

	PRÉROGATIVES	COMPÉTENCE 1 Utiliser son matériel	COMPÉTENCE 2A Capacités techniques en surface Maîtrise de la ventilation	COMPÉTENCE 2B Capacités techniques en immersion
N1	<ul style="list-style-type: none"> Pratiquer sous toutes ses formes avec encadrant qualifié Autonomie Espace proche prof. 6 m sous resp. mini IE Apnée* <p>*En milieu naturel, évolution autonome du N1 si majeur !</p>	<ul style="list-style-type: none"> Choisir son petit matériel : PMT Régler ceinture, masque, tuba Si milieu naturel, mettre et enlever sa combi Entretien courant du matériel Règles d'hygiène Savoir s'équiper et se déséquiper Acquérir une autonomie par rapport à son matériel 	<ul style="list-style-type: none"> Etre capable de faire un : <ul style="list-style-type: none"> - Palmage de sustentation - Déplacement ventral + dorsal 200 m PMT sans appui ni temps imposé Utilisation du tuba Savoir ventiler, nager avec, le vider Ventilation de préparation à l'apnée : Sans hyperventilation Savoir se ventiler et récupérer 	<ul style="list-style-type: none"> Savoir s'immerger : Aborder la technique du canard Avoir des notions de propulsion et hydrodynamisme : <ul style="list-style-type: none"> - Palmer sans gestes parasites et inefficaces - Position bras et tête - Gestion vitesse de déplacement - Se déplacer avec ou sans lest en limitant les contacts avec le fond, les autres, les obstacles... - Effectuer un parcours sans appuis Savoir compenser : <ul style="list-style-type: none"> - Tête basse avec 1 des 3 méthodes: BTV, Frenzel ou Valsalva - Savoir compenser efficacement sans risque de traumatisme
N2	<ul style="list-style-type: none"> Pratiquer sous toutes ses formes avec encadrant qualifié Autonomie entre N2: Espace proche prof. 6 m Autonomie complète si possession du RIFAA: limite espace proche ! Autonomie entre différents niveaux: Evolution limitée au niveau inférieur Si encadrant: C'est lui qui détermine l'organisation et les limites de l'AP N2 = Accès au IE (C1) 	<ul style="list-style-type: none"> Connaître le matériel courant Palmes, masques, tuba, combi et ceinture <ul style="list-style-type: none"> - Produits particulièrement adaptés à l'apnée - Matériel perso adapté - Utilisation PMT efficacement et en autonomie - Utilisation matériel perso et dans quelles conditions Savoir régler son lest en fonction de la discipline et combi <ul style="list-style-type: none"> - Sans avoir besoin d'aide - Maîtriser son immersion afin de limiter les contacts avec le fond 	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser la ventilation Connaissance des effets de la ventilation sur l'apnée <ul style="list-style-type: none"> - Abdominale et ou thoracique - Savoir prendre un volume d'air optimal avant une apnée - Ne doit pas s'hyperventiler même de façon insidieuse Savoir se préparer à l'apnée Connaître les bases des méthodes de décontraction efficace pour lui-même Appliquer un protocole de prépa 	<ul style="list-style-type: none"> Savoir s'immerger : <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser le canard à 1 ou 2 palmes Optimiser la propulsion et l'hydrodynamisme : <ul style="list-style-type: none"> - Nage en bi palme et en ondulation - Savoir alterner les 2 techniques - Gestion de la vitesse de nage, gainage et relâchement - L'hydrodynamisme doit être optimisé - Se déplacer avec ou sans lest en limitant les contacts avec le fond, les autres, les obstacles... - Avoir conscience de son encombrement modifié (palmes...) Savoir compenser : <ul style="list-style-type: none"> - Tête basse avec 1 des 3 méthodes: BTV, Frenzel ou Valsalva - Savoir compenser efficacement sans risque de traumatisme
N3	<ul style="list-style-type: none"> Pratiquer sous toutes ses formes avec encadrant qualifié Autonomie entre N2 ou 3 mini: Espace proche prof. 6 m Autonomie entre N3: Espace médian prof. 20 m sous responsabilité mini MEF1 Autonomie entre différents niveaux: Evolution limitée aux prérogatives du niveau inférieur Si encadrant: c'est lui qui détermine l'organisation et les limites de l'AP N3 = Accès au IE prof. (C2) 	<ul style="list-style-type: none"> Connaître le matériel courant Palmes, masques, tuba, combi et ceinture <ul style="list-style-type: none"> - Produits particulièrement adaptés à l'apnée - Matériel perso adapté - Utilisation PMT efficacement et en autonomie - Utilisation matériel perso et dans quelles conditions Savoir régler son lest en fonction des paramètres ext. (profondeur, combi...) <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser parfaite du lestage Utiliser une longe Comment et dans quelles conditions Utilisation en autonomie Utiliser les gueuses : <ul style="list-style-type: none"> - Gueuses courantes et en connaître les dangers pour soi et les autres. Le N3 n'a pas à savoir gérer l'atelier ! - Gueuse larguable (gueuse ou ceinture largable) - Gueuse freinée en autonomie - Utilisation complète de la gueuse: frein, bloc, raccord, parachute 	<ul style="list-style-type: none"> Savoir utiliser la ventilation : <ul style="list-style-type: none"> - Connaître les techniques adaptées et efficaces mais aussi les effets dangereux d'une ventilation inadaptée - Savoir effectuer ventilation abdominale et ou thoracique - Savoir prendre un volume d'air optimum avant une apnée - L'élève ne doit pas s'hyperventiler, même de façon insidieuse Savoir se préparer à l'apnée : <ul style="list-style-type: none"> - Connaître les bases de relaxation et prépa mentale efficaces pour lui-même - Savoir appliquer un protocole global de préparation avant l'apnée 	<ul style="list-style-type: none"> Maîtriser l'immersion : Canard à 1 ou 2 palmes Immersion efficace et adaptée aux exercices demandés Maîtriser la propulsion et l'hydrodynamisme : <ul style="list-style-type: none"> - Nage bi palme et ondulation - Savoir alterner l'ondulation et le bi-palmage - Gestion de la vitesse de nage, gainage et relâchement - Hydrodynamisme Maîtriser la compensation : <ul style="list-style-type: none"> - Dans ses prérogatives: Descente tête H et B / PC et gueuse - Connaître l'existence des 3 méthodes: BTV, Frenzel ou Valsalva Maîtriser la descente : Dans ses prérogatives Verticalité, hydrodynamisme, effort, palmage, gestion des différents niveaux de flottabilité... Maîtriser la remontée et l'arrivée surface : <ul style="list-style-type: none"> - Connaître risques syncope et comment les éviter - Eviter l'hyper extension de la tête en fin d'apnée - Connaître facteurs psy poussant à dépasser les limites (murs, montre...) - Maîtriser le relâchement particulièrement lors des derniers mètres au retour en surface Savoir limiter son impact sur le milieu (dégradations mécaniques...): <ul style="list-style-type: none"> - Observer sans déranger - Limiter les contacts à ce qui peut être manipulés sans préjudice - Respect des autres usagers du milieu... - Mise en pratique des "Ecogestes" - Attitude et gestuelle à même de limiter les dégradations et gênes occasionnés par les évolutions en milieu naturel
N4	<ul style="list-style-type: none"> Pratiquer sous toutes ses formes avec encadrant qualifié Autonomie entre N4: Espace lointain prof. 40 m Autonomie entre différents niveaux: Evolution limitée aux prérogatives du niveau inférieur Si encadrant: c'est lui qui détermine l'organisation et les limites de l'AP N4 = Accès au MEF1 (C3) 	<ul style="list-style-type: none"> Savoir utiliser un câble guide : <ul style="list-style-type: none"> - Choisir, équiper et mettre en place (Prof adaptée, lest du câble, section du bout...) Savoir utiliser la gueuse et supports : <ul style="list-style-type: none"> - Savoir mettre en place les moyens nécessaires à la pratique de la gueuse - Maîtriser la sécurité et la pratique de la gueuse en lac ou mer Savoir utiliser la longe et contrepoids : <ul style="list-style-type: none"> - Savoir utiliser et mettre en œuvre un contrepoids de sécu - Savoir comment et dans quelles conditions se servir d'une longe + mise en œuvre sans risque de blocage... Mise en place des différents systèmes en autonomie 	<ul style="list-style-type: none"> Maîtriser la ventilation : Connaître les techniques adaptées et efficaces mais aussi les effets dangereux d'une ventilation inadaptée <ul style="list-style-type: none"> - Savoir utiliser les dif. volumes pulmonaires - Savoir prendre un volume d'air optimum avant une apnée - L'élève ne doit pas s'hyperventiler, même de façon insidieuse Maîtriser la préparation à l'apnée : Connaître les méthodes de relaxation et de prépa mentale efficace pour lui-même Savoir appliquer un protocole global de préparation avant l'apnée Avoir la maîtrise de son apnée : Parfaitement connaître ses limites : repères sensations physiques et mentales Lister toutes les sensations internes induites en apnée et de les interpréter quant à l'évolution de celle-ci (zone d'aisance, zone de travail, zone de difficulté) Savoir mettre en place une progression adaptée : Cohérente et maîtrisée en ayant validé chaque étape sur le plan technique, physique, tactique et mental Etre capable de déterminer pour soi, un objectif de façon réaliste et de proposer une stratégie adéquate et adaptée avec des étapes intermédiaires 	<ul style="list-style-type: none"> Maîtriser l'hydrodynamisme : <ul style="list-style-type: none"> - Savoir le mettre en pratique en toutes circonstances - Connaître les différentes postures en fonction de la technique (bi-palmes et monopalmes), de la discipline (dynamique, constant...) et en fonction de la vitesse de nage Maîtriser la compensation : <ul style="list-style-type: none"> - Dans ses prérogatives: Savoir travailler les différents formes de compensations Savoir limiter son impact sur le milieu (dégradations mécaniques...): <ul style="list-style-type: none"> - Observer sans déranger; limiter les contacts à ce qui être manipulés sans préjudice - Respect des autres usagers du milieu... - Mise en pratique des "Ecogestes" - Attitude et gestuelle à même de limiter les dégradations et gênes occasionnés par les évolutions en milieu naturel



COMPÉTENCE 3 Capacité apnée Condition physique	COMPÉTENCE 4 Réactions aux situations et autonomie	COMPÉTENCE 5 Connaissances théoriques élémentaires
<ul style="list-style-type: none"> • Statique une minute • Dynamique 1 x 25 m <p>+ Compétence 1 : 200 m PMT sans appui ni temps imposé</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître samba ou syncope: sur un autre apnéiste 3 signes les plus courants (arrêt du palmage, lâcher de bulles et tremblements) • Donner l'alerte: efficacement en cas de malaise d'un apnéiste Prévenir un encadrant • Connaître une procédure de sortie en fin d'apnée: sans équivoque vis-à-vis de l'apnéiste de sécu Sortir, 1 point d'appui, ventiler, enlever son masque, et signe "Ok" • Notion de binôme: Mise en évidence de la responsabilité envers son binôme Savoir surveiller efficacement son binôme (statique, dynamique) 	<ul style="list-style-type: none"> • Principaux dangers de l'apnée et leur prévention Pas d'analyse des mécanismes exigible Prévention fondamentale • Notion de réglementation - Evaluation orale ou QCM écrit Prérogatives du N1 • Notion de protection de l'environnement Sensibilisation à la protection du milieu: - Limiter sa conso d'eau - Pourquoi/comment limiter les contacts (palmes, mains...) avec les fonds marins - Initiation à la faune et à la flore Evaluation orale
<ul style="list-style-type: none"> • Statique 2 minutes • Dynamique 4 x 25 m Départ toutes les 1'15" • Dynamique 1 x 50 m 	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir déceler 1 samba, syncope ou PCM (Perte de Contrôle Moteur) - Reconnaître les symptômes sur son binôme et sur lui-même - Connaître les situations et comportement favorisant ces malaises Test des connaissances des signes présyncopaux en simulations pratiques • Savoir assister et pratiquer un sauvetage Capable d'assister ou de secourir son binôme dans chaque discipline Sauvetage sur syncope: Evaluation rapidité d'intervention, qualité des gestes, alerte en surface et mise en sécu du syncope • Etre autonome - Comprendre la notion de responsabilité mutuelle de l'autonomie Assurer la sécu binôme dans le cadre de ses prérogatives - Savoir mettre en place l'organisation matérielle adaptée à ses prérogatives et au contexte de la pratique Doit mettre en place avec son binôme une procédure de sécu adaptée aux exercices pratiqués 	<ul style="list-style-type: none"> • Notions de physiques simples pour comprendre les effets du milieu et les accidents: Problèmes correspondant à une pratique de N2 • Connaître les causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour les accidents pouvant survenir (barotraumatisme, samba, syncope) Le N2 n'a pas à connaître les mécanismes fins ni les traitements qui suivront. Une information sur le secourisme peut lui permettre d'aider ou de ne pas gêner l'intervention. • Réglementation des prérogatives et responsabilités du N2 • Savoir organiser la sécu: statique, dynamique - Evaluation orale ou écrite • Notion de compétition - Pas d'évaluation Information sur le fonctionnement et les règlements • Notion de protection de l'environnement Discussion sur l'impact d'un apnéiste sur l'environnement: - Pourquoi limiter sa conso d'eau - Pourquoi/comment limiter les contacts (palmes, mains...) avec les fonds marins - Initiation à la faune et à la flore Evaluation orale pour savoir si le N a compris que par son comportement il peut contribuer à préserver l'environnement
<ul style="list-style-type: none"> • Statique 2 minutes • Dynamique 4 x 25 m Départ toutes les 1'15" • Dynamique 1 x 50 m • Maîtriser la profondeur 15 m en milieu naturel Poids constant Gueuse larguable Gueuse lourde freinée <p>+ Compétence 4 : Sauvetage syncope à 10 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir organiser la sécu: - Savoir reconnaître les symptômes d'une samba ou d'une syncope sur son binôme et sur lui-même Test de connaissances des signes en simulations pratiques - Connaître les situations et comportements générateurs de ces malaises afin de prévenir ceux-ci Savoir mettre en place avec son binôme une sécu adaptée au milieu et à la profondeur d'évolution (Sécu mi-profondeur, longue...) • Savoir assurer la sécu de son binôme dans ses prérogatives (Statique, dynamique, Poids constant...) Savoir anticiper un problème éventuel au retour surface de son binôme • Savoir assister et pratiquer un sauvetage: - Assister ou secourir son binôme (statique, dynamique, poids constant...) Sauvetage syncope à 10 m: Rapidité intervention / Qualité prise au fond / Alerte surface • Etre autonome: - Comprendre la notion de responsabilité mutuelle de l'autonomie Evaluation en mises en situation 	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir des notions simples d'anatomie, physiologie et physique permettant de comprendre les effets du milieu et les accidents Limitées à une pratique de N3 • Connaître les causes, symptômes, préventions et conduite à tenir pour les accidents pouvant survenir: Barotraumatismes, samba, syncope Le N2 n'a pas à connaître les mécanismes fins ni les traitements qui suivront. • Connaître les réglementations pour la pratique de l'apnée, les prérogatives et les responsabilités du N3 Limites des prérogatives du N3 • Savoir organiser la sécu: Statique, dynamique, poids constant et variable Evaluation orale ou écrite • Avoir des connaissances en environnement et biologie - Connaître les principes des "Ecogestes" et savoir les mettre en œuvre (mise à l'eau, choix de la zone, comportement, utilisation du matériel, connaissance des autres usagers du milieu, ...) - Connaissances très succinctes des espèces les plus communes, et compréhension du vivant Démontrer en discussion la compréhension des principes de prévention en matière d'environnement
<ul style="list-style-type: none"> • Statique 3 minutes • Dynamique 4 x 50 m Départ toutes les 2' • Dynamique 1 x 75 m • Maîtriser la profondeur 25 m en milieu naturel Poids constant Gueuse larguable Gueuse lourde freinée <p>+ Compétence 4 : Sauvetage syncope à 15 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir organiser la sécu: - des activités pratiquées Sur des ateliers, mise en place et gestion de la sécu pour toutes les disciplines apnée rentrant dans le champ des prérogatives du N4 • Savoir assister et pratiquer un sauvetage: - Assister ou secourir son binôme (statique, dynamique, poids constant...) Sauvetage syncope à 15 m en pleine eau: Rapidité intervention / Qualité prise au fond / Alerte surface • Etre autonome: - Maîtriser la notion de responsabilité mutuelle de l'autonomie Evaluation en mises en situation du comportement général en matière de prise en compte de la sécurité et de l'environnement - Mettre en œuvre son activité en respectant et protégeant l'environnement Choix du site de pratique, de mise à l'eau, gestion des déchets, prise en compte des autres usagers 	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir des connaissances en anatomie, physiologie et physique appliquées à l'apnée: nécessaires à la bonne compréhension des accidents • Connaître les causes, symptômes, préventions et conduite à tenir pour la totalité des accidents pouvant survenir: Avoir les connaissances nécessaires pour prévenir et faire face à tous types d'accident • Avoir des connaissances succinctes sur les structures clubs et fédérales Bonne compréhension de la vie fédérale et sensibilisation à celle-ci, à enseigner • Connaître les prérogatives et responsabilités du N4 • Avoir des bases en matière d'entraînement: Connaissance des méthodes à des fins personnelles • Savoir organiser une sortie en mer: Météo, carte marine, matelotage • Savoir organiser la sécu: Limites des prérogatives Dans toutes les disciplines (statique, dynamique, verticale) Evaluation orale ou écrite • Avoir des connaissances en environnement et biologie - Connaître les principes des "Ecogestes" et savoir les mettre en œuvre (mise à l'eau, choix de la zone, comportement, utilisation du matériel, connaissance des autres usagers du milieu, ...) - Connaissances très succinctes des espèces les plus communes, et compréhension du vivant Expliquer en discussion les principes de prévention en matière d'environnement