PASS' APNÉISTE / BASIC INDOOR FREEDIVER CMAS

Un produit d'initiation et de découverte de la plongée en apnée en piscine

1. OBJECTIFS

- Le *Pass'Apnéiste* offre l'opportunité de découvrir les activités de plongée en apnée en piscine de la FFESSM 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 piscine, de manière ludique, avant de s'engager éventuellement dans un cursus de formation d'apnéiste de la FFESSM.
- Si le titulaire du *Pass'Apnéiste* entre dans le cursus de formation d'apnéiste de la FFESSM, son expérience acquise est prise en compte pour la suite de sa progression.

2. CONDITIONS D'ÉVOLUTION

- Le *Pass'Apnéiste* permet de réaliser des séances d'initiation et de découverte en apnée en piscine dans l'espace 0 à 6 mètres maximum.
- Pour les enfants de 8 ans et moins, la profondeur maxi correspond à l'âge divisé par 2.
- Les évolutions en apnée sont systématiquement encadrées dans l'eau par, a minima, un Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 1 FFESSM ou un E2 FFESSM en plongée scaphandre, ou tout autre encadrant de niveau supérieur en apnée ou en plongée scaphandre (notamment BEES, BPJEPS, DEJEPS et DESJEPS licenciés).

3. CONDITIONS ADMINISTRATIVES

- Le *Pass'Apnéiste* 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'Apnéiste* 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'Apnéiste*, 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 (jusqu'à 4 maximum), le club ou la SCA valide la délivrance au pratiquant d'une carte double face de *Pass'Apnéiste FFESSM / Basic indoor Freediver CMAS*. Cette étape clôture la validité de l'ATP. Ce *Pass'Apnéiste* a une équivalence de prérogatives avec l'ancien brevet d'apnée FFESSM A1.

4. CONDITIONS TECHNIQUES A L'USAGE DES ENCADRANTS

- Les séances d'évolution en apnée sont à visée de découverte et de formation.
- 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 adaptées à l'apnée.
- En termes de repères techniques, l'objectif du *Pass'Apnéiste* est, à l'issue des séances, de parvenir à réaliser en piscine au moins une apnée statique d'une minute et une apnée dynamique de 25 mètres.

5. CONTENU DU CURSUS

Compétence n° 1 : UTILISER SON MATERIEL

Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Savoir choisir son petit matériel (palme, masque et tuba)	- Seule une connaissance élémentaire du petit matériel est demandée visant à ce que le Pass' plongeur libre puisse se procurer son équipement personnel	- Le Pass' apnéiste sait comment choisir son matériel de base
- Savoir régler sa ceinture de lest, son masque et tuba. - Si milieu nature, mettre et enlever sa combinaison.	- Il s'agit pour le Pass' apnéiste d'acquérir une certaine autonomie par rapport à son matériel personnel.	- Au cours des séances de pratique le Pass' apnéiste doit savoir gérer son matériel personnel ; il doit savoir s'équiper et se déséquiper.
- Connaître l'entretien courant du matériel personnel ; règles d'hygiène.	- Aucune connaissance technique. Aucun cours théorique sur le matériel.	- Savoir ranger, rincer et stocker son matériel en limitant sa consommation d'eau.

<u>Compétence n° 2a</u> : CAPACITES TECHNIQUES EN SURFACE et MAÎTRISE DE LA VENTILATION

Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Etre capable de faire un: -palmage de sustentation -déplacement ventral -déplacement dorsal.	- Ne pas chercher de performance; utilisation correcte de palmes.	- Le Pass' apnéiste doit savoir évoluer en PMT sans prise d'appui et sans temps imposé sur un minimum de 200 métres.
Etre capable d'utiliser un tuba.	- Avoir les connaissances minimales pour utiliser confortablement un tuba.	- Savoir se ventiler, nager avec un tuba. - Savoir vider un tuba.
Etre capable de faire une ventilation de préparation à l'apnée.	- Le Pass' apnéiste doit savoir renouveler son volume pulmonaire avant une apnée. - Le Pass' apnéiste doit savoir se ventiler sans hyperventilation.	- Savoir se ventiler et récupérer calmement. - Savoir se préparer, évoluer et récupérer avec ou sans tuba.

<u>Compétence n° 2b</u> : CAPACITES TECHNIQUES EN IMMERSION

Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Savoir s'immerger.	- Aborder la technique du canard.	- S'immerger efficacement.
Savoir des notions sur la propulsion et l'hydrodynamisme.	- Palmer en évitant les gestes parasites et inefficaces. - Savoir se déplacer avec ou sans lest en limitant les contacts avec le fond, les autres, les obstacles…	- Le Pass' apnéiste apprend à placer ses bras, sa tête et gérer sa vitesse de déplacement. - Le Pass' apnéiste sait effectuer un parcours subaquatique comprenant plusieurs changements de cap en maintenant un niveau constant.
Savoir compenser.	- Compensation à la descente, tête en bas avec une de ces méthodes (dans l'ordre de préférence) : BTV, Frenzel ou Valsalva.	- Le Pass' apnéiste doit savoir compenser efficacement et fréquemment sans risquer de traumatiser ses tympans.

Compétence n° 3 : CAPACITES EN APNEE ET CONDITIONS PHYSIQUES

Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Réaliser une apnée statique.	- Faire une apnée statique d' 1 minute.	- L'apnée doit être réalisée avec une combinaison si besoin. - L'apnée doit être réalisée avec une maîtrise d'un protocole de sortie.
Réaliser une apnée en déplacement.	- Faire une apnée dynamique de 25 m.	- L'apnée doit être réalisée en PM(T) (avec une combinaison si besoin et lest si nécessaire). - L'apnée doit être réalisée avec une maîtrise d'un protocole de sortie.
- Protocole de sortie recommandé : Sortir, prendre un point d'appui, ventiler, enlever son masque et dire « OK ».		

Compétence n° 4 : REACTIONS AUX SITUATIONS ET AUTONOMIE

Aucune notion d'autonomie. Ce sont des séances systématiquement encadrées

Compétence n° 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES

Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Connaître les principaux dangers de l'apnée et leur prévention	- Aucune analyse des mécanismes n'est exigible. La prévention est fondamentale.	- Réponses à des questions simples, soit sous forme de discussion informelle, soit sous forme de questionnaires de types QCM.
Avoir des notions de protection de l'environnement.	Sensibilisation à la protection du milieu : - Limiter sa consommation d'eau. - Eco-gestes	- Evaluation orale ayant pour objectif de savoir si le Pass' apnéiste a compris par quels gestes de base, il peut contribuer à la préservation de l'environnement.