

## APNEISTE NIVEAU 3

### 1. ORGANISATION GENERALE

- Les sessions de Niveau 3 sont organisées à l'échelon du club ou des structures commerciales agréées, 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

- Etre titulaire d'une licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité.
- Etre âgé d'au moins 16 ans (autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans).
- Etre titulaire de la carte d'Apnéiste Niveau 2 (A2) de la F.F.E.S.S.M.
- Être en possession de la carte de RIFAA.
- Etre en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'apnée établi depuis moins de 1 an, et délivré par un médecin fédéral ou titulaire du C.E.S de médecine du sport (capacité ou DU), médecin hyperbare ou médecin de la plongée.

### 3. JURY

Lorsqu'elles seront jugées satisfaisantes, chacune des compétences (de 1 à 5) devront être signées par un Moniteur-Entraîneur Fédéral d'apnée premier degré (MEF1) a minima, titulaire de la licence fédérale en cours de validité.

### 4. DELIVRANCE DU BREVET

- Le brevet de d'Apnéiste Niveau 3 (A3) est délivré par le club sous la signature du Président.
- Le club doit enregistrer sur le site de la F.F.E.S.S.M. l'Apnéiste Niveau 3 (A3) pour délivrance de la carte.
- 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 EVALUATION

Le brevet Apnéiste Niveau 3 (A3) atteste de compétences. Les compétences ou "savoir-faire" caractéristiques de ce niveau sont les conditions minimales d'accès aux prérogatives définies par la F.F.E.S.S.M.

Autrement dit, après obtention du brevet Apnéiste Niveau 3 (A3), l'apnéiste 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. PREROGATIVES

7.1. Pratiquer l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant d'apnée qualifié.

7.2. Évoluer, en autonomie entre apnéistes niveaux 2 ou 3 (A2 ou A3) minimum, dans l'espace proche (6 mètres de profondeur).

7.3. Évoluer en autonomie entre apnéistes niveaux 3 (A3) dans l'espace médian (20 mètres de profondeur) sous la responsabilité au minimum d'un MEF1.

7.4. En situation d'autonomie entre différents niveaux, ce sont les prérogatives de l'apnéiste du niveau inférieur qui déterminent les limites de l'espace d'évolution et d'autonomie. En présence d'un encadrant qualifié, celui-ci détermine l'organisation et les limites de l'activité. Seuls les apnéistes de niveau 3 (A3) majeurs peuvent évoluer en autonomie.

7.5. Le Niveau 3 d'apnée (A3) est le niveau minimum requis permettant l'accès à l'initiateur-Entraîneur apnée niveau 2 (IE2)

## 8. CONTENU DU CURSUS OBLIGATOIRE

### Compétence n°1 : UTILISER SON MATERIEL

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Savoir régler son lest.	- L'apnéiste niveau 3 doit savoir régler son lest en fonction des paramètres extérieurs (profondeur, combinaison, ...).	- Maîtrise parfaite du lestage.
-Savoir utiliser une longe.	- L'apnéiste niveau 3 doit savoir comment et dans quelles conditions se servir d'une longe.	- Utilisation de la longe en autonomie.
- Utiliser les gueuses : <ul style="list-style-type: none"> <li>• largables</li> <li>• lourdes freinées</li> </ul>	- L'apnéiste niveau 3 doit savoir se servir des gueuses courantes et en connaître les dangers pour soi et pour les autres. Il n'a pas à savoir gérer un atelier gueuse.  - L'apnéiste niveau 3 doit savoir se servir d'une gueuse largable (gueuse ou ceinture largable).  - L'apnéiste niveau 3 doit savoir se servir d'une gueuse freinée de façon autonome.	- Utilisation complète de la gueuse : frein, bloc, raccord, parachute.

**Compétence n°2a : CAPACITES TECHNIQUES EN SURFACE et MAÎTRISE DE LA VENTILATION**

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Savoir utiliser la ventilation.	- L'apnéiste niveau 3 connaît les techniques de ventilation adaptées et efficaces mais aussi les effets dangereux d'une ventilation inadaptée.	- Savoir effectuer une ventilation abdominale et / ou thoracique. - Savoir prendre un volume d'air optimum avant une apnée. - Au cours des séances, l'apnéiste niveau 3 ne doit pas s'hyperventiler même de façon insidieuse.
- Savoir se préparer à l'apnée.	- L'apnéiste niveau 3 doit connaître les bases des méthodes de relaxation et de préparation mentale efficaces pour lui-même.	- L'apnéiste niveau 3 sait appliquer un protocole global de préparation avant l'apnée.

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

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Maîtriser l'immersion.	- L'apnéiste niveau 3 doit maîtriser le canard (à une ou deux palmes).	- L'immersion doit être efficace et adaptée aux exercices demandés.
- Maîtriser la propulsion et l'hydrodynamisme.	- L'apnéiste niveau 3 maîtrise la nage en bi-palme et en ondulation. - Gestion de la vitesse de nage, du gainage et du relâchement.	- Savoir alterner la nage en bi-palme et l'ondulation. - Quelle que soit la technique de nage adoptée, l'hydrodynamisme doit être optimisé.
- Maîtriser la compensation.	- L'apnéiste niveau 3 doit maîtriser la compensation dans ses prérogatives (profondeur et disciplines). - L'apnéiste niveau 3 doit connaître l'existence des différentes méthodes de compensation.	- Compensation à la descente, tête en bas ou tête en haut, en poids constant ou en gueuse. - BTV, Frenzel et Valsalva.
- Maîtriser la descente.	- L'apnéiste niveau 3 doit maîtriser sa descente dans le cadre de ses prérogatives.	- Verticalité, hydrodynamisme, gestion de l'effort, adaptation du palmage, gestion des différents niveaux de flottabilité, ...
- Maîtriser la remontée et l'arrivée en surface.	- L'apnéiste niveau 3 doit connaître les risques de syncope à l'approche et à l'arrivée en surface. Il doit savoir comment les éviter. - Connaissance des facteurs psychologiques poussant à dépasser les limites (mur en piscine, montre, ...).	- Eviter l'hyper extension de la tête en fin d'apnée. - Maîtriser le relâchement particulièrement lors des derniers mètres au retour en surface.
- Savoir limiter son impact sur le milieu (dégradations mécaniques,....).	- Observer sans déranger ; limiter les contacts à ce qui peut être manipulé sans préjudice. - Respect des autres usagers du milieu... - Mise en pratique des « Ecogestes ».	- Attitude et gestuelle à même de limiter les dégradations et gênes occasionnées par les évolutions en milieu naturel.

**Compétence n°3 : MAÎTRISE DE L'APNEE et CAPACITES PHYSIQUES**

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Réaliser une apnée statique.	- Faire une apnée statique de 2 minutes.	- L'apnée doit être réalisée dans l'eau en surface (avec une combinaison si nécessaire sans lest). - L'apnée doit être réalisée avec maîtrise du protocole de sortie.
- Réaliser une apnée dynamique.	- Faire une apnée dynamique de 50 m.	- L'apnée doit être réalisée en PM(T) avec une combinaison et un lest si nécessaire. - L'apnée doit être réalisée avec maîtrise du protocole de sortie.
- Réaliser une série d'apnées.	-Faire une série d'apnées 4x 25m départ toutes les 1'15".	- L'apnée doit être réalisée en PM(T) avec une combinaison et un lest si nécessaire. - L'apnée doit être réalisée avec maîtrise du protocole de sortie.
- Réaliser une apnée en profondeur.	- L'apnéiste niveau 3 doit maîtriser la profondeur de 15m <b>en milieu naturel</b> dans les disciplines suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poids constant.</li> <li>• Gueuse largable.</li> <li>• Gueuse lourde freinée.</li> </ul>	- L'apnée doit être réalisée en PM(T) et une combinaison avec un lest si nécessaire. - L'apnée doit être réalisée avec maîtrise du protocole de sortie.

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

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Savoir organiser la sécurité.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'apnéiste niveau 3 doit savoir reconnaître les symptômes d'une Perte de Contrôle Moteur (P.C.M) ou d'une syncope sur son binôme et sur lui-même.</li> <li>- L'apnéiste niveau 3 doit connaître les situations et comportements générateurs de ces malaises afin de prévenir ceux-ci.</li> <li>- L'apnéiste niveau 3 doit savoir assurer la sécurité de son binôme dans le cadre de ses prérogatives (statique, dynamique, poids constant, ...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Test de connaissances des signes pré-syncopaux et syncopaux lors de simulations pratiques.</li> <li>- L'apnéiste niveau 3 doit mettre en place avec son binôme, une procédure de sécurité adaptée au milieu et à la profondeur d'évolution (sécurité à mi-profondeur, longue,...).</li> <li>- L'apnéiste niveau 3 doit anticiper un problème éventuel lors du retour en surface de son binôme.</li> </ul>
- Savoir assister et pratiquer un sauvetage	- L'apnéiste niveau 3 doit être capable d'assister ou de secourir son binôme en cas de besoin (dans chaque discipline : statique, dynamique horizontale et dynamique verticale).	- Sauvetage sur syncopé à 10 mètres. L'apnéiste niveau 3 est évalué sur la rapidité d'intervention, la qualité de la prise au fond, la qualité des gestes de sauvetage, l'alerte en surface et la mise en sécurité du syncopé.
- Etre autonome	- L'apnéiste niveau 3 doit comprendre la notion de responsabilité mutuelle de l'autonomie.	- Évaluations lors de mises en situation.

**Compétence n°5 : CONNAISSANCES THEORIQUES**

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avoir des notions simples en matière d'anatomie, de physiologie et de physique permettant de comprendre les effets du milieu et les accidents.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rester à des problèmes correspondant à une pratique de l'apnéiste niveau 3.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Évaluation orale ou par écrit au choix du jury.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour les accidents pouvant survenir dans le cadre des prérogatives (barotraumatismes, syncope, PCM).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'apnéiste niveau 3 n'a pas à connaître les mécanismes fins ni les traitements qui suivront.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les réglementations concernant la pratique de l'apnée, les prérogatives et les responsabilités de l'apnéiste niveau 3.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- On restera dans ce qui concerne les prérogatives de l'Apnéiste Niveau 3.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir organiser la sécurité en apnée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En poids constant et poids variable.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avoir des connaissances en matière :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- D'environnement.</li> <li>- De biologie.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les principes des « Ecogestes » et savoir comment les mettre en oeuvre (mise à l'eau, choix de la zone, comportement, utilisation du matériel, connaissance des autres usagers du milieu, ...).</li> <li>- Connaissances très succinctes sur les espèces les plus communes, compréhension du vivant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démontrer sous forme de discussion la compréhension des principes de prévention en matière d'environnement.</li> </ul>