

Les QUALIFICATIONS APNÉE



CURSUS « DÉCOUVERTE »

- « RANDONNEUR APNÉISTE »
- « APNÉE BIEN ÊTRE »
- « APNÉISTE FREEDIVER * »

CURSUS « PROFONDEUR »

- ⇒ CURSUS PERFECTIONNEMENT : « APNÉISTE FREEDIVER ** »
- ⇒ CURSUS EXPERTISE : « APNÉISTE FREEDIVER *** »
« APNÉISTE FREEDIVER **** »

CURSUS « DÉCOUVERTE »

CURSUS « APNÉISTE RANDONNEUR APNÉISTE »

OBJECTIF :

Promouvoir la beauté et la fragilité du monde subaquatique par la pratique de la randonnée palmée/en apnée

- Découvrir, observer et préserver le milieu marin et littoral à travers des randonnées pédestres/aquatiques et éco-responsables
- Choisir, régler et utiliser le matériel spécifique à une randonnée palmée
- Evoluer, en binôme, en surface / sous l'eau, avec plaisir, confort et sécurité
- Reconnaître la faune et la flore rencontrées sur sites
- Ramasser et recycler les déchets

ACCESSIBILITÉ, PRÉREQUIS (pour l'élève)

- Accessibilité : à l'appréciation du moniteur, en fonction du profil de la personne (accord parental si enfant), des conditions de pratiques et d'encadrement.

PRÉROGATIVES DE L'ENCADRANT (RECOMMANDATIONS) :

- L'encadrant devra être diplômé d'État BPJEPS Option B « Sans scaphandre » ou diplômé en plongée subaquatique (BEES, BPJEPS, DEJEPS, DESJEPS).

RATIO ENCADRANT/ÉLÈVES :

- Un moniteur pour 8 personnes maximum

CONTENUS :

Selon les possibilités de la structure (encadrants, rotations bateaux, sites à disposition, logistique, temps...), voici **quelques pistes** (à la journée ou demi-journée)

➤ La Communication :

- Utilisation des supports de communications (affichages, flyers, mailing list clientèle, réseaux sociaux, projection vidéo/PowerPoint)
- Découvrir la randonnée palmée en promouvant davantage le potentiel de l'apnée par l'enseignement de techniques simples de respiration, d'immersion, de déplacement surface (sur tuba) /sous l'eau... les bases fondamentales de la sécurité (notion de binôme)
- Promouvoir la beauté et la fragilité du monde subaquatique par une autre manière d'observer, d'approcher, de protéger la faune/flore (diminution de l'impact de notre activité sur le milieu marin : apprentissage des éco-gestes, déplacements/ immersions en silence, ramassage des déchets,...)

➤ L'Accueil : présentation du centre (espace, fonctionnement), des moniteurs, de leur engagement, de la richesse des sites, du programme...

➤ Balade à pied depuis le bord (criques, rochers, plage de sable, marais, mangroves...) pour sensibiliser, expliquer, montrer, ramasser, toucher sans détériorer (Vie fixée, coquillages, débris végétaux, déchets plastiques...)

➤ Briefing (1^{ère} sortie) :

- sur l'équipement (confort, utilisation, sécurité)
- sur la respiration (prise d'air, reprise d'air),
- sur les règles de sécurité relatives aux déplacements de surface et d'exploration (notion de binôme), bouée de signalisation...
- sur les déplacements de surface et d'explorations sous l'eau,
- sur les attentes de la 1^{ère} sortie : amélioration de son aisance dans l'eau (confort sécurité), informations sur les règles à respecter pour limiter notre impact sur l'environnement sensibilisation aux éco-gestes, recherche d'espèces spécifiques au site)

- **1^{ère} Sortie, randonnée « palmée » éco-responsable** : balade proche du bord, réglage du lestage (flottabilité neutre 3 à 4 m), premiers éducatifs et correctifs découverte de la faune et flore locales, ramassage des déchets.
- **Débriefing (de la 1^{ère} sortie) / Briefing (2^{ème} sortie) :**
 - Sur ce qui a été vu, sur la technique (recours utile de la caméra lors de la première sortie: palmage de surface, canards, déplacements sous l'eau et remontées (correctifs, remédiations, renforcement positif)...
 - Sur ce qui est attendu à la 2^{ème} sortie...
- **2^{ème} Sortie, randonnée « Apnée » éco-responsable (10 m max)** : choix d'un site spécifique pour aller plus loin dans la découverte de l'apnée : progression et contenus à proposer en fonction du niveau du groupe (de la 1^{ère} sortie), des conditions propres aux lieux de pratiques locales et/ou de la structure (logistique et encadrants)...
- **Débriefing final :**
 - retour sur la ou les 2 sorties, les expériences vécues (renforcement positif), la faune/flore rencontrées,
 - prise de conscience de l'impact de l'homme sur la nature (pollution, déchets... conséquences sur le devenir de la mer, des animaux marins (être capable de citer les quelques espèces marines en danger),
 - les possibilités d'évoluer vers un autre cursus : cursus « bien être » et/ou cursus « Apnéistes Freediver * »

CERTIFICATION

- Délivrance d'un diplôme « Randonneur apnéiste » à la discrétion du moniteur/centre.

CURSUS « APNÉE BIEN-ÊTRE »

OBJECTIFS :

Connaissance de soi, plaisir, lâcher prise, mieux-être.

ACCESSIBILITÉ, PRÉREQUIS :

- A l'appréciation du moniteur, fonction du profil de la personne (accord parental si enfant), des conditions de pratiques et d'encadrement.

PRÉROGATIVES DE L'ENCADRANT & RECOMMANDATIONS :

- L'encadrant devra être diplômé BPJEPS Option B « Sans Scaphandre » ou Diplômé d'État en plongée subaquatique (BEES, BPJEPS, DEJEPS, DESJEPS).

RATIO ENCADRANT/ÉLÈVES :

- Un moniteur pour 8 personnes maximum

CONTENUS :

Selon les compétences et les affinités du moniteur pour telle ou telle pratique psychocorporelle, peuvent être envisagées les séances suivantes :

➤ SÉANCES À SEC :

⇒ **Contenus de séances :**

- séances de Respiration, Stretching, Yoga, Sophrologie, Visualisation,
- informations/discussion sur l'essence de l'apnée (Détente, plaisir, lâcher prise)...

⇒ **Lieux :** en salle ou en extérieur mais propice à la détente.

➤ SÉANCES AQUATIQUES DE SURFACE :

⇒ **Contenus de séances :**

- Relaxations de surface où l'on continue de respirer (sur le dos, avec ou sans frite / combinaison), travail d'appuis, de glisse, de relâchement...
- Apnées statiques

⇒ **Lieux :** possibilité d'utiliser des piscines (hors sols, gonflables ou en dures), bacs ou conteneurs remplis d'eau... ou un milieu protégé (petits bassins/criques naturelles...)

➤ SÉANCES SUBAQUATIQUES :

⇒ **Contenus de séances :**

- Techniques d'immersion, techniques de déplacements (déhalé horizontal / horizontal le long d'un bout, déplacements en marchant / rampant par petit fonds en jouant sur le lestage et la quantité d'air embarquée dans les poumons),
- Jeux subaquatiques avec ou sans palme autour de la flottabilité neutre, orientés vers l'efficacité de ses mouvements, le plaisir de glisser, d'être sous l'eau...

⇒ **Lieux & limites de profondeur :** à l'appréciation du moniteur ; la possibilité d'évoluer plus profond que 10 m ne pourra être envisageable qu'en s'inscrivant au cursus « Apnéiste Freediver * ».

- OBJECTIFS POURSUIVIS : Mieux-être en surface / Meilleure conscience de son corps / Optimisation de sa capacité à se détendre / se concentrer... optimisation de son protocole de préparation/prise d'air avant une apnée), de son mieux être sous l'eau...

CERTIFICATION

- Possibilité de délivrance d'un diplôme « Apnée Bien-être »

CURSUS « APNÉISTE FREEDIVER * »

OBJECTIFS :

Acquérir les capacités pour évoluer en apnée **dans l'espace 0-15 m** en toute sécurité confort et plaisir.

ACCESSIBILITÉ, PRÉREQUIS :

- Savoir nager
- Accessible : dès 10 ans, à l'appréciation du moniteur, en fonction du profil de la personne (accord parental si mineur), des conditions de pratiques et d'encadrement.
- CACI
- Limitation à 10 m de profondeur pour les enfants ayant moins de 12 ans

PRÉROGATIVES DE L'ENCADRANT & RECOMMANDATIONS :

- L'encadrant devra être diplômé BPJEPS Option B « Sans Scaphandre » ou Diplômé d'État en plongée subaquatique (BEES, BPJEPS, DEJEPS, DESJEPS).

RATIO ENCADRANT/ÉLÈVES :

- Un moniteur pour 8 personnes maximum

CONTENUS

- Techniques de surface : préparation à sec, prises d'air/reprises d'air
- Techniques d'immersion, de déplacement, d'hydrodynamisme (relâchement) et de glisse
- Techniques de compensation
- Techniques de surveillance et de sauvetage (notion de binôme)
- Connaissances sur le matériel, les risques inhérents à la pratique, la prévention des accidents, la conduite à tenir en cas d'incidents..., connaissances sur la faune et la flore (espèces menacées), les écogestes.

PRÉROGATIVES DE L'ÉLÈVE

- Statique : **1'30''**
- Dynamique : **15 m sans palme**
- **30 m avec palme**
- Profondeur : **10 m (certification) - 15 m (Evolution en autonomie avec binôme)**
- Sauvetage : **10 m**

CERTIFICATION

- Épreuves physiques (cf prérogatives précédentes)
- Contrôles des connaissances (par oral ou écrit)
- Délivrance d'une carte/diplôme

CURSUS « PROFONDEUR »

- ⇒ CURSUS PERFECTIONNEMENT : « APNÉISTE FREEDIVER ** »
⇒ CURSUS EXPERTISE : « APNÉISTE FREEDIVER *** »
« APNÉISTE FREEDIVER **** »

PRÉROGATIVES DE L'ENCADRANT & RECOMMANDATIONS :

L'encadrant devra :

- soit être diplômé BPJEPS Option B « Sans Scaphandre »
- soit être diplômé d'État en plongée subaquatique (BEES, BPJEPS, DEJEPS, DESJEPS).et avoir été certifié « moniteur d'apnée » par un autre organisme (français ou étranger)

CONTENUS

- Techniques de surface : préparation à sec, prises d'air/reprises d'air
- Techniques d'immersion, de déplacement (avec ou sans palme, avec ou sans câble), d'hydrodynamisme (relâchement et de glisse)
- Techniques de compensation (cursus perfectionnement ⇒ Frenzel, pince-nez, cursus expertise ⇒ Frenzel bouche pleine...)
- Techniques de surveillance et de sauvetage (notion de binôme)
- Connaissances sur le matériel, les risques inhérents à la pratique, la prévention des accidents, la conduite à tenir en cas d'incidents... connaissances sur la faune et la flore (espèces menacées), les écogestes...

CERTIFICATION

- Épreuves physiques (cf prérogatives selon niveau)
- Contrôles des connaissances (par oral et écrit)
- Délivrance de carte/diplôme selon le niveau

LES NIVEAUX D'APNÉE « PROFONDE » (PRÉROGATIVES, CERTIFICATIONS) ONT ÉTÉ CONSTRUITS EN PERSPECTIVE D'ÉQUIVALENCES FUTURES AVEC LES DIFFÉRENTS ORGANISMES DELIVRANT DES NIVEAUX D'APNÉE (Français ou étrangers).

CURSUS APNÉISTE FREEDIVER **

OBJECTIFS :

Acquérir les capacités/connaissances pour évoluer en apnée **dans l'espace 0-20 m** en toute sécurité confort et plaisir.

ACCESSIBILITÉ, PRÉREQUIS :

- Savoir nager
- 12 ans
- Limitation à 15 m de profondeur pour les enfants de moins de 14 ans

PRÉROGATIVES DE L'APNÉISTE

- Statique : **2'30''**
- Dynamique : **50 m**
- Profondeur : **15 m** (certification) - **20 m** (Evolution en autonomie avec binôme)
- Sauvetage : **15 m**

CURSUS APNÉISTE FREEDIVER ***

OBJECTIFS :

Acquérir les capacités/connaissances pour évoluer en apnée **dans l'espace 0-30 m** en toute sécurité confort et plaisir.

ACCESSIBILITÉ, PRÉREQUIS

- Savoir nager
- 15 ans

PRÉROGATIVES DE L'APNÉISTE

- Statique : **3'30''**
- Dynamique : **75 m**
- Profondeur : **25 m** (certification) - **30 m** (Evolution en autonomie avec binôme)
- Sauvetage : **15 m**

CURSUS APNÉISTE FREEDIVER ****

OBJECTIFS :

Acquérir les capacités/connaissances pour évoluer en apnée **dans l'espace 0-40 m** en toute sécurité, confort et plaisir.

ACCESSIBILITÉ, PRÉREQUIS

Savoir nager
15 ans

PRÉROGATIVES DE L'APNÉISTE

- Statique : **4'**
- Dynamique : **75 m**
- Profondeur : **30 m** (certification) - **40 m** (Evolution en autonomie avec binôme)
- Sauvetage : **20 m**

###