

## NIVEAU 3 D'APNEE

### **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 des Niveaux 1 ou 2 d'apnée de la F.F.E.S.S.M.
- Etre en possession d'une attestation de RIFAA ou diplôme admis en équivalence.
- 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 (MF1 apnée) (à minima), titulaire de la licence fédérale en cours de validité.

### **4. DELIVRANCE DU BREVET**

- Le brevet de Niveau 3 d'apnée est délivré par le club sous la signature du président.
- Le club doit remettre au lauréat un diplôme de Niveau 3 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 3 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 F.F.E.S.S.M. Autrement dit, après obtention du Niveau 3 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. Pratiquer l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant d'apnée qualifié.

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

7.3. Evoluer en autonomie entre apnéistes de niveaux 3 dans l'espace médian (20 mètres) sous la responsabilité au minimum d'un MF1 apnée.

7.4. En situation d'autonomie entre différents niveaux, ce sont les prérogatives du niveau inférieur qui déterminent les limites de l'évolution. En présence d'un encadrant qualifié, celui-ci détermine l'organisation et les limites de l'activité.

Seuls les niveaux 3 d'apnée majeurs peuvent évoluer en autonomie.

7.5. Le Niveau 3 d'apnée est le niveau minimum requis permettant l'accès à l'initiateur-Entraîneur profondeur apnée (C2)

## 8. CONTENU DU CURSUS OBLIGATOIRE

### Compétence n° 1 : UTILISER SON MATERIEL

| Connaissances, savoir-faire et savoir être   | Commentaires et limites  | Critères de réalisation  |
|--|--|--|
| - Idem Niveau 2  |  |  |
| - Savoir régler son lest.  | - Le Niveau 3 d'apnée doit savoir régler son lest en fonction des paramètres extérieurs (profondeur, combinaison...).  | - Maîtrise parfaite du lestage.  |
| -Savoir utiliser une longe.  | - Le Niveau 3 d'apnée 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> | - Le Niveau 3 d'apnée 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.<br>- Le Niveau 3 d'apnée doit savoir se servir d'une gueuse largable (gueuse ou ceinture largable).<br>- Le Niveau 3 d'apnée 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**

| <b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b> | <b>Commentaires et limites</b>   | <b>Critères de réalisation</b>  |
|---|--|---|
| - Savoir utiliser la ventilation                  | - Le Niveau 3 connaît les techniques de ventilation adaptées et efficaces mais aussi les effets dangereux d'une ventilation inadaptée. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir effectuer une ventilation abdominale et/ou thoracique.</li> <li>- Savoir prendre un volume d'air optimum avant une apnée.</li> <li>- Au cours des séances, l'élève ne doit pas s'hyperventiler même de façon insidieuse.</li> </ul> |
| - Savoir se préparer à l'apnée.                   | - Le Niveau 3 d'apnée doit connaître les bases des méthodes de relaxation et de préparation mentale efficaces pour lui-même.           | - Le Niveau 3 d'apnée sait appliquer un protocole global de préparation avant l'apnée.  |

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

| <b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>                        | <b>Commentaires et limites</b>  | <b>Critères de réalisation</b>  |
|--|---|---|
| - Maîtriser l'immersion.   | - Le Niveau 3 d'apnée 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.                           | - Le Niveau 3 d'apnée maîtrise la nage en bi-palme et en ondulation.<br>- Gestion de la vitesse de nage, du gainage et du relâchement.  | - Savoir alterner l'ondulation et la nage en bi-palme.<br>- Quelle que soit la technique de nage adoptée, l'hydrodynamisme doit être optimisé.      |
| - Maîtriser la compensation.   | - Le Niveau 3 d'apnée doit maîtriser la compensation dans ses prérogatives (profondeur et disciplines).<br>- Le Niveau 3 d'apnée 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.<br>- BTV, Frenzel et Valsalva.                           |
| - Maîtriser la descente.   | - Le Niveau 3 d'apnée 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, etc.                     |
| - Maîtriser la remontée et l'arrivée en surface.                         | - Le Niveau 3 d'apnée doit connaître les risques de syncope à l'approche et à l'arrivée en surface. Il doit savoir comment les éviter.<br>- Connaissance des facteurs psychologiques poussant à dépasser les limites (mur en piscine, montre...). | - Eviter l'hyper extension de la tête en fin d'apnée.<br>- 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.<br>- Respect des autres usagers du milieu...<br>- 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'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 2 minutes.   | <p>- L'apnée doit être réalisée dans l'eau en surface (avec une combinaison si nécessaire sans lest).</p> <p>- L'apnée doit être réalisée avec une aisance.</p> |
| - Réaliser une apnée dynamique.            | - Faire une apnée dynamique de 50 m.   | <p>- L'apnée doit être réalisée en PM(T) avec une combinaison et un lest si nécessaire .</p> <p>-L'apnée doit être réalisée avec une aisance satisfaisante.</p> |
| - Réaliser une série d'apnées.             | -Faire une série d'apnée 4x 25m départ toutes les 1'15". (Idem niveau 2 ?)   | <p>- L'apnée doit être réalisée en PM(T) avec une combinaison et un lest si nécessaire.</p> <p>-L'apnée doit être réalisée avec une aisance satisfaisante.</p>  |
| - Réaliser une apnée en profondeur.        | <p>- Le Niveau 3 d'apnée doit maîtriser la profondeur de 15m en milieu naturel dans les disciplines suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poids constant.</li> <li>• Gueuse largable.</li> <li>• Gueuse lourde freinée</li> </ul> | <p>- L'apnée doit être réalisée en PM(T) et une combinaison avec un lest si nécessaire.</p> <p>- L'apnée doit être réalisée avec une aisance satisfaisante.</p> |

**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>- Le Niveau 3 d'apnée doit savoir reconnaître les symptômes d'une samba ou d'une syncope sur son binôme et sur lui-même.</li> <li>- Le Niveau 3 d'apnée doit connaître les situations et comportements générateurs de ces malaises afin de prévenir ceux ci.</li> <li>- Ille Niveau 3 d'apnée doit savoir assurer la sécurité de son binôme dans le cadre de ses prérogatives (statique, dynamique, PC...).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Test de connaissances des signes pré-syncopaux et syncopaux lors de simulations pratiques.</li> <li>- Le niveau 3 d'apnée doit mettre en place avec son binôme, une procédure de sécurité adaptée au milieu et à la profondeur d'évolution (sécurité à mi-profondeur, longe...).</li> <li>- Le niveau 3 d'apnée doit anticiper un problème éventuel lors du retour en surface de son binôme.</li> </ul> |
| - Savoir assister et pratiquer un sauvetage | - Le Niveau 3 d'apnée doit être capable d'assister ou de secourir son binôme en cas de besoin (dans chaque disciplines: statique, dynamique, constant...).  | - Sauvetage sur syncopé à 10 mètres. Le niveau 3 d'apnée est évalué sur la rapidité d'intervention, la qualité de la prise au fond et l'alerte en surface.   |
| - Etre autonome                             | - Le niveau 3 d'apnée doit comprendre la notion de responsabilité mutuelle de l'autonomie.  | - Evaluation lors de mises en situation.   |

**Compétence n° 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES**

| <b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>  | <b>Commentaires et limites</b>  | <b>Critères de réalisation</b>  |
|--|---|---|
| - Avoir des notions simples en matière d'anatomie, de physiologie et de physique permettant de comprendre les effets du milieu et les accidents.                         | - Rester à des problèmes correspondant à une pratique de Niveau 3   | - Evaluation orale ou par écrit 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, samba). | - Le Niveau 3 d'apnée n'a pas à connaître les mécanismes fins ni les traitements qui suivront.  |   |
| - Connaître les réglementations concernant la pratique de l'apnée, les prérogatives et les responsabilités du Niveau 3.  | - On restera dans ce qui concerne les prérogatives du niveau 3.   |   |
| - Savoir organiser la sécurité en apnée.   | - Idem au Niveau 2<br>- Et en constant et poids variable.   |   |
| - Avoir des connaissances en matière :<br>- D'environnement.<br>- De biologie  | - 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, ....).<br>- Connaissances très succinctes sur les espèces les plus communes, compréhension du vivant. | - Démontrer sous forme de discussion la compréhension des principes de prévention en matière d'environnement. |