

## NIVEAU 1 D'APNEE

### 1. ORGANISATION GENERALE

- Les sessions de Niveau 1 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.
- Autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans.
- Etre en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique des activités subaquatiques établi depuis moins de 1 an.

### 3. JURY

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

- Un initiateur-Entraîneur apnée (à minima) titulaire de la licence fédérale en cours de validité.

### 4. DELIVRANCE DU BREVET

- Le brevet de Niveau 1 est délivré par le club sous la signature du président.
- Le club doit remettre au lauréat un diplôme de Niveau 1 d'apnée.
- Les clubs sont responsables des brevets qu'ils délivrent. Ils en gardent une trace en archives.

### 5. DUPLICATA

Les duplicata sont délivrés par le club.

### 6. FORMATION ET EVALUATION

Le niveau 1 d'apnée atteste de compétences. Ces compétences ou "savoir-faire" caractéristiques de ce niveau sont les conditions minimales d'accès aux prérogatives définies par la FFESSM.

Autrement dit, après obtention du Niveau 1 d'apnée, 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. En situation d'autonomie, les apnéistes de niveaux 1 évoluent dans l'espace proche (6 mètres de profondeur) sous la responsabilité au minimum d'un initiateur-Entraîneur d'apnée \*.**

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

\* En milieu naturel seuls les niveaux 1 majeurs peuvent évoluer en autonomie.

**8. CONTENU DU CURSUS OBLIGATOIRE****Compétence n° 1 : UTILISER SON MATERIEL**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
- Savoir choisir son petit matériel (palme, masque et tuba).	- Seule une connaissance élémentaire du petit matériel est demandée visant à ce que le niveau 1 d'apnée puisse se procurer son équipement personnel.	- Le niveau 1 d'apnée sait comment choisir son matériel de base.
- Savoir régler sa ceinture de lest, son masque et tuba. - Si milieu naturel, mettre et enlever une combinaison.	- Il s'agit pour le niveau 1 d'apnée d'acquérir une certaine autonomie par rapport à son matériel personnel.	- Au cours des séances de pratique le niveau 1 d'apnée 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.

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

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
Etre capable de faire un : - palmage de sustentation. - déplacement ventral. - déplacement dorsal.	- Ne pas rechercher de performance; utilisation correcte de palmes et des appuis.	- Le niveau 1 d'apnée doit savoir évoluer en PMT sans prise d'appui et sans temps imposé sur un minimum de 200 mètres.
Etre capable d'utiliser un tuba.	- Avoir les connaissances minimales pour utiliser confortablement un tuba.	- Savoir se ventiler, nager avec un tuba. - Savoir vider le tuba.
Etre capable de faire une ventilation de préparation à l'apnée.	- Le niveau 1 d'apnée doit savoir renouveler son volume pulmonaire avant une apnée. - Le niveau 1 d'apnée doit savoir se ventiler sans hyperventilation.	- Savoir se ventiler et récupérer calmement. - Savoir se préparer, évoluer et récupérer avec ou sans tuba.

**Compétence n° 2b : 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.
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, ...	- Le niveau 1 d'apnée apprend à placer ses bras, sa tête et gérer sa vitesse de déplacement - Le niveau 1 d'apnée sait effectuer un parcours subaquatique comprenant plusieurs changements de cap en maintenant un niveau constant. - Le niveau 1 d'apnée sait évoluer dans l'eau sans autres appuis que celle-ci.
Savoir compenser.	- Compensation à la descente, tête en bas avec une de ces méthodes (dans l'ordre de préférence) : BTV, Frenzel ou Valsalva.	- Le niveau 1 d'apnée doit savoir compenser efficacement et fréquemment sans risquer de traumatiser ses tympans.

**Compétence n° 3 : CAPACITE 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 dans l'eau en surface (avec une combinaison si nécessaire et sans lest). - L'apnée doit être réalisée avec une aisance satisfaisante
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 une aisance satisfaisante .

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

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
Reconnaître un malaise de type syncope ou samba.	- Le niveau 1 d'apnée doit savoir reconnaître un malaise de type syncope ou samba sur un autre apnéiste.	- Connaissance des 3 signes les plus courants (arrêt du palmage, lâcher de bulles et tremblements).
Donner l'alerte.	- Le niveau 1 d'apnée doit être capable de donner l'alerte efficacement en cas de malaise d'un apnéiste.	- Prévenir un encadrant en cas de problème.
Connaître une procédure de sortie en fin d'apnée.	- Le niveau 1 d'apnée doit connaître une procédure de sortie sans équivoque vis-à-vis de l'apnéiste de sécurité.	- sortir, prendre un point d'appui, ventiler, enlever son masque et dire "OK".
Avoir la notion de binôme.	- Mise en évidence de la notion de responsabilité envers son binôme.	- Savoir surveiller efficacement son binôme en apnée statique, dynamique.  - Etre à portée « immédiate » de son binôme.

**Compétence n° 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
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 d'une discussion informelle, soit sous forme de questionnaires de type QCM.
Avoir des notions de réglementation.	- Les prérogatives du niveau 1.	
Avoir des notions de protection de l'environnement.	- Sensibilisation à la protection du milieu : - 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	- Evaluation orale ayant pour objectif de savoir si le niveau 1 a compris par quels gestes de base il peut contribuer à la préservation de l'environnement.