LE CERTIFICAT MEDICAL

fédération française d'études et de sports sous-marins

FONDEE EN 1955 – MEMBRE FONDATEUR DE LA CONFEDERATION MONDIALE DES ACTIVITES SUBAQUATIQUES

COMMISSION Médicale et de Prévention

Certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités subaquatiques

Je soussigné Docteur

☐ Médecin diplômé de médecine subaquatique ☐ Médecin fédéral n°
☐ Médecin du sport(*) ☐ Autre(*)

(*) qui ne peuvent pas signer ce document pour les jeunes de 8 à 14 ans et pour les plongeurs handicapés. Pour les pathologies à évaluer signalées par une étoile (*) sur la liste des contre indications, seul le médecin fédéral a compétence pour signer le certificat.

Certifie

Avoir examiné ce jour
Nom : Prénom
Né(e) le
Demeurant

Ne pas avoir constaté ce jour, sous réserve de l'exactitude de ses déclarations, de contre-indication cliniquement décelable :
O à la pratique de l'ensemble des activités fédérales subaquatiques de loisir
O sauf :
O à l'enseignement et à l'encadrement (préciser les disciplines)
O à la préparation et au passage du brevet suivant :

Ne pas avoir constaté ce jour, sous réserve de l'exactitude de ses déclarations :
O de contre-indication aux compétitions dans la (les) discipline(s) suivante(s) :

Que le jeune sportif de 8 à 14 ans désigné ci-dessus a bénéficié des examens prévus par la réglementation FFESSM et qu'il ne présente pas à ce jour de contre-indication clinique à la pratique :
O de l'ensemble des activités fédérales de loisirs
O sauf
O à la préparation et au passage du brevet P1
O des compétitions dans la (les) discipline(s) suivante(s) :
Pour la surveillance médicale des jeunes sportifs de 8 à 12 ans, je préconise la périodicité suivante :
O 6 mois O 1 an

O Que le jeune sportif désigné ci-dessus ne présente pas de contre-indication au surclassement pour la (les) discipline(s) suivante(s) :

Nombre de case(s) cochée(s) : O (obligatoire)

Remarques et restrictions éventuelles :

Je certifie avoir pris connaissance de la liste des contre indications à la pratique des activités fédérales établie par la Commission Médicale et Prévention de la FFESSM et de la réglementation en matière de la délivrance des certificats médicaux au sein de la FFESSM

Fait à le Signature et cachet

Le présent certificat, valable 1 an sauf maladie intercurrente ou accident de plongée, est remis en mains propres à l'intéressé(e) qui a été informé(e) des risques médicaux encourus notamment en cas de fausse déclaration. La liste des contre-indications aux activités fédérales est disponible sur le site fédéral : http://www.ffessm.fr

FFESSM.fr COMMISSION Faire l'Apnée - RABA

VALLOT Patrice
MEF1

Pourquoi?:

- Il est rendu obligatoire par le code du sport(Art L 231-1 et 2) et donc la fédération pour toutes les pratiques aquatiques de la FFESSM que ce soit de loisir ou de compétition.

Article A231-1

- Créé par Arrêté du 28 février 2008 - art. (V)

En application de l'article L. 231-2, la liste des disciplines sportives nécessitant un examen médical approfondi et spécifique en vue d'obtenir la délivrance d'une première licence sportive est fixée ainsi qu'il suit :
1° Sports de combat pour lesquels la mise « hors de combat » est autorisée ;
2° Alpinisme de pointe ;
3° Sports utilisant des armes à feu ;
4° Sports mécaniques ;
5° Sports aériens, à l'exception de l'aéromodélisme ;
6° Sports sous-marins.
Cet examen donne lieu à un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives.

- Article L231-2

Modifié par Ordonnance n°2010-379 du 14 avril 2010 - art. 18

L'obtention ou le renouvellement d'une licence sportive permettant la participation aux compétitions organisées par la fédération sportive qui la délivre est subordonnée à la présentation d'un certificat médical datant de moins d'un an et attestant l'absence de contre-indication à la pratique en compétition de la discipline ou activité sportive pour laquelle elle est sollicitée.

Fait par qui?:

Pour les certificats habituels:

Utilisé pour la pratique de tous les jours, ils sont signés par n'importe quel médecin sauf pour le premier.

Pour le passage de niveau et la compétition:

Seul un médecin fédéral, un médecin plongée, un médecin hyperbariste ou un médecin du sport est habilité à le faire.

Pour le premier certificat il est obligatoire de le faire de façon approfondi donc de s'adresser à un spécialiste.

Validité:

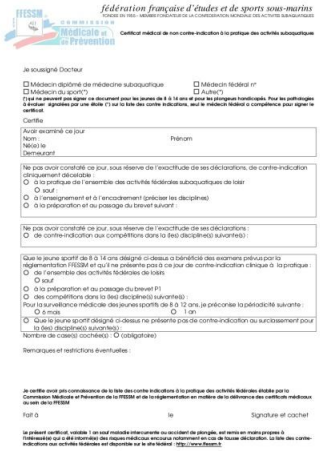
Le certificat est **valable** pendant **1 an** de date à date**.**

Cas particulier:

Les jeunes de 16 à 18 ans qui veulent pratiquer la compétition doivent pratiquer des examens complémentaires spécifiques.

Modèles:

- Sur un certificat fédéral pré-imprimé.Il est téléchargeable sur le site de la commission médicale:http://medical.ffessm.fr/wp-content/uploads/CMPN.Certif-modifi.retour-copie.pdf



fédération française d'études et de sports sous-marins

FFESSM 29, RUE DE PARIS - 94160 SAINT-MANDÉ CEDEX - TÉL : 01 43 74 56 50 - FAX : 01 43 74 56 60 - WWW.FFESSM.FR

COMMISSION Médicale et de Prévention

Certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités subaquatiques

Je soussigné Docteur

☐ Médecin diplômé de médecine subaquatique ☐ Médecin fédéral n°
☐ Médecin du sport(*) ☐ Autre(*)

Ceux ne peuvent pas signer ce document pour les jeunes de 8 à 14 ans et pour les plongeurs handicapés. Pour les pathologies à évaluer signalées par une étoile (*) sur la liste des contre indications, seul le médecin fédéral a compétence pour signer le certificat.

Certifie

Avoir examiné ce jour
Nom : Prénom
Né(e) le
Demeurant

Ne pas avoir constaté ce jour, sous réserve de l'exactitude de ses déclarations, de contre-indication cliniquement décelable :
O à la pratique de l'ensemble des activités fédérales subaquatiques de loisir
O sauf :
O à l'enseignement et à l'encadrement (préciser les disciplines)
O à la préparation et au passage du brevet suivant :

Ne pas avoir constaté ce jour, sous réserve de l'exactitude de ses déclarations :
O de contre-indication aux compétitions dans la (les) discipline(s) suivante(s) :

Que le jeune sportif de 8 à 14 ans désigné ci-dessus a bénéficié des examens prévus par la réglementation FFESSM et qu'il ne présente pas à ce jour de contre-indication clinique à la pratique :
O de l'ensemble des activités fédérales de loisirs
O sauf
O à la préparation et au passage du brevet P1
O des compétitions dans la (les) discipline(s) suivante(s) :
Pour la surveillance médicale des jeunes sportifs de 8 à 12 ans, je préconise la périodicité suivante :
O 6 mois O 1 an
O Que le jeune sportif désigné ci-dessus ne présente pas de contre-indication au surclassement pour la (les) discipline(s) suivante(s) :

Nombre de case(s) cochée(s) : O (obligatoire)

Remarques et restrictions éventuelles :

Je certifie avoir pris connaissance de la liste des contre indications à la pratique des activités fédérales établie par la Commission Médicale et Prévention de la FFESSM et de la réglementation en matière de la délivrance des certificats médicaux au sein de la FFESSM

Fait à le Signature et cachet

Le présent certificat, valable 1 an sauf maladie intercurrente ou accident de plongée, est remis en mains propres à l'intéressé(e) qui a été informé(e) des risques médicaux encourus notamment en cas de fausse déclaration. La liste des contre-indications aux activités fédérales est disponible sur le site fédéral : http://www.ffessm.fr

fédération française d'études et de sports sous-marins

FONDEE EN 1955 – MEMBRE FONDATEUR DE LA CONFEDERATION MONDIALE DES ACTIVITES SUBAQUATIQUES

COMMISSION Médicale et de Prévention

Certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités subaquatiques

Je soussigné Docteur Glou Glou

☒ Médecin diplômé de médecine subaquatique ☐ Médecin fédéral n°

☐ Médecin du sport(*) ☐ Autre(*)

(*) qui ne peuvent pas signer ce document pour les jeunes de 8 à 14 ans et pour les plongeurs handicapés. Pour les pathologies à évaluer signalées par une étoile (*) sur la liste des contre indications, seul le médecin fédéral a compétence pour signer le certificat.

Certifie

Avoir examiné ce jour
Nom : DIVE Prénom FREE
Né(e) le 19/01/2013
Demeurant VICHY

Ne pas avoir constaté ce jour, sous réserve de l'exactitude de ses déclarations, de contre-indication cliniquement décelable :

- X à la pratique de l'ensemble des activités fédérales subaquatiques de loisir
  - O sauf :
- O à l'enseignement et à l'encadrement (préciser les disciplines)
- X à la préparation et au passage du brevet suivant : A3 ET IEF2

Ne pas avoir constaté ce jour, sous réserve de l'exactitude de ses déclarations :
X de contre-indication aux compétitions dans la (les) discipline(s) suivante(s) : Apnée

Que le jeune sportif de 8 à 14 ans désigné ci-dessus a bénéficié des examens prévus par la réglementation FFESSM et qu'il ne présente pas à ce jour de contre-indication clinique à la pratique :

- O de l'ensemble des activités fédérales de loisirs
  - O sauf
- O à la préparation et au passage du brevet P1
- O des compétitions dans la (les) discipline(s) suivante(s) :

Pour la surveillance médicale des jeunes sportifs de 8 à 12 ans, je préconise la périodicité suivante :
O 6 mois O 1 an

O Que le jeune sportif désigné ci-dessus ne présente pas de contre-indication au surclassement pour la (les) discipline(s) suivante(s) :

Nombre de case(s) cochée(s) : O (obligatoire) 3

Remarques et restrictions éventuelles :

Je certifie avoir pris connaissance de la liste des contre indications à la pratique des activités fédérales établie par la Commission Médicale et Prévention de la FFESSM et de la réglementation en matière de la délivrance des certificats médicaux au sein de la FFESSM

Fait à VICHY le 19/01/2013 Signature et cachet

SUPER DOCTEUR

Le présent certificat, valable 1 an sauf maladie intercurrente ou accident de plongée, est remis en mains propres à l'intéressé(e) qui a été informé(e) des risques médicaux encourus notamment en cas de fausse déclaration. La liste des contre indications aux activités fédérales est disponible sur le site fédéral : http://www.ffessm.fr

SIRET n:0000

- Ne pas oublier que tout doit être rempli ou il faut refaire un nouveau certificat.
- On doit toujours pouvoir le présenter donc il faut penser à en garder une copie.
- Les cadres doivent vérifier la possession et la conformité avant d'autoriser la pratique.

LES RESPONSABILITES

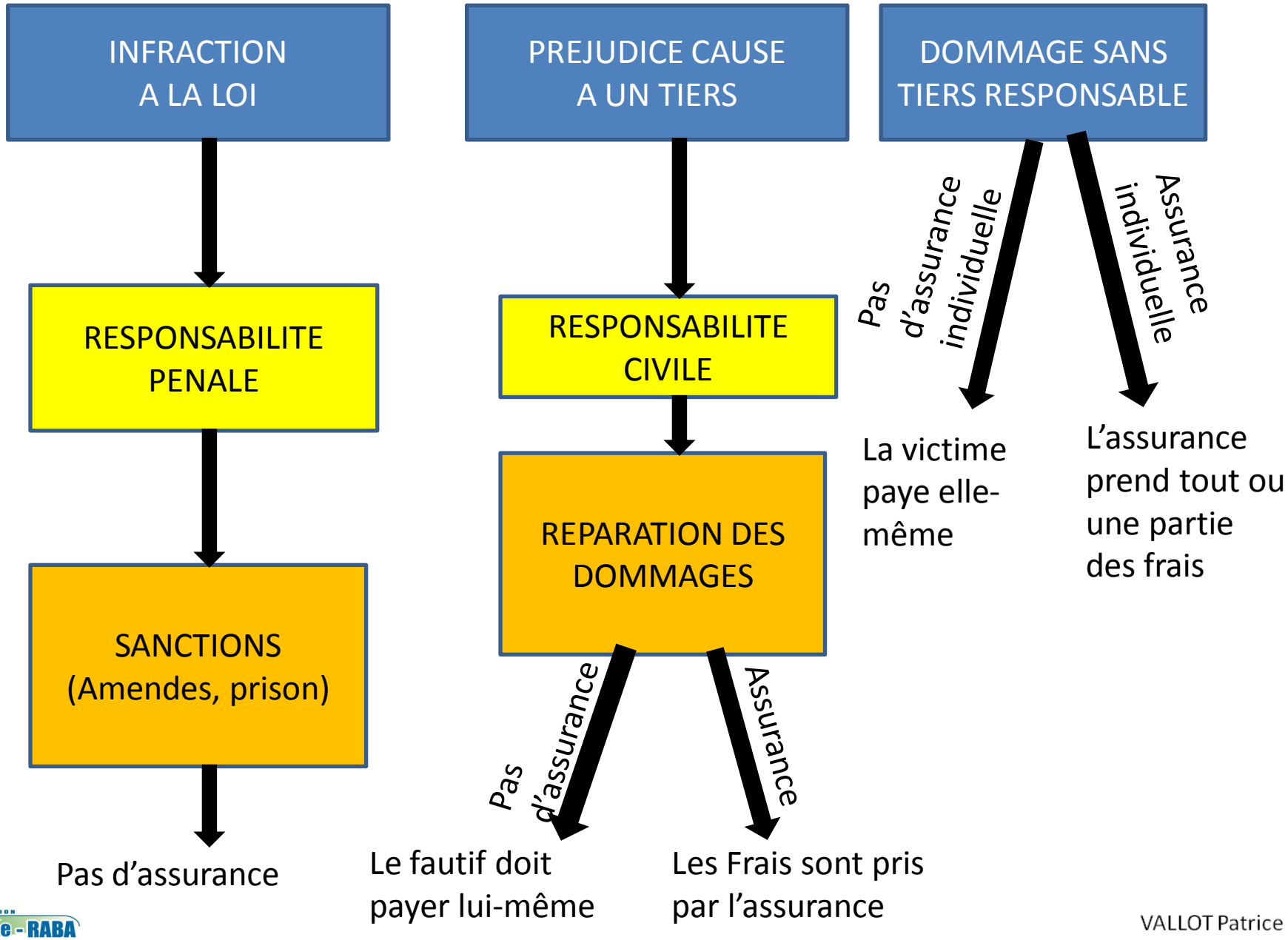
VALLOT Patrice
MEF1

Introduction

- **<u>Les différents types de responsabilités:</u>**
  - <u>La responsabilité civile:</u> Elle est engagée quand il y a un **dommage involontaire** à autrui causé par **maladresse** ou **inattention**. Elle sert à la **réparation financière** du préjudice.

    La responsabilité civile est assurable
  - <u>La responsabilité pénale:</u> Elle est engagée quand il y a dommage ou risque de dommage dus à une négligence, une imprudence, des actions contraires à la loi ou un manquement aux obligations de sécurité ou de prudence. Elle engage une réparation devant la société(Amende, prison).

    Elle n'est pas assurable


INFRACTION A LA LOI
RESPONSABILITE PENALE
SANCTIONS (Amendes, prison)
Pas d'assurance
PREJUDICE CAUSE A UN TIERS
RESPONSABILITE CIVILE
REPARATION DES DOMMAGES
Pas d'assurance
Le fautif doit payer lui-même
Assurance
Les Frais sont pris par l'assurance
DOMMAGE SANS TIERS RESPONSABLE
Pas d'assurance individuelle
La victime paye elle-même
Assurance individuelle
L'assurance prend tout ou une partie des frais

De ces notions de responsabilités découlent des notions d'obligation.

- **<u>Obligation de moyens:</u>** Le responsable doit tout mettre en œuvre pour atteindre les objectifs visés. Elle s'oppose à l'obligation de résultat, qui dans ce cas fixe les objectifs à atteindre.
- La **responsabilité du cadre** ne peut **pas être mise en cause** pour la **non obtention de résultats sauf** si le **demandeur prouve** que des **moyens** suffisants n'ont **pas** été **mis en place**.
- Le débiteur ne peut se défausser de sa responsabilité de résultat que s'il peut prouver un cas de force majeur.
- Le **cadre a une obligation de moyen**, qui **tend** à une **obligation de résultat** surtout dans le cas de l'encadrement d'enfants, en ce qui concerne la **sécurité** et l'**intégrité** de ses pratiquants.

- Il faut 3 conditions pour engager la responsabilité du cadre:

Un fait/Une faute

Un préjudice/ Un dommage

Un lien de causalité entre la faute et le dommage

Une faute: Quasi délictuelle car le dommage ne fait suite qu'à une négligence ou une imprudence.

Un préjudice ou un dommage: La blessure ou le décès de la victime pouvant être causé par une faute, une négligence, une maladresse, une imprudence ou un manquement à une obligation de sécurité ou de prudence(imposé par une loi, un décret, un arrêté, une circulaire ou un règlement).

Le préjudice est indemnisé à la victime sous forme d'un capital ou d'une rente: dommages et intérêts

La responsabilité des cadres apnée est donnée par le code du sport, le Manuel de Formation Apnée(défini par la CNA) et par le code civil.

- La responsabilité civile impose donc une réparation dès qu'une faute est commise.

La faute peut être établie par un fait, une négligence ou par imprudence.

Notre responsabilité peut être engagée par nos propres actes, par les actes de ceux dont nous avons la responsabilité ou par nos biens.

- L'utilisation de matériel non homologué engage la responsabilité du propriétaire en cas d'accident. Cela concerne par exemple le matériel comme les gueuses, les pendeurs et leurs enrouleurs, les laisses, ……

- L'autorisation parentale est obligatoire pour les mineurs et doit être renouvelée à chaque sortie ou à chaque activité extra-entrainement.

Notions d’assurance:

- La licence fédérale fournit à tous ses licenciés une assurance responsabilité civile à l’aide d’un contrat de groupe.
- Une autre assurance facultative et complémentaire est proposé par le même cabinet. Il s’agit de l’assurance individuelle accident et assistance. Elle couvre les frais des accidents sans tiers responsable. Elle existe en 5 niveaux: Piscine, loisirs 1, 2, 3, 4 mais plein d’autres assureurs proposent le même service dans leurs contrats habitation

A savoir que pour la compétition la loisir 1 minimum ou équivalente est obligatoire de plus certains clubs l’imposent aussi.

- Depuis quelques temps, il existe une autre assurance, la LOISIR TOP, qui couvre les voyages et les frais à l’étranger en cas d’accident.
- Une dernière assurance vient de sortir, toujours chez le même assureur, qui garantit la casse matériel: L’assurance Matériel.

LA COMPETITION

Introduction:

- La compétition existe fédéralement depuis 2004

- L'ensemble des textes qui la régissent sont édités par la fédération après proposition du collège des juges JFA2(anciennement appelé juges instructeurs) et validation du CDN.
- Ces textes donnent la réglementation de toutes les compétitions françaises quelque soit leur niveau et aussi organisent la sélection de l'équipe de France et la formation des juges et apnéistes de sécurité.

Qui peut participer?

- Tout licencié fédéral peut participer aux compétitions jusqu'aux championnats de France sous quelques conditions:
  - Etre âgé de plus de 16 ans
  - Avoir un certificat médical en règle
  - Etre en possession d'une licence avec au minimum l'assurance complémentaire loisir 1.La licence doit être sur l'année sportive donc du 15 Septembre au 14 Septembre de l'année suivante.
  - Pour les championnats de France, avoir fait les minima de sélection lors d'un championnat qualificatif.
  - Avoir une pièce d'identité
  - Acquitter les frais d'inscription et envoyer les performances(15 jours avant)

Cas particulier pour les championnats en profondeur:

Depuis 2012, des essais ont été fait pour des championnats en poids constant, par contre du fait de la spécificité de la discipline la fédération ouvre ces compétitions uniquement aux possesseurs du niveau 3 apnée.

Différents types de compétitions:

- En milieu naturel:

  Le poids constant qui est en train de se mettre en place après quelques essais sur la saison 2012 et la première compétition officielle a eu lieu en 2013.

- En milieu artificiel:
  - Différentes coupes existent à différents niveaux mais avec juste 4 disciplines officielles: Le statique
    Le Dynamique
    Le dynamique sans palmes
    Le 16X 50m ou 16X 25m

- Il existe 2 classements: Homme, Femme et éventuellement on peut rajouter un classement jeune.
- On trouve 5 podiums: Statique

  Dynamique

  Dynamique sans palme

  Combiné(association les points des trois premières disciplines)

  16X?

Les différents championnats:

- Coupe club
- Coupe ou championnat départemental
- Championnat régional ou de la ligue
- Championnat interrégional
- Coupe de France

Sans minima et sélection pour le suivant

Minima et sélection pour championnat de France

- Championnat de France:

  Sur sélection des 60 meilleurs athlètes au cours de l'année et des 24 pour le 16X50m

Les autres participants:

- <u>Le comité d'organisation:</u>

  Chargé d'organiser la compétition, il s'agit d'un club, aidé du comité dont dépend la compétition. Il doit envoyer la déclaration au collège des juges instructeurs avant le 15 Septembre de la saison concernée sauf pour les compétitions club ou départementale où un mois suffit.

  <u>Le jury:</u>

  Composé d'un nombre impairs, il veille au respect des règles et valide ou invalide les performances. Il est composé du médecin(si celui-ci est présent) et de juges dont le niveau diffère suivant les compétitions

- Les juges:
  - Ils sont de plusieurs niveaux: Stagiaire, JFA1, JFA2, Juges profondeurs JFAP1 et JFAP2 pour le constant.
  - Ils sont là pour enregistrer les performances et veiller au respect des règles.
  - Assurent la sécurité des participants.
- Les apnéistes de sécurité:
  - Ils sont choisis par l'organisation
  - Ils sont titulaires du RIFAA et A2 pour le bassin et A4 pour le constant.
  - Suivent le briefing de sécu et assiste le compétiteur pendant sa performance(top sécu, surveillance de surface et à la sortie).

LES FORMATIONS

Les contenus de formation

- <u>Introduction:</u>

  Depuis la séparation avec la commission chasse sous marine(2004), la commission nationale apnée a mit en place un cursus de formation décrit dans le Manuel de Formation Apnée(MFA) disponible sur le site de la CNA et le remanie régulièrement (dernier 2012).

  Le cursus distingue les niveaux de pratique d'une part et les niveaux d'encadrement d'autre part ainsi que les passerelles entre les deux

Tableau de synthèse

Commission Nationale Apnée
Cursus de Formation

Progression de pratique	Niveaux de pratique	Profondeur certification	Prérogatives autonomie relative	Prérogatives autonomie complète
Randonnée palmée	Attestation de randonneur	> taille de l'élève	proche de la surface	selon niveau de l'élève
Formation Généraliste Apnée	Niveau 1 (A1) (Découverte)	-	6m	aucune
	Niveau 2 (A2) (Perfectionnement)	-	6m	6m (si RIFAA et majeur)
Spécialisation "Apnée pure"	Niveau 3 (A3) (Exploration de la profondeur)	15m	15m ou 20m (fosse) Si présence d'un MEF1	6m (si majeur)
	Niveau 4 (A4) (Expert)	25m	40m	40m

Niveaux d'encadrement	Profondeur certification	Prérogatives encadrement	Progression d'enseignement
Guide de randonnée	10m	Rando. proche de la surface	
Initiateur Entraineur 1 (IE1) (Bases)	6m	6m	Initiation généraliste
INITIATEUR			
Initiateur Entraineur 2 (IE2) (Profondeur)	15m	15m Si présence d'un MEF1	
MEF1	25m	25m	Enseignement et expertise
1 an de pratique Formation + Stage MEF2			
MEF2	30m	pas de limite	Formateur de cadre

Formation (RIFAA et majeur)

Formation + Stage Initiateur (RIFAA et majeur)

Formation + Stage MEF1

Formation à effectuer pour accéder aux niveaux d'encadrement

n 1948, la FFESSM est membre fondateur de la confédération mondiale des activités subaquatiques

Aout 2012

Les différents niveaux

- Le randonneur subaquatique:
  - Soit encadré par un cadre apnée, un initiateur rando, un cadre technique ou un moniteur de NAP
  - Soit en autonomie après le passage de la qualification

  - Autorise la progression en milieu naturel sur des parcours balisés ou non avec des immersions dans l'espace proche.

Le baptême d'apnée:

fait par un initiateur au mini, en bassin ou en milieu naturel, il permet la découverte de l'apnée et peut lancer sur le niveau 1.

Présentation des niveaux:

- Tous les niveaux reposent sur la connaissance de compétences pratiques ou théoriques. Elles sont regroupées en 5 grands items qui se déclinent en fonction du niveau.

1 – UTILISER SON MATÉRIEL

2a– CAPACITES TECHNIQUES EN SURFACE et MAÎTRISE DE LA VENTILATION

2b– CAPACITES TECHNIQUES EN IMMERSION

3– CAPACITES TECHNIQUES EN APNEE ET CONDITION PHYSIQUE

4– RÉACTION AUX SITUATIONS ET AUTONOMIE

5– CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES

Les formations généralistes:

- <u>Le niveau 1 ou A1(découverte):</u>
  - Condition de candidature: être en possession d'un certificat médical en bonne et due forme

    Avoir sa licence et une autorisation parentale pour les mineurs

- **JURY**

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

- Un Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 1 (a minima) titulaire de la licence fédérale en cours de validité.

Délivrance: Le niveau est délivré par le club qui doit en garder la trace.

A1(suite)

- <u>Prérogatives:</u>
  - Pratiquer l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant qualifié(IE1 à minima)
  - Pratiquer en autonomie(pour les majeurs) sous la responsabilité d'un directeur de plongée(IE1) à proximité.
  - Pré requis obligatoire pour accéder au A2.

A1(suite)

- **Compétences:**
  - Compétence 1:
    - Le A1 doit savoir choisir le matériel courant et savoir l'entretenir.
  - Compétence 2:
    - a: capacité en surface: Connaitre les différentes techniques de déplacement, savoir utiliser un tuba et savoir se préparer à l'apnée
    - B:capacité en immersion: Savoir s'immerger, savoir compenser et acquérir les bases de l'hydrodynamisme.
  - COMPETENCE 3: Etre capable de faire une apnée statique d'une min et une apnée dynamique de 25m

8. CONTENU DU CURSUS OBLIGATOIRE

Compétence n°1 : UTILISER SON MATERIEL

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Savoir choisir son petit matériel (palme, masque et tuba).	- Seule une connaissance élémentaire du petit matériel est demandée visant à ce que l'apnéiste niveau 1 puisse se procurer son équipement personnel.	- L'apnéiste niveau 1 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 l'apnéiste niveau 1 d'acquérir une certaine autonomie par rapport à son matériel personnel.	- Au cours des séances de pratique l'apnéiste niveau 1 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.

A1(suite et fin)

- Compétence(suite):
  - Compétence 4:Réactions face aux situations d'autonomie: Savoir reconnaitre les signes d'un malaise, d'une PCM, savoir donner l'alerte, savoir faire un protocole de sortie, avoir la notion de binôme.
  - Compétence 5: Théorie: Connaitre les principaux accidents d'apnée et leurs préventions, avoir des notions de réglementation, initiation à la protection de l'environnement.

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

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	**Commentaires et limites**	**Critères de réalisation**
Reconnaître un malaise de type syncope ou Perte de Contrôle Moteur (P.C.M).	- L'apnéiste niveau 1 doit savoir reconnaître un malaise de type syncope ou PCM sur un autre apnéiste.	- Connaissance des 3 signes les plus courants (arrêt du palmage, lâché de bulles et tremblements).
Donner l'alerte.	- L'apnéiste niveau 1 doit être capable de donner l'alerte efficacement en cas de malaise d'un apnéiste.	- Prévenir un encadrant en cas de problème.

Au suivant le A2(perfectionnement):

- **<u>Condition de candidature:</u>**

  Comme le A1 avec en plus: Etre titulaire du A1 et avoir au moins 16 ans

- **<u>Jury:</u>**

  Comme le A1

- **<u>Délivrance:</u>**

  Comme le A1

- **<u>Prérogative:</u>** Pratiquer l'apnée sous toute ses formes.

  Autonomie entre niveau 2 en milieu naturel à 6m et autonomie complète avec le RIFAA et majeur.

  Niveau mini pour passer le IE1

A2(suite)

- **Compétences:**
  - Compétence 1: Le A2 connait le matériel courant spécifique à l'apnée (PMT, combi, lest) et sait adapter son lestage à sa pratique.
  - Compétence 2a: Maitrise de la ventilation et de la préparation
  - Compétence 2b: Perfectionnement de l'immersion de l'hydrodynamisme et de la compensation.

8. CONTENU DU CURSUS OBLIGATOIRE

Compétence n°1 : UTILISER SON MATERIEL

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Connaître le matériel courant. - Palmes, masque, tuba, combinaison et ceinture.	- L'apnéiste niveau 2 doit connaître les produits particulièrement adaptés à l'apnée. - L'apnéiste niveau 2 doit savoir se servir des PMT efficacement et en autonomie.	- Matériel personnel adapté à la pratique de l'apnée. - L'apnéiste niveau 2 doit savoir parfaitement comment se servir de son matériel personnel et dans n'importe quelles conditions.
- Savoir régler son lest.	- L'apnéiste niveau 2 doit savoir régler son lest en fonction de la discipline pratiquée et de sa combinaison s'il en porte une.	- Au cours des séances, l'élève doit savoir régler son lestage sans avoir besoin d'aide. - L'apnéiste niveau 2 doit savoir maîtriser son niveau d'immersion afin de limiter les contacts avec le fond.

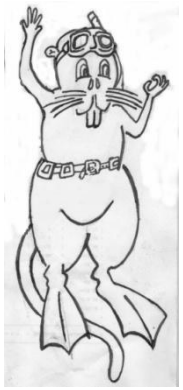
A2(suite et fin)

- **<u>Compétences suite:</u>**
  - <u>Compétence 3:</u> Pratiquer une apnée statique de 2min, une dynamique de 50m et une série de 4X 25m départ toutes les 1min15.
  - <u>Compétence 4:</u> Autonomie, reconnaitre une PCM ou une syncope et savoir intervenir.
  - <u>Compétence 5:</u> Avoir les notions de base en physio, physique. Connaitre les causes et la prévention des principaux accidents. Connaitre ses prérogatives. Connaitre les bases de la compétition. Savoir organiser des séances simples d'apnée. Connaitre la base de la protection de l'environnement dans notre pratique.

<u>Compétence n°4</u> **: REACTIONS AUX SITUATIONS ET AUTONOMIE**

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Savoir déceler une syncope ou Perte de Contrôle Moteur (P.C.M).	- L'apnéiste niveau 2 doit savoir reconnaître les symptômes d'une PCM ou d'une syncope sur son binôme et sur lui-même. - L'apnéiste niveau 2 doit connaître les situations et comportements favorisant ces malaises.	- Test de connaissances des signes pré-syncopaux et syncopaux lors de simulations pratiques.
- Savoir assister et pratiquer un sauvetage.	- L'apnéiste niveau 2 doit être capable d'assister ou de secourir son binôme en cas de besoin dans chaque discipline : statique, dynamique, …	- Sauvetage sur syncopé. L'élève est évalué sur la rapidité d'intervention, la qualité des gestes de sauvetage, l'alerte en surface et la mise en sécurité du syncopé.

Le A3(exploration de la profondeur):



- **<u>Condition de candidature:</u>**
  - Comme le A2 avec en plus:
    - Être A2, majeur et posséder le RIFAA.
- **<u>Jury:</u>**
    - Le A3 est validé par un MEF1 à minima
- **<u>Délivrance:</u>**
    - Comme les précédents
- **<u>Prérogatives:</u>** Autonomie dans l'espace proche pour les majeurs à 6m Autonomie à 15 ou 20m avec 1 MEF1.
  Passage de l'IE2.

A3(suite)

- **Compétences:**
  - **Compétence 1 :** Savoir régler son lest pour la profondeur, savoir utiliser une longe et les gueuses.
  - **Compétence 2a:** Comme le A2
  - **Compétence 2b:** Maitrise de l'hydrodynamisme et de la propulsion, maitrise de l'immersion et de l'emmersion, protection du milieu.
  - **Compétence 3:** Pour la piscine comme le A2(aisance en +)

Pour le **milieu naturel**: 3 descentes par 3 techniques différentes à 15m(Constant et gueuses)

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 : • largables • lourdes freinées	- 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.

A3(suite)

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.	- 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. - L'apnéiste niveau 3 doit connaître les situations et comportements générateurs de ces malaises afin de prévenir ceux-ci. - L'apnéiste niveau 3 doit savoir assurer la sécurité de son binôme dans le cadre de ses prérogatives (statique, dynamique, poids constant, …).	- Test de connaissances des signes pré-syncopaux et syncopaux lors de simulations pratiques. - 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, longe,…). - L'apnéiste niveau 3 doit anticiper un problème éventuel lors du retour en surface de son binôme.
- 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.

- **Compétence(suite):**
  - **Compétence 4:** Autonomie et sécurité dans ses prérogatives
  - **Compétence 5:** Notions de physique et physio pour comprendre les accidents, les accidents dans les prérogatives et leurs préventions, notions sur l'environnement et la bio.

Le A4(Expertise):

- **Candidature:** Comme le A3 avec en plus être majeur, titulaire du A3 et donc du RIFAA.
- **Jury:** Au minimum un MEF1 et un MEF2
- **Délivrance:** Un club ou une structure commerciale agrée.
- **Prérogative:** Autonomie entre A4 à 40m

Passage du MEF1

A4(suite):

Compétence n°1 : UTILISER SON MATERIEL

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Savoir utiliser un câble de guidage.	- L'apnéiste niveau 4 doit savoir choisir, équiper et mettre en place un câble guide (profondeur adaptée, lest du guide, section du bout, ...).	- Mise en place des différents systèmes en autonomie.
- Savoir utiliser la gueuse et supports.	- L'apnéiste niveau 4 doit savoir mettre en place les moyens nécessaires à la pratique de la gueuse. - L'apnéiste niveau 4 maîtrise la sécurité et la pratique de la gueuse en lac ou mer.	
Savoir utiliser la longe et un système de contrepoids.	- L'apnéiste niveau 4 doit savoir utiliser et mettre en fonction un système de contrepoids de sécurité. - L'apnéiste niveau 4 doit savoir comment et dans quelles conditions se servir d'une longe mais aussi comment mettre en œuvre le système (sans risque de blocage, ...).	

- **Compétences:**
  - **Compétence 1:** Savoir mettre en place et utiliser un câble guide, une longe et une gueuse.
  - **Compétence 2a:** préparation et évolution experte + savoir mettre en place une progression.
  - **Compétence 2b:** Maitrise de la préparation de l'hydrodynamisme et des écogestes.
  - **Compétence 3:** En piscine: Apnée statique de 3min, dynamique de 75m et série 4X50m départ toutes les 2min.

    En milieu naturel: 3 descentes à 25m en constant et gueuse.

A4(suite)

- **<u>Compétences(suite):</u>**
  - **<u>Compétence 4:</u>** Autonomie, savoir organiser la sécurité et sauvetage profond.

<u>Compétence n°4</u> **: REACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES ET AUTONOMIE**

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Savoir organiser la sécurité.	- En toutes circonstances, l'apnéiste niveau 4 doit savoir organiser la sécurité des activités pratiquées.	- Sur des ateliers mise en place et gestion de la sécurité pour toutes les disciplines apnée rentrant dans le champ des prérogatives de l'apnéiste niveau 4.
- Savoir assister et pratiquer un sauvetage.	- L'apnéiste niveau 4 doit être capable d'assister ou de secourir son binôme en cas de besoin (dans chaque discipline : statique, dynamique horizontale et dynamique verticale).	- Sauvetage d'un syncopé à 15 mètres en pleine eau. L'élève est évalué sur la rapidité d'intervention, la qualité de la prise au fond et l'alerte en surface.

t-

la

a

:

LES NIVEAUX D'ENCADREMENTS

- **<u>Le Guide de Randonnées Subaquatiques:</u>**
  Sera développé plus tard
- **<u>Les initiateurs(IE1 et IE2):</u>**
  - **<u>Conditions d'inscriptions:</u>** Etre A2(IE1) et titulaire du RIFAA ou A3(IE2)
    Majeur
    Courrier de recommandation du président du club

<u>-Prérogatives:</u> Les 2 peuvent valider les compétences des niveaux 1 et 2.Ils peuvent servir de directeur de bassin ou DP en milieu naturel. Ils peuvent participer à un jury d'initiateur.

Pour IE1: encadrement d'un groupe de maxi 8 personnes en milieu naturel sur 6m.

Pour l'IE2: Encadrement d'un groupe de 8 personnes en milieu naturel sur 6m si il est seul ou 15m avec un MEF1 à proximité et 20m en fosse dans les mêmes conditions.

Les IE

- Formation:

  Stage initial de 2 jours

  Stage en situation(6 séances sous la tutelle d'un MEF1 à minima)

  Examen final

- Jury:
  - Chaque épreuve est validée par 2 personnes dont au moins 1 MEF1
  - Le jury est aussi composé de 2 personnes dont au moins 1 MEF2

Le MEF1

- Condition d'admission:
  - Etre A4
  - Etre IEF1 à minima
  - Faire le cursus dans les 2 ans
- Prérogatives:
  - Enseignement de l'apnée pour un groupe en milieu naturel de 8 personnes sur 25m
  - Validation des niveaux 1 à 3
  - Jury du A4
  - Valide les compétences 1 à 4 et 7 du RIFAA et les autres si il est ANTEOR
  - Assure les formations optionnelles pour la passerelle
  - Tuteur pour les initiateurs

Le MEF2

- **Conditions d'admission:**
  - MEF1 depuis un an
  - Titulaire du permis côtier
  - Faire le cursus dans les 3 ans
- **Prérogatives:**
  - Encadre sans limites de profondeurs
  - Forme tous les niveaux jusqu'au MEF1
  - Tuteur et jury MEF1
  - Peut devenir IRA
- **Jury:**
  - Le président de la CNA ou son représentant
  - Deux instructeurs apnée dont au moins 1 INA

Les instructeurs

- L’instructeur Régional

- L’instructeur National:

- Ces diplômes s’obtiennent sans examen mais sur demande auprès de la CRA pour le régional et de la CNA pour INA et présentation d’un mémoire .