



Livret de Certification

APNEISTE DE NIVEAU 1 POOL A1 ET A1 (Autonome 10m)

Nom du stagiaire :

Nom de la structure :

Validation des pré-requis d'entrée en formation :

- Etre licencié à la FSGT.
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'apnée de moins d'un an.
- Avoir 14 ans révolus lors de l'entrée en formation
- Autorisation parentale pour les moins de 18 ans Autorisation

Date :

Tampon et signature :

Remarque : le Livret de Certification est le seul document qui peut être exigible pour justifier de sa formation (cours théoriques, plongées techniques, d'encadrements, paramètres, validation par moniteurs et/ou tuteur).

Le carnet de plongée libre est facultatif.



FSGT

14 / 16 Rue Scandicci

93508 Pantin Cedex

01 49 42 23 19 info@plongee.fsgt.org

www.plongee.fsgt.org



Apnéiste Niveau 1 en EAA / en EAO (10m) Pool A1 et A1

I – DÉFINITION DU NIVEAU

- Apnéiste capable d'évoluer en autonomie dans l'espace aquatique jusqu'à une profondeur de 10 m dans les conditions suivantes :
 - conformité avec la réglementation en vigueur du lieu de pratique,
 - plonger avec une assistance surface prête à intervenir et ayant un niveau minimum de secourisme de E1 (CAFSAN ou équivalent),
 - plonger dans des conditions identiques ou meilleures que celles dans lesquelles la formation s'est effectuée.
- Selon sa formation l'apnéiste de niveau 1 évolue dans l'espace aquatique artificiel (EAA) ou ouvert (EAO).
- Apnéiste capable de pratiquer l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant apnée qualifié.
- En situation d'autonomie entre différents niveaux, les prérogatives du niveau inférieur déterminent les limites d'évolution.
- En situation d'enseignement ou mixte (formation / autonomie), l'encadrant qualifié organise l'activité.

II – PRÉ-REQUIS À LA FORMATION

- Etre licencié à la FSGT.
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'apnée de moins d'un an.
- Avoir 14 ans révolus lors de l'entrée en formation
- Autorisation parentale pour les moins de 18 ans (qui ne pourront évoluer seuls en autonomie).

III – ORGANISATION DE LA FORMATION

- Dans les conditions définies par la réglementation et aux normes, la formation, l'évaluation des savoir-faire et la validation des compétences sont organisées au niveau du club sous la responsabilité minimale d'un encadrant apnée de niveau 1:
 - Pool EA1 ou équivalent licencié à la FSGT pour la délivrance du Pool A1
Dans le cas où la validation se fait en fosse > 10m, le Directeur de Plongée libre est un encadrant de niveau 2 (EA2) ou équivalent.
 - EA1 ou équivalent licencié à la FSGT pour la délivrance de l'A1.
- La validation des compétences peut être effectuée par des encadrants différents dans la mesure où ces derniers appartiennent à la même équipe pédagogique et sont licenciés à la FSGT.
- Avant de participer à des plongées dans l'EAO, l'élève doit démontrer à un encadrant :
 - ses aptitudes techniques (1 à 3) dans l'EAA,
 - ses aptitudes théoriques (connaissance des risques liés à l'apnée).

IV – CONDITIONS DE VALIDATION (Utiliser les supports du présent livret)

- Etre âgé au moins de 14 ans à la remise du brevet.
- Avoir validé sur son livret de certification au minimum :
 - 10 séances de 1h sur les savoir-faire techniques,
 - 5 séances de 1h sur les connaissances théoriques.
 - 2 séances d'évaluation de synthèse en EAA (Pool A1) ou en EAO (A1)
- L'évaluation de l'ensemble des épreuves doit se réaliser dans une période n'excédant pas 18 mois.

V - DÉLIVRANCE DU BREVET

Le brevet est décerné sous la responsabilité conjointe du président du club et de(s) l'encadrant(s) licencié(s) à la FSGT, ayant validé les compétences et/ou supervisé la formation.



Nom et prénom du stagiaire : _____

Module Equipement

- 1a- Connaissance de l'équipement personnel
- 1b- Réglage du lest selon la discipline
- 1c- Evaluation de l'équipement des autres apnéistes
- 1d- Connaissance et vérification de l'équipement de sécurisation de l'activité

Date :

Tampon et signature (Pool EA1 minimum) :

Module Technique (propulsion, équilibre, ventilation, compensation)

- 2- Palmage (200m PMT et 100m tractage), ventilation et procédure de sortie d'eau
- 3- Techniques d'immersion et de compensation (10 séances de 1h minimum)

Date :

Tampon et signature (Pool EA1 minimum) :

Module Théorie

- 4 – Théorie (Evaluation à l'oral après 5 séances 1h)
 - Règlementation / prérogatives
 - Matériel
 - Eléments de physiologie (système cardio-respiratoire)
 - Lois physiques élémentaires
 - Compensation
 - Dangers et risques de la plongée libre / Prévention
 - Notions de 1^{er} secours
 - Eléments de technique ventilatoire
 - Connaissance et protection de l'environnement
 - Alimentation / hydratation

Date :

Tampon et signature (Pool EA1 minimum) :



Nom et prénom du stagiaire : _____

Module capacités apnéiques (statique / dynamique / profondeur / intervention)

5- Statique 1min 15sec, 25 m dynamique palme, 10 m poids constant

6- Récupération d'un apnéiste simulant une syncope sur un fond de 6 à 8 m, gestion de la remontée, de l'alerte et de la mise en sécurité

Date :

Tampon et signature (Pool EA1 minimum) :

Module autonomie et évolution

7- Mise en situation d'autonomie (séances de 1h environ)

Evaluation en EAA ou EAO selon le niveau validé (Pool A1 ou A1)

(2 séances *minimum*)

Performances requises / séance	Profondeur	Durée	Distance
Echauffement		10 min	
Apnée statique	5 m	20 sec	
Apnée statique	8 m	30 sec	
Apnée dynamique	5 m		5 m
Apnée statique	8 m	15 sec	
Apnée dynamique	8 m		10 m
Remonter un binôme en difficulté et le remorquer	8 m		Prise en charge surface
Apnée dynamique	5 m	10 sec en mouvement ou	15 m

Pool A1	A1
Date :	Date :
Tampon et signature : (Pool EA1 minimum sous EA2 si fosse 20m)	Tampon et signature (EA1 minimum) :

Nom et prénom du stagiaire : _____



10 séances de formation technique

Séance 1 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème et paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
Séance 2 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème et paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
Séance 3 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème et paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
Séance 4 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème et paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
Séance 5 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème et paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

Nom et prénom du stagiaire :



Séance 6 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème et paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
Séance 7 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème et paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
Séance 8 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème et paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
Séance 9 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème et paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
Séance 10 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème et paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

Nom et prénom du stagiaire :



5 séances de formation théorique

<u>Séance 1 :</u>	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème :</u>	
<u>Observations :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

<u>Séance 2 :</u>	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème :</u>	
<u>Observations :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

<u>Séance 3 :</u>	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème :</u>	
<u>Observations :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

<u>Séance 4 :</u>	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème :</u>	
<u>Observations :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

<u>Séance 5 :</u>	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème :</u>	
<u>Observations :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

Nom et prénom du stagiaire :



2 Séances autonomie et évolution en EAA (Pool A1) ou EAO (A1)

<u>Séance autonomie et évolution 1 :</u> <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées (Pool A1) :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

<u>Séance autonomie et évolution 2 :</u> <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées (Pool A1) :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

<u>Séance autonomie et évolution 1 :</u> <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées (A1) :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

<u>Séance autonomie et évolution 2 :</u> <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées (A1) :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

Nom et prénom du stagiaire :



Séances libres en autonomie (en vue de la préparation du niveau suivant)

<u>Séance libre 1 :</u> <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
<u>Séance libre 2 :</u> <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
<u>Séance libre 3 :</u> <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
<u>Séance libre 4 :</u> <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
<u>Séance libre 5 :</u> <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

Nom et prénom du stagiaire :



<u>Séance libre 6 :</u> <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
<u>Séance libre 7 :</u> <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
<u>Séance libre 8 :</u> <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
<u>Séance libre 9 :</u> <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
<u>Séance libre 10 :</u> <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

Nom et prénom du stagiaire :



Nom du stagiaire :

Attestation de réussite – Pool A1 A1
Demande de carte brevet

A transmettre au siège de la fédération

FSGT Plongée – 14 rue Scandicci, 93508 Pantin cedex.

Nom et prénom :

Date et lieu de naissance :

Adresse (réception carte) :

.....

N° de licence FSGT :

N° de brevet (attribué par le club : 4 lettres + 2 derniers chiffre de l'année + n° d'ordre) :

Nom et tél du club :

Le candidat répond au niveau d'expérience nécessaire à l'obtention du brevet d'Apnéiste niveau 1 et souhaite obtenir une carte de brevet :

Pool A1 (12€)

A1 (12€)

Le jury et le Président du club certifient avoir vérifié la conformité des prérequis et des conditions de validation comme précisé ci-dessus.

Date et lieu :

Noms, signatures et tampons des membres du jury :

Nom, signature du Président du club et tampon du club :