

# APNÉISTE EN EAU LIBRE / OUTDOOR FREEDIVER 1\* CMAS

## 1. ORGANISATION GENERALE

- Les sessions d'*Apnéiste en Eau Libre* 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 1 à 5 (voir référentiel des contenus de formation) 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 15 mois pour acquérir l'ensemble des 5 compétences.

## 2. CONDITIONS DE CANDIDATURE

- 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).
- Être en possession d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de l'apnée (CACI) établi par tout médecin.

## 3. JURY

Lorsqu'elles seront jugées satisfaisantes, chacune des compétences (de 1 à 5) devra être signée par :

- Un Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 2 FFESSM – CMAS 1\* (a minima) titulaire de la licence fédérale en cours de validité.
- Un moniteur diplômé d'état en plongée (BEES, BPJEPS, DEJEPS et DESJEPS) titulaire de la licence fédérale en cours de validité.

## 4. DÉLIVRANCE DU BREVET

- Le brevet d'*Apnéiste en Eau Libre* est délivré par le club/SCA sous la signature du Président/Exploitant.
- Le club doit enregistrer la délivrance du brevet sur le site de la F.F.E.S.S.M. pour la délivrance de la carte double face d'*Apnéiste en Eau Libre FFESSM / Outdoor Freediver \* CMAS*.
- Les clubs sont responsables des brevets qu'ils délivrent. Ils en gardent une trace en archives.

## 5. DUPLICATA

En cas de perte, le duplicata est délivré directement par le siège de la F.F.E.S.S.M.

## 6. FORMATION ET ÉVALUATION

Le brevet d'*Apnéiste en Eau Libre* atteste de compétences ou "savoir-faire" caractéristiques qui constituent les conditions minimales d'accès aux prérogatives définies par la F.F.E.S.S.M.

Après obtention du brevet d'*Apnéiste en Eau Libre*, ce dernier doit évoluer et pratiquer graduellement.

Les compétences attendues sont définies par un titre générique (bandeau) qui regroupe des connaissances et des savoir-faire convergents. Ces capacités sont énumérées point par point et sont accompagnées de commentaires permettant d'en établir les limites. Des activités envisageables dans le cadre de l'acquisition des compétences sont définies.

## 7. PRÉROGATIVES

- Pratiquer l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant d'apnée qualifié.
- En milieu naturel seuls les *Apnéistes en Eau Libre* majeurs et titulaire du RIFAA peuvent évoluer en autonomie.
- En situation d'autonomie, les *Apnéistes en Eau Libre* évoluent au moins en binôme dans l'espace proche 6 mètres de profondeur maximum sous la responsabilité au minimum d'un Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 1.
- Le brevet d'*Apnéiste en Eau Libre* est le niveau minimum requis permettant l'accès à l'*Apnéiste Confirmé en Eau Libre* et à l'Apnéiste (piscine).
- Pour les mineurs, la profondeur d'évolution sera limitée aux valeurs suivantes :
  - Pour tranche de 14 ans à 15 ans inclus : limitation à 20 m.
  - Au-delà de 16 ans : la profondeur reste limitée en fonction des prérogatives de l'encadrant.

## 8. CONTENU DU CURSUS OBLIGATOIRE

### Compétence n° 1 : UTILISER SON MATÉRIEL

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Connaître le matériel courant : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Palmes</li> <li>○ Masque</li> <li>○ Tuba</li> <li>○ Combinaison</li> <li>○ Ceinture.</li> </ul>	- L'Apnéiste en Eau Libre doit connaître les produits particulièrement adaptés à l'apnée. - L'Apnéiste en Eau Libre doit savoir se servir des PMT efficacement et en autonomie.	- Matériel personnel adapté à la pratique de l'apnée. - L'Apnéiste en Eau Libre doit savoir parfaitement comment se servir de son matériel personnel et dans n'importe quelles conditions.
- Savoir régler son lest.	- L'Apnéiste en Eau Libre doit savoir régler son lest en fonction de la discipline pratiquée et de sa combinaison s'il en porte une.	- Au cours des séances, l'élève doit savoir régler son lestage sans avoir besoin d'aide. - L'Apnéiste en Eau Libre doit savoir maîtriser son niveau d'immersion afin de limiter les contacts avec le fond.

### Compétence n° 2a : CAPACITÉS TECHNIQUES EN SURFACE ET MAÎTRISE DE LA VENTILATION

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Savoir utiliser la ventilation.	- Connaissances des effets de la ventilation sur l'apnée.	- Savoir effectuer une ventilation abdominale et/ou thoracique. - Savoir prendre un volume d'air optimal avant une apnée. - Au cours des séances, l'Apnéiste en Eau Libre ne doit pas s'hyperventiler même de façon insidieuse.
- Savoir se préparer à l'apnée.	- L'Apnéiste en Eau Libre doit connaître les bases des méthodes de décontraction efficaces pour lui-même.	- L'Apnéiste en Eau Libre sait appliquer un protocole de préparation avant l'apnée.

**Compétence n° 2b : CAPACITÉS TECHNIQUES EN IMMERSION**

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Savoir s'immerger.	- L'Apnéiste en Eau Libre doit savoir-faire un canard (à une ou deux palmes).	- L'immersion doit être efficace et adaptée aux exercices demandés.
- Savoir optimiser la propulsion et l'hydrodynamisme.	- L'Apnéiste en Eau Libre sait nager en bi-palme et en ondulation. - Gestion de la vitesse de nage et du relâchement. - Savoir se déplacer avec ou sans lest en limitant les contacts avec le fond, les autres, les obstacles ...	- Savoir alterner la nage en bi-palme et l'ondulation. - Quelle que soit la technique de nage adoptée, l'hydrodynamisme doit être adapté. - L'Apnéiste en Eau Libre a conscience de son encombrement corporel modifié (palmes...).
- Savoir compenser.	- Compensation à la descente, tête en bas avec une de ces méthodes (dans l'ordre de préférence) : BTV, Frenzel ou Valsalva.	- L'Apnéiste en Eau Libre doit savoir compenser efficacement sans risque de barotraumatisme.

**Compétence n° 3 : MAÎTRISE DE L'APNÉE ET CAPACITÉS PHYSIQUES**

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Réaliser une apnée statique.	- Faire une apnée statique de 1 minute 30 secondes.	- L'apnée doit être réalisée dans l'eau en surface (avec une combinaison si nécessaire sans lest). - L'apnée doit être réalisée avec maîtrise d'un protocole de sortie.
- Réaliser une apnée dynamique.	- Faire une apnée dynamique de 25 m.	- L'apnée doit être réalisée en PM(T) avec une combinaison et un lest si nécessaire. - L'apnée doit être réalisée avec maîtrise d'un protocole de sortie.
- Réaliser une apnée en profondeur.	- L'Apnéiste en Eau Libre doit réaliser, en milieu naturel, une apnée en poids constant à la profondeur de 10m. - Au choix une descente à la profondeur de 10m dans l'une des disciplines suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gueuse largable.</li> <li>○ Gueuse lourde freinée.</li> </ul>	- L'apnée doit être réalisée en PM(T) et une combinaison et un lest si nécessaire. - L'apnée doit être réalisée avec maîtrise d'un protocole de sortie.

**Compétence n° 4 : RÉACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES ET AUTONOMIE**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir-être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
- Savoir déceler une syncope ou Perte de Contrôle Moteur (P.C.M).	- L'Apnéiste en Eau Libre doit savoir 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.	- Test de connaissances des signes pré-syncopaux et syncopaux lors de simulations pratiques.
- Savoir assister et pratiquer un sauvetage.	- L'Apnéiste en Eau Libre doit être capable d'assister ou de secourir son binôme en cas de besoin dans chaque discipline : statique, dynamique et vertical.	- Sauvetage sur syncopé à 6m. L'élève est évalué sur la rapidité d'intervention, la qualité des gestes de sauvetage, l'alerte en surface et la mise en sécurité du syncopé.
- Être autonome.	- L'Apnéiste en Eau Libre doit comprendre la notion de responsabilité mutuelle de l'autonomie. Il doit savoir assurer la sécurité de son binôme dans le cadre de ses prérogatives (statique, dynamique...).	- L'Apnéiste en Eau Libre doit suivre avec son binôme, une procédure de sécurité adaptée aux exercices pratiqués.

**Compétence n° 5 : CONNAISSANCES THÉORIQUES**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir-être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
- Avoir des notions de physiques simples permettant de comprendre les effets du milieu et les accidents.	- Rester à des problèmes correspondant à une pratique d'Apnéiste en Eau Libre.	- Évaluation par écrit ou oral au choix du jury.
- Connaître les causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour les accidents pouvant survenir dans le cadre des prérogatives (barotraumatismes, syncope, PCM, OAP).	- L'Apnéiste en Eau Libre n'a pas à connaître les mécanismes fins ni les traitements qui suivront. Une information sur les actes de secourisme peut lui permettre d'aider ou du moins de ne pas gêner l'intervention.	
- Connaître la réglementation concernant les prérogatives et les responsabilités de l'Apnéiste en Eau Libre.	- Les prérogatives de l'Apnéiste en Eau Libre.	
- Savoir organiser la sécurité en apnée.	- En apnée statique et apnée dynamique.	
- Avoir des notions en matière de compétition.	- Informations sur le fonctionnement et les règlements des compétitions apnée.	- Pas d'évaluation.
- Avoir des notions de protection de l'environnement.	- Discussion sur l'impact d'un apnéiste sur l'environnement : - Pourquoi limiter sa consommation d'eau. - Savoir pourquoi et comment limiter les contacts (palmes, mains...) avec les fonds marins. - Initiation à la faune et à la flore.	- Évaluation orale ayant pour objectif de savoir si l'Apnéiste en Eau Libre a compris que par son comportement il peut contribuer à préserver l'environnement.