

Passerelle apnée



MFA

Manuel de formation apnée

Thèmes abordés

Synoptique de formation

Organisation générale du module IEA₁

Les différentes disciplines de l'apnée

La réglementation

Les différents publics de l'apnée

Niveau d'apnée

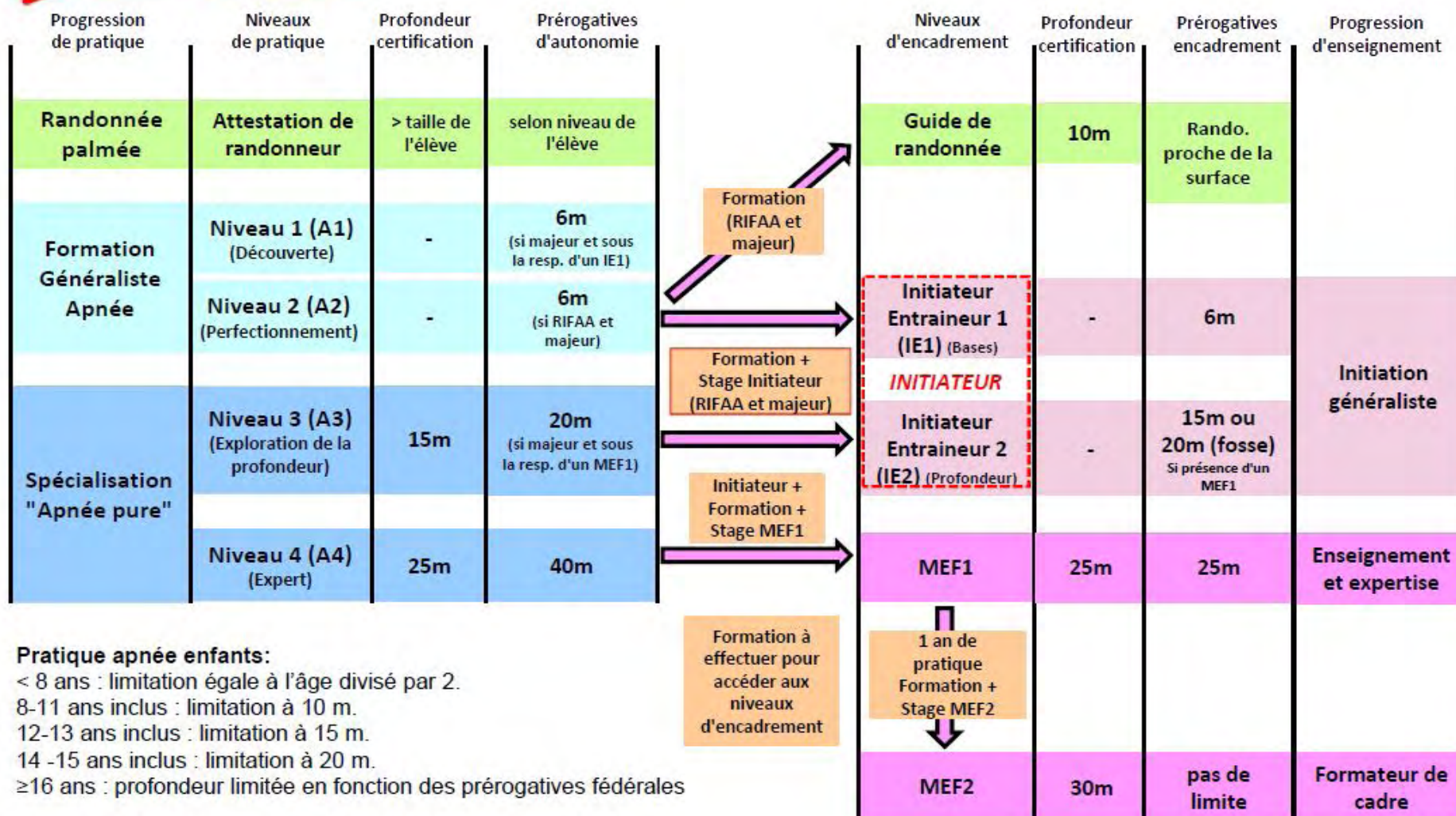
Valider un niveau d'apnée A₁ (N₁) et (N₂) A₂

Définition de l'apnée

Synoptique des cursus de formation



Commission Nationale Apnée Synoptique des Cursus de Formation



Pratique apnée enfants:

< 8 ans : limitation égale à l'âge divisé par 2.

8-11 ans inclus : limitation à 10 m.

12-13 ans inclus : limitation à 15 m.

14 -15 ans inclus : limitation à 20 m.

≥16 ans : profondeur limitée en fonction des prérogatives fédérales

Formation optionnelle apnée

Le module animateur apnée sert de formation optionnelle complémentaire aux cadres de la commission technique ou à tout autre cadre d'une commission de la F.F.E.S.S.M.

La formation optionnelle peut donner lieu à la délivrance de la carte d'Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 1 uniquement pour les cadres de la commission technique.

Formation optionnelle apnée

Etre titulaire de :

- une licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité.
- une carte RIFA suivant la commission d'appartenance.
- un certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités subaquatiques de moins de 1 an.

Etre au minimum initiateur d'une des commissions de la F.F.E.S.S.M.

Formation optionnelle apnée

Le volume horaire recommandé de la «Formation optionnelle» est de 16h dont 4h de pratique en bassin ou milieu naturel.

Mais en fonction des besoins et des possibilités, le formateur reste libre d'adapter le temps de formation.

Les acquis peuvent être validés en une ou plusieurs séances.

Compétences

Compétence n°1 :
Utiliser son matériel.

Compétence n°2a :
Capacités techniques en surface et maîtrise de la ventilation.

Compétence n°2b :
Capacités techniques en immersion.

Compétence n°3 :
RIFAA, Réactions aux situations et autonomie.

Compétence n°4 :
Connaissances théoriques.

Compétence n° 1

Utiliser son matériel

Le stagiaire sait expliquer, justifier et démontrer le choix et l'utilisation du matériel spécifique à l'apnée.

Le stagiaire d'apnée doit savoir régler son lest en fonction de la discipline et de pouvoir expliquer et de le justifier.

Il doit être capable de maîtriser son niveau d'immersion.

Compétence n° 2 a

Capacités techniques en surface et maîtrise de la ventilation.

Savoir se préparer à l'apnée.

Savoir utiliser la ventilation.

Comprendre les effets de la ventilation sur l'apnée en phase de préparation et de récupération.

Savoir effectuer une ventilation préparatoire ample et calme sans aller dans une phase d'hyperventilation.

Détecter et corriger une ventilation inefficace et/ou dangereuse.

Savoir appliquer et mettre en place un protocole de préparation avant l'apnée.

Compétence 2 b

Capacités techniques en immersion

Savoir s'immerger

Adapter l'immersion aux conditions de pratique.

Combiner efficacité et rentabilité de l'effort.

Maîtriser les techniques d'immersions (à une ou deux palmes).

Savoir optimiser la propulsion et l'hydrodynamisme.

Savoir gérer et moduler la vitesse de nage selon la distance demandée.

Compétence 2 b suite

Capacités techniques en immersion

Etre capable d'anticiper et d'informer ses élèves selon les conditions de pratique.

Exercer une vigilance constante et un rappel fréquent des consignes de prévention des barotraumatismes.

Rechercher une position de confort se traduisant par :

- la décontraction.
- l'efficacité de la propulsion.
- la fluidité, l'hydrodynamisme (projectile).

Compétence n° 3

Assurer la sécurité

Acquérir les capacités C₁, C₂, C₃ du RIFAA.

Les compétences C₄, C₅, C₆ et C₇ sont considérées comme acquises pour les détenteurs du RIFA x.

Le stagiaire doit savoir assurer la sécurité d'un groupe d'apnéistes.

Il doit savoir mettre en place l'organisation matérielle adaptée à l'activité et au contexte de la pratique.

Le stagiaire doit savoir mettre en place les dispositifs de sécurité pour l'apnée statique et dynamique.

Compétence n° 4

Connaissances théoriques

Connaître les causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour les accidents d'apnée.

Seront traités les accidents pouvant survenir en apnée dans sa zone d'évolution (barotraumatismes, syncope, PCM,...).

Seul sera traité l'aspect pratique lié aux exercices d'apnée.

Savoir pourquoi et comment limiter les contacts (palmes, mains,...) avec les fonds marins.

Les différentes disciplines de l'apnée.

Elles sont enseignées dans les clubs d'apnée.
Certaines sont pratiquées en compétition.

L'Apnée Statique

Pratiquée généralement en surface, elle permet de travailler le relâchement, les sensations, la concentration.

Bien que cette épreuve paraisse passive, une grande force de concentration est nécessaire pour effectuer de longues apnées.

La pratique de l'apnée statique contribue à l'amélioration de l'apnée dans toutes les disciplines.

L'Apnée dynamique

Déplacement horizontal, également pratiqué à faible profondeur.

Permet de travailler le palmage, l'hydrodynamisme, la gestion de l'effort, de la vitesse et du temps.

L'Apnée dynamique sans palmes :

- Déplacement horizontal, à faible profondeur.
- Développe un type de brasse particulièrement centré sur la glisse et l'économie de mouvement.

La profondeur

Le poids Constant.

Toute situation où le plongeur descend et remonte avec le même lest.

Permet de travailler les diverses techniques de compensation.

le palmage, le relâchement dans la descente, la préparation mentale et connaître son seuil psychologique de profondeur.

Le poids variable

Toute situation où le plongeur descend avec un lest qu'il abandonne à la remontée.

Généralement avec :

- soit des gueuses légères de 5 à 10 kg
- soit des gueuses plus élaborées (15 à 30 kg), type "Grand Bleu".

Permet de travailler :

- le relâchement dans la descente.
- les techniques de compensation et la progression en profondeur.

L'immersion libre

Toute situation où le plongeur s'immerge sans palmes, en longueur ou en profondeur.

Permet de travailler le renforcement musculaire, les sensations de glisse et la confiance en soi.

Le code du sport

Concernant l'apnée, le code du sport, ne s'applique pas en termes de prérogatives, d'aptitudes, de niveaux de pratiquants et d'enseignants, ni en termes d'organisation de plongeurs en apnée.

Il s'applique uniquement en termes de sécurisation de la pratique, et d'utilisation de matériel, combinaison, tuba (désinfection).

Apnées pratiquées en compétition, en piscine et à faible profondeur.

L'apnée Statique.

L'apnée dynamique

L'apnée dynamique sans palmes

Combiné.

Apnée statique, dynamique avec et sans palmes.

Relais individuel ou en équipes (en dynamique).

Pratique de l'apnée

La plongée en apnée sportive est un sport à part entière.

Discipline récréative et compétitive, elle combine à merveille le contrôle de soi, l'effort physique, le dépassement et la relaxation.

Ce sport se pratique dans nos clubs sous la direction d'initiateurs et de moniteurs dans des conditions de sécurité les plus strictes.

Piscine, mer, lac, carrière.

Règlementation

La piscine peut sembler être un lieu protégé.

De nombreux accidents (noyade) ont eu lieu en piscine.

IEA1 (initiateur apnée) est DP en apnée :

Responsable de l'activité, profondeur maxi 6 mètres

8 élèves maxi en activité dans le bassin par moniteur.

Règlementation

IEA1 Zone d'évolution 6 mètres maxi

IEA2 Zone d'évolution (en fosse) 15 mètres maxi
si MEF1 sur place

Valide le A1 (N1) et A2 (N2)

Autorise l'autonomie sous conditions :

A2 (N2), majeur, titulaire du RIFAA

Les différents publics

Le plongeur

Le pêcheur chasseur

L'apnéiste

Le randonneur subaquatique

Les jeunes, les enfants

Le plongeur

Public tous milieux, peut être très moyennement sportif, a des connaissances théoriques.

Public respectueux des règles.

Groupes homogènes, niveaux clairement définis.
L'apnée est un facteur de sécurité pour la plongée.

Pratique des exercices uniquement en piscine.

Le pêcheur chasseur

Population exclusivement masculine

Niveau physique souvent bon.

Formation souvent autodidacte.

Niveau technique assez inégal.

Motivés, fidèles et passionnés.

Recherchent la condition physique, l'efficacité de l'apnée, palmage etc.

L'apnéiste

Recherche la performance et la technique avec enthousiasme.

L'encadrant doit les guider, en incluant la sécurité.
Soigne son alimentation et le regard sur soi.

Public individualiste, recherche la spiritualité, l'élitisme, le travail sur soi, pour qui l'apnée est un art de vivre. Hédoniste, ascète ?

Public qui se développe dans les clubs.

Les randonneurs

Objectif d'une saison piscine.

Acquérir la capacité pour les vacances d'été
Faire des sorties plongée Libre.

Combinaisons de parcours sous-marins suivis de
parcours en surface.

Les jeunes

Enfants

Public à part

L'apnée ne doit pas être la seule activité pratiquée

ESM Lormont

Les enfants

La commission Nationale d'apnée rappelle quelques informations concernant l'âge limite pour la pratique de l'apnée chez les jeunes.

Sur le plan physiologique, il n'existe pas d'arguments selon les données actuelles limitant l'âge de la pratique des activités subaquatiques en apnée.

Sur le plan psychomoteur, le bon sens et la prudence doivent prévaloir sur le désir de l'enfant.

Compte rendu de la Commission Médicale et de Prévention du 11 décembre 2009, approuvé au CDN du 5 - 7 février 2010

Les enfants

Apnée pour les enfants (< 16 ans) : ne pas dépasser la taille de l'enfant (pas d'enfant dans nos clubs d'apnée...).

Cette disposition n'est pas fédérale, mais a fait l'objet d'une publication du docteur Claude Chapuis sur laquelle un juge pourra s'appuyer en cas de problème.

Les enfants

Apnée pour les enfants (< 16 ans) ne pas dépasser la taille de l'enfant

L'attitude actuelle définissant la profondeur maximum selon la formule arbitraire :

Profondeur max :

= âge / 2

peut-être retenue comme une solution acceptable.

Pour la statique :

= 15 ans x 2 = 30"

Ne pas dépasser deux fois l'âge en secondes (30" à 15 ans).

Candidature N1 apnée

Les sessions de Niveau 1 sont organisées à l'échelon du club ou des structures commerciales agréées.

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

Autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans.

Etre en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'apnée, médecin hyperbare ou médecin de la plongée.

Prérogatives du A1 (N1)

Prérogatives :

En situation d'autonomie, les apnéistes de niveaux 1 (A1) évoluent en binôme jusqu'à 6 mètres de profondeur sous la responsabilité au minimum d'un Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 1.

En milieu naturel seuls les apnéistes de niveaux 1 majeurs peuvent évoluer en autonomie.

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

Prérogatives du A1 (N1) apnée

Pour les mineurs, la profondeur d'évolution sera limitée aux valeurs suivantes :

Pour enfants jusqu'à 8 ans :
limitation égale à l'âge divisé par 2.

Pour la tranche de 8 ans à 11 ans inclus : limitation à 10 m.

Pour tranche de 12 ans à 13 ans inclus : limitation à 15 m.

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.

Validation N1 apnée

Le brevet apnéiste Niveau 1 (A1) atteste de compétences ou “savoir-faire” caractéristiques de ce niveau

Ce seront les conditions minimales d'accès aux prérogatives définies par la F.F.E.S.S.M.

Validation N1 apnée

Lorsqu'elles seront jugées satisfaisantes, chacune des 5 compétences devra être signée par un Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 1 (à minima) titulaire de la licence fédérale en cours de validité.

Le brevet d'Apnéiste Niveau 1 (A1) 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 1 (A1) pour délivrance de la carte.

Les clubs sont responsables des brevets qu'ils délivrent. Ils en gardent une trace en archives.

Validation N1 apnée

Contenu du cursus obligatoire:

Connaissances:

Savoir faire et savoir-être

Critères de réalisation

Validation N1 apnée

Compétence n° 1 : Utiliser son matériel

Compétence n° 2a : Capacités techniques en surface et maîtrise de ventilation

Compétence n° 2b : Capacité techniques en immersion

Compétence n° 3 : Capacité en apnée et condition physique

Compétence n° 4 : Réaction aux situation et d'autonomie

Compétence n° 5 : Connaissances théoriques et élémentaires

Validation N1 apnée

Compétence n° 1 : utiliser son matériel

Savoir choisir son petit matériel (palme, masque et tuba).

Seule une connaissance élémentaire du petit matériel est demandée visant à ce qu'il puisse se procurer son équipement personnel.

Il s'agit, pour l'apnéiste niveau 1, d'acquérir une certaine autonomie par rapport à son matériel personnel.

Validation N1 apnée

Compétence n° 2a : Capacité technique en surface et maîtrise de ventilation

Etre capable de faire un palmage de sustentation.

Déplacement ventral.

Déplacement dorsal.

Etre capable de faire une ventilation de préparation à l'apnée.

Savoir se préparer, évoluer et récupérer avec ou sans tuba.

Validation N1 apnée

Compétence n° 2b : Capacités techniques en immersion

Savoir s'immerger.

Savoir compenser.

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.

Compensation à la descente, tête en bas avec une de ces méthodes (dans l'ordre de préférence) :

- BTV
- Frenzel
- Valsalva

Validation N1 apnée

Compétence n° 3 :

Réaliser une apnée statique de 1 mn

L'apnée doit être réalisée dans l'eau en surface (avec une combinaison si nécessaire et sans lest).

L'apnée doit être réalisée avec maîtrise du protocole de sortie.

Faire une apnée dynamique de 25 m.

L'apnée doit être réalisée en PMT.

Avec une combinaison et un lest si nécessaire.

L'apnée doit être réalisée avec maîtrise du protocole de sortie.

Validation N1 apnée

Compétence n° 4 : Réaction aux situations

Reconnaître un malaise de type syncope ou perte de contrôle moteur (P.C.M).

Connaissance des 3 signes de détresse les plus courants :

- Arrêt du palmage
- Lâché de bulles
- Tremblements.

Donner l'alerte.

Réaliser une procédure de sortie en fin d'apnée.

Avoir la notion de binôme.

Validation N1 apnée

Compétence n° 5 : Connaissances théoriques et élémentaires

Connaître les principaux dangers de l'apnée et leur prévention.

Avoir des notions de réglementation.

Aucune analyse des mécanismes n'est exigible.

La prévention est fondamentale.

Réponses à des questions simples, soit sous forme d'une discussion informelle, soit sous forme de questionnaires de type QCM.

Initiation à la faune et à la flore

Validation N1 apnée

Le A1 (N1) découvre l'activité et s'intègre.

Le A2 (N2) perfectionne l'apnée, se forme en progressant vers l'autonomie.

Le A3 (N3) explore la profondeur.

Le carnet d'apnée permet de garder une trace de son évolution et expériences.

Définition de l'apnée

Définition de l'apnée suivant Corriol.

L'apnée est définie comme « la suspension temporaire des mouvements respiratoires »

Nous faisons tous de l'apnée inconsciemment dans notre vie de tous les jours.

Un travail minutieux, une mauvaise odeur, une déglutition, entraînent à notre insu l'arrêt momentané de nos mouvements respiratoires.

C'est l'utilisation volontaire et contrôlée de cette capacité et l'envie de séjourner et d'évoluer dans le milieu subaquatique qui a donné naissance à l'apnée loisir ou de compétition.

Définition de l'apnée

Une apnée se décompose en trois phases :

La première est dite « phase facile ou d'aisance » :

- L'apnéiste ne ressent pas de soif d'air.
- Ses taux de PaCO_2 et de PaO_2 sont dans les limites de la normale.

La deuxième partie est appelée « phase de lutte » :

- Les taux de PaCO_2 et PaO_2 ont dépassé les limites ; les réflexes respiratoires se mettent en jeu.
- Contractions inspiratoires du diaphragme puis des muscles intercostaux.

Définition de l'apnée

Le sujet qui garde sa glotte fermée par la volonté va donc lutter contre l'envie de respirer et contre ses contractions du diaphragme.

La troisième et dernière phase est « la rupture de l'apnée », par reflexe respiratoire ultime.

Si l'apnéiste est encore immergé (le plus souvent dans un état syncopal) il sera victime d'un PCM "SAMBA" ou d'une syncope, puis, à la reprise ventilatoire, de la noyade par inhalation massive de liquide.



Merci de votre attention