

NIVEAU 3 APNEE JEUNES (LE DAUPHIN)

1. ORGANISATION GÉNÉRALE

Les sessions sont organisées à l'échelon du club ou des structures commerciales agréées (SCA), en formation continue ou sous la forme d'un examen ponctuel. L'ensemble des compétences doit se faire au sein d'une même équipe pédagogique ; il n'y a pas de chronologie dans la validation des capacités constitutives des compétences ni dans la validation globale des compétences elles-mêmes.

Les candidats disposent d'un délai de 12 mois pour acquérir l'ensemble des 5 compétences.

La formation se déroule en milieu artificiel ou naturel sur un fond peu profond.

Recommandation : une grande liberté pédagogique est donnée aux encadrants afin de réaliser les compétences de manière ludique, afin que l'enfant réalise les compétences dans le plaisir et le renforcement de sa confiance.

Il n'est pas nécessaire d'avoir le niveau POULPE pour valider LE DAUPHIN mais il faudra dans ce cas, maîtriser toutes les compétences du niveau poulpe.

2. CONDITIONS DE CANDIDATURE

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

Être âgé d'au moins 8 ans (autorisation du responsable légal).

Être en possession d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de l'apnée (CACI) établi par tout médecin ou du Questionnaire de santé. L'ensemble des conditions de candidature est à satisfaire dès le début de la formation.

3. JURY

Lorsqu'elles seront jugées satisfaisantes, chacune des compétences devra être signée soit par :

-Un Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 1 FFESSM titulaire de la licence fédérale en cours de validité (un initiateur E1 scaphandre + RIFAA obtient par équivalence l'Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 1) a minima.

-Un moniteur diplômé d'état en plongée (BEES, BPJEPS « Plongée subaquatique » option A « en scaphandre » ou option B « sans scaphandre », DEJEPS et DESJEPS) titulaire de la licence fédérale en cours de validité.

Compétence n° 1 : UTILISER SON MATERIEL

Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Choisir et optimiser l'utilisation de son petit matériel (palme, masque et tuba)	L'apnéiste sait gérer son équipement personnel pour en profiter au mieux dans les différentes disciplines de l'apnée	L'apnéiste sait comment régler sa sangle pour appliquer correctement le masque et connaît des méthodes pour éviter la buée.
Savoir régler sa ceinture de lest, son masque et tuba. Mettre et enlever sa combinaison (milieu naturel).	Il s'agit pour l'apnéiste d'acquérir une certaine autonomie par rapport à son matériel personnel. Il doit pouvoir adapter son lestage en fonction de l'activité pratiquée.	Au cours des séances de pratique l'apnéiste doit savoir gérer son matériel personnel ; il doit savoir s'équiper et se déséquiper, mettre plus ou moins de lest en fonction de la profondeur et de l'épaisseur de sa combinaison. Il doit veiller à ce que son binôme / camarade soit longé.
Connaître l'entretien courant du matériel personnel / règles d'hygiène.	Apporter des notions simples sur l'utilité de rincer et désinfecter son masque et tuba.	Savoir ranger, rincer et stocker son matériel en limitant sa consommation d'eau.
Connaitre l'utilité d'une longe pour la sécurité et savoir s'en servir efficacement.	L'apnéiste connaît le rôle de la longe en apnée verticale, et il doit pouvoir l'utiliser pour qu'elle le gêne le moins possible dans son apnée.	L'apnéiste sait comment se longer sur le câble de l'atelier d'apnée verticale en s'attachant par le poignet.

Compétence n° 2a : 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 dorsal ; - déplacement ventral assez long.	Ne pas chercher de performance, mais plutôt l'utilisation correcte de palmes et des appuis.	Savoir évoluer en PMT sans prise d'appui et sans temps imposé sur une distance minimale de 400 mètres en vue de réaliser des randonnées subaquatiques. Adapter la combinaison et le lestage au milieu.

Etre capable d'utiliser un tuba et masque.	Avoir les connaissances minimales pour utiliser confortablement un tuba.	Savoir se ventiler, nager avec un tuba et le vider. Vider son masque partiellement rempli d'eau en surface, sans l'enlever. L'efficacité du vidage de masque est visée.
Etre capable de faire une ventilation de préparation à l'apnée. Chercher un appui et reprendre sa ventilation efficacement à la sortie de l'apnée .	L'apnéiste doit savoir renouveler son volume pulmonaire avant une apnée, prendre une dernière inspiration et se ventiler sans hyperventilation. Il doit connaître les bases des méthodes de décontraction efficaces pour lui-même.	Savoir appliquer un protocole de préparation avant l'apnée. Savoir se ventiler et récupérer calmement. Savoir se préparer, évoluer et récupérer avec ou sans tuba. Insister sur l'inspiration à la sortie de l'apnée (3 à 4 cycles) et la prise d'un appui non fixe en surface.

Compétence n° 2b : CAPACITES TECHNIQUES EN IMMERSION

Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Savoir s'immerger avec ou sans palmes.	Réaliser un canard à une ou deux jambes.	S'immerger efficacement sans faire d'éclaboussures de surface.
Avoir 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...	Apprendre à placer ses bras, sa tête et gérer sa vitesse de déplacement. Effectuer un parcours subaquatique comprenant plusieurs changements de cap en maintenant un niveau de vitesse constant.
Savoir réaliser un virage en apnée dynamique horizontale	L'apnéiste sait réaliser un virage efficace qui le pénalise le moins possible dans sa progression en apnée dynamique	Faire réaliser des séries de virages lors d'une séance avec des départs plus ou moins éloignés du mur.
Savoir compenser	Compensation à la descente, (tête en bas ou en haut) avec une de ces méthodes, dans l'ordre de préférence : BTV, Frenzel ou Valsalva.	Savoir compenser hors de l'eau par la méthode Valsalva : nez pincé, bouche fermée, souffler doucement pour entendre l'ouverture des trompes d'Eustache.

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 de 1'30.	L'apnée peut être réalisée avec une combinaison si besoin. L'apnée doit être réalisée avec la maîtrise du protocole de sortie.
Réaliser une apnée dynamique horizontale	Faire une apnée dynamique avec palmes de 35 à 40m, (notion de virages en plus). Faire une apnée dynamique sans palme de 25m.	L'apnée doit être réalisée en PMT (avec une combinaison et lestage si besoin). Vérifier la maîtrise du protocole de sortie. Réaliser la distance avec un virage.
Réaliser une série d'apnées dynamiques horizontale	Faire 4 x 20 à 25m en moins de 6'.	En bassin (de 25m si possible) réaliser le plus vite possible une série de 4 x 20 à 25m avec palmes.
Réaliser une apnée verticale	Faire une apnée verticale, longé de 3 à 6m : - en poids constant bi palmes ; - en immersion libre ; et (si possible, Poids variable)	Réaliser des apnées verticales avec différentes techniques en milieu naturel ou artificiel le long d'un câble. Utiliser sa longe
Protocole de sortie recommandé : Sortir, prendre un point d'appui, ventiler, enlever son masque et dire « OK ».		

Compétence n° 4 : REACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES

Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Larguer un lestage	Connaitre l'importance de larguer un lestage en cas de difficulté et savoir l'appliquer	Larguer une ceinture lors de la remontée d'une apnée verticale si possible ou lors d'une apnée dynamique en piscine.
Réaliser un sauvetage pour sécuriser un apnéiste se trouvant au maximum à 2m.	Savoir récupérer un binôme en difficulté, le remonter à la surface, donner l'alerte, le remorquer voies aériennes hors de l'eau en PMT pour le placer en sécurité.	Remonter du fond un binôme tout équipé simulant une syncope, en plaçant la main sur sa bouche. Dégager les voies aériennes en surface pour le placer à flotter sur le dos, afin de le remorquer.

Compétence n° 5 : Connaissances théoriques

Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Avoir des notions de physiques simples permettant de comprendre les effets du milieu et les accidents	Rester à des problèmes correspondant à une pratique de l'apnéiste.	Evaluation orale ou écrite
Connaître les principaux dangers de l'apnée, du milieu et leur prévention.	Connaître de façon simplifiée les mécanismes de la syncope/PCM et les différents barotraumatismes. Les incidents/accidents/blessures (froid, chaleur, liées au milieu...) La prévention est fondamentale.	Réponses à des questions simples, soit sous forme de discussion informelle, soit sous forme de questionnaires de types QCM
Connaître les causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour les accidents pouvant survenir dans le cadre des prérogatives	Donner une information simple sur la syncope, les barotraumatismes, les coupures, le froid, les effets du soleil...	Evaluation orale ou écrite
La réglementation, les prérogatives de profondeur pour les mineurs.	Le jeune apnéiste doit connaître ses prérogatives en termes de profondeur	Evaluation orale ou écrite
La compétition et l'apnée sportive	L'apnéiste doit commencer à connaître les différentes disciplines de l'apnée qui existent en compétition (piscine et eau libre). Il doit connaître les protocoles avant, pendant et après l'immersion. L'âge pour pratiquer en piscine et en milieu naturel.	Evaluation orale ou écrite
Connaître la protection de l'environnement	Sensibilisation à la protection du milieu : Limiter l'impact de son déplacement en immersion en mer. Limiter sa consommation d'eau. Apprentissage des Eco-gestes et de la charte Internationale de l'apnéiste responsable de « Longitude 181 ». Aller au fond sans toucher le milieu. Les dangers du plastique, du gaspillage de l'eau, de la pollution en général. Les gestes appropriés pour une intrusion minimale dans le milieu subaquatique naturel.	Evaluation orale (et/ou sur le terrain) si l'apnéiste comprend l'impact qu'il peut avoir sur la nature grâce ou à cause de son comportement. En ayant pour objectif de savoir si l'apnéiste a compris par quels gestes de base, Il peut contribuer à la préservation de l'environnement.

Fiche récapitulative

Nom

Prénom

Thème	Non acquis	En cours d'acquisition	Acquis
UTILISER SON MATERIEL			
Choisir et optimiser l'utilisation de son petit matériel (palme, masque et tuba)			
Savoir régler sa ceinture de lest, son masque et tuba. Mettre et enlever sa combinaison			
Connaître l'entretien courant du matériel personnel / règles d'hygiène.			
Connaître l'utilisé d'une longe pour la sécurité et savoir s'en servir efficacement.			
CAPACITES TECHNIQUES EN SURFACE / MAÎTRISE DE LA VENTILATION			
Etre capable de faire un palmage de sustentation / déplacement dorsal / déplacement ventral assez long en PMT			
Etre capable d'utiliser un tuba.			
Etre capable de faire une ventilation de préparation à l'apnée. Reprendre sa ventilation efficacement à la sortie de l'apnée.			
CAPACITES TECHNIQUES EN IMMERSION			
Savoir s'immerger avec ou sans palmes.			
Savoir des notions sur la propulsion et l'hydrodynamisme.			
Savoir compenser en immersion.			
CAPACITES EN APNEE ET CONDITIONS PHYSIQUES (idem garçons /filles)			
Réaliser une apnée statique de 1'30.			
Réaliser une apnée dynamique horizontale de 35 à 40m avec palmes et 25m sans palme.			
Réaliser une série d'apnées dynamiques horizontales 4x20 à 25m avec palmes en moins de 6'.			
Réaliser une apnée verticale de -6m en utilisant 3 techniques (PC/PV/IL)			
Réaliser une apnée verticale au pince nez (6m max).			
REACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES			
Connaître les principaux dangers de l'apnée et leur prévention			
Larguer son propre lestage et celui de son binôme			
Réaliser un sauvetage sur un binôme de même gabarit (remontée de 2m max / appel à l'aide / remorquage en PMT (sur 25m de distance max)			
Avoir des gestes propices à la protection de l'environnement, l'écocitoyenneté			
Connaissances théoriques			
Avoir des notions de physiques simples permettant de comprendre les effets du milieu et les accidents			
Connaître les causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour les accidents pouvant survenir dans le cadre des prérogatives			
Connaître l'importance et l'intérêt de la pratique en binôme.			
La réglementation, les prérogatives de l'apnéiste mineur.			
Les différentes disciplines de la compétition en piscine et eau libre en milieu fédérale.			
La protection de l'environnement			
Connaître de façon approfondie la charte du super plongeur Longitude 181			