités rentrant dans ses prérogatives

2 — Comportement
L'Apnéiste Confirmé Piscine doit être capable d'assister ou secourir un binôme en cas de besoin (dans chaque discipline : statique, dynamique horizontale, avec ou sans palmes).

3 — Théorie
Notions en matière de physiologie permettant de : - Comprendre les causes de la PCM et de la syncope - Mettre en place la prévention et les éventuelles conduites à tenir en cas de problème

Modalités d'évaluation

L'Apnéiste Confirmé Piscine est évalué son comportement général sécuritaire lors de mises en situation. Il est évalué sur la rapidité d'intervention, la qualité de la prise au fond et l'alerte en surface.

— EVOLUER EN AUTONOMIE

Compétence attendue — L'Apnéiste Confirmé Piscine est capable d'évoluer en binôme en autonomie dans l'espace proche.

1 — Technique

Evoluer en autonomie

Gestion de l'organisation des ateliers en piscine
Maîtriser la surveillance réciproque entre binômes

2 — Comportement

L'Apnéiste Confirmé Piscine est capable de :

- Evoluer en binôme en autonomie et en sécurité
- Gérer la mise en place matériel, l'organisation de sa sécurité et celle de son binôme dans la limite de ses prérogatives

3 — Théorie

Notions de prérogatives et de responsabilités entre binômes.

Modalités d'évaluation

L'évaluation se fera sur la mise en place de l'organisation d'ateliers et de la sécurité lors de situations concrètes d'évolution en autonomie, sous la responsabilité d'un cadre.

— PERFORMER

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

1 — Technique	
Apnée statique	Réaliser une apnée statique de 3 minutes
Apnée dynamique avec palmes	Réaliser une apnée dynamique de 75 mètres
Séries d'apnées	Réaliser une série d'apnées de 4x50 mètres avec un départ toutes les 2 minutes

2 — Comportement
Les apnées dynamiques doivent être réalisées en bipalmes, masque, avec une combinaison et un lest si nécessaire. L'apnée statique doit être réalisée en surface, avec une combinaison si nécessaire. La préparation doit être effectuée sans hyperventilation. L'apnée doit être réalisée avec maîtrise d'un protocole de sortie. La technique, la glisse, la coulée et le relâchement sont à privilégier systématiquement. L'apnéiste est libre d'utiliser le matériel de son choix : - Bipalmes - Combinaison - Lestage nécessaire et suffisant à un bon hydrodynamisme

Modalités d'évaluation

Toutes les épreuves doivent être réalisées dans la fluidité et le relâchement.
Le lest est proscrit pour les épreuves de statique

CONNAISSANCES THEORIQUES

Connaissance	Commentaires
Notions de physique, anatomie et physiologie	Acquérir les notions permettant de comprendre les effets du milieu sur l'organisme et les accidents pouvant en découler
Prévention des accidents en apnée	Connaître les mesures de prévention des accidents d'apnée pour soi-même et pour ses binômes (barotraumatismes, syncope, PCM, OPI) Connaître les causes, symptômes et conduites à tenir, limitées aux prérogatives de l'Apnéiste Confirmé Piscine
Notions de réglementation	Connaître les prérogatives de l'Apnéiste Confirmé Piscine et avoir des notions de responsabilités en matière d'autonomie complète Connaître de manière succincte l'organisation des structures club et fédérales
Notions sur l'entraînement	Connaître les bases sur les méthodes d'entraînement à des fins personnelles.
Notions d'organisation de la sécurité en apnée	Connaître les modalités pratiques d'organisation sécuritaire de l'activité en binôme (apnée statique et dynamique)
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 Connaissances sur les espèces les plus communes, compréhension du vivant.

Modalités d'évaluation

L'évaluation des connaissances théoriques est au choix du jury à l'oral ou à l'écrit, de manière ponctuelle ou tout au long de la formation.

— LISTE DES MODIFICATIONS

Juillet 2026

- Nouvelle mise en page