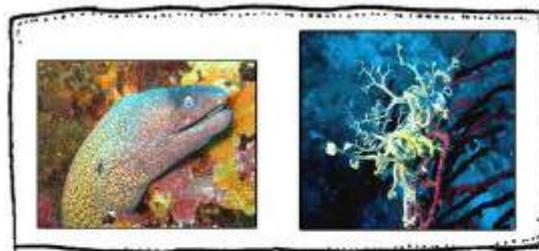
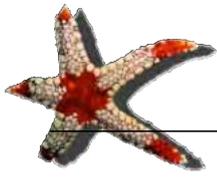


# MANUEL DU MONITEUR APNÉE



[www.plongee.fsgt.org](http://www.plongee.fsgt.org)



## Tables des matières

<b>I/ Présentation.....</b>	<b>4</b>
1.1/ Objectif du Manuel du Moniteur Apnée .....	4
1.2/ Rappels et principes d'organisation de la formation.....	4
1.3/ Modalités administratives .....	7
1.4/ Guide de lecture .....	9
<b>II/ Niveaux de plongeurs libres.....</b>	<b>10</b>
<b>III/ Niveaux d'encadrants.....</b>	<b>27</b>
<b>IV/ Passerelles Plongée / Apnée pour les encadrants .....</b>	<b>44</b>
<b>V/ La randonnée subaquatique .....</b>	<b>45</b>
1.1/ Contexte et définition.....	45
1.2/ Encadrement et zones d'évolution .....	45
1.3/ Equipement des randonneurs et matériel de sécurité .....	46
1.4/ Certificats de niveaux de pratique et qualification d'encadrant de randonnée subaquatique .....	47
<b>VI/ Passerelles Apnéistes / Chasseurs sous-marins .....</b>	<b>50</b>
<b>VII/ ANNEXE .....</b>	<b>51</b>
1.1/ Présentation de la FSGT .....	51
1.2/ Organisation institutionnelle de la section Apnée.....	51
1.3/ Démarche pédagogique.....	54
1.4/ Modalités administratives .....	57
<b>VIII/ Juge fédéral apnée.....</b>	<b>60</b>
<b>IX/ Passerelles enseignants apnée .....</b>	<b>63</b>



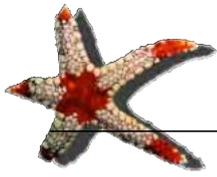
## MISES A JOUR

Le Manuel du Moniteur FSGT est un document qui est amené à évoluer sans cesse. Pour que chacun puisse facilement actualiser son manuel personnel la page précédente comporte un tableau d'indexation des « mises à jour ».

Ainsi chaque modification du document changera le numéro de version et la date du Manuel du moniteur qui sont mentionnés uniquement en couverture et non en bas de chaque page. Ainsi, chaque modification impliquera la substitution des pages concernées mentionnées dans le tableau d'indexation et la couverture qui sera la seule à signifier le numéro de version.

Si vous constatez que la date de votre dernière mise à jour est antérieure à la date de la version sur le site internet, alors référez-vous au tableau d'indexation de cette dernière version internet et imprimez les pages concernées par les mises à jour qui vous manquent. Pour plus de clarté imprimez également la nouvelle couverture et le tableau d'indexation.

<b>Numéro de la version</b>	<b>Date de la mise à jour</b>	<b>Chapitres mis à jour</b>
Version n° 1	Avril 2012	
Version n° 2	Novembre 2012	Page 44 : Passerelles plongée / apnée complétées
Version n° 3	Mai 2016	Page 60 : Juge fédéral FSGT
Version n° 4	Mars 2017	Page 63 : Passerelles enseignants apnée Page 44 : actualisation des dénominations et passerelles plongée / apnée uniquement



## I/ Présentation

### 1.1/ Objectif du Manuel du Moniteur Apnée

Ce manuel a pour objectif de renseigner les plongeurs libres et les encadrants sur le cursus de formation FSGT Apnée et ses modes opératoires.

**Annexe 1** : présentation de la FSGT et de l'organisation institutionnelle de la section Apnée.

La connaissance et le respect des principes du présent document sont primordiaux car ils sont la garantie de la qualité et de la cohésion de notre démarche de formation quel que soit le club.

Ce sont les garants de l'identité et de la crédibilité de notre fédération.

Pour chaque brevet, les épreuves techniques pour valider le niveau sont numérotées et mentionnées en italique (il s'agit d'Unités de Compétences ou UC) et suivies d'un tableau qui permet d'accompagner les élèves et les enseignants dans leurs actions de formation afin de dépasser l'aspect technique des exercices.

Dans ce sens les formations et les certifications ne doivent pas être organisées dans une simple finalité de reproductions techniques mais doivent rechercher des attitudes et des réactions justifiant les compétences requises pour exercer les prérogatives du niveau souhaité.

Ainsi les savoir-faire techniques ne sont pas à négliger mais ne doivent pas représenter une finalité en eux-mêmes :

- pour les plongeurs libres, ils sont indispensables à l'acquisition des attitudes et des réactions requises,
- pour les moniteurs, ils sont des indicateurs permettant d'évaluer le potentiel d'un élève.

**EN CONSEQUENCE, L'OBJECTIF DU MANUEL DU MONITEUR EST DE PRECISER ET DE RENDRE LISIBLE LES COMPETENCES QUE L'ON RECHERCHE DERRIERE LES EPREUVES TECHNIQUES ET DONC DE LEUR DONNER DU SENS AU-DELA DE LA SIMPLE REPRODUCTION.**

### 1.2/ Rappels et principes d'organisation de la formation

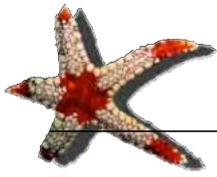
- ✓ Espace aquatique artificiel(EAA)

Piscine, fosse, ou bassin (milieu fermé)

- ✓ Espace aquatique ouvert (EAO)

Plan d'eau d'une superficie significativement supérieure à celle d'une piscine, présentant les conditions d'un plan d'eau naturel.

Les fosses artificielles, de toute taille et de toute profondeur ne sont pas considérées comme des milieux naturels.



✓ Contenu minimal d'une plongée libre en milieu naturel (EAO) :

Afin qu'une plongée puisse être considérée comme une expérience enrichissante significative de plongée libre, elle doit au minimum comporter les activités suivantes :

- Vérifications préalables à la plongée libre
- Briefing,
- Préparation de la plongée libre,
- Mise à l'eau,
- Procédures d'immersion et de retour à la surface,
- Activité subaquatique,
- Sortie de l'eau,
- Débriefing,
- Conseils et consignes post-plongée libre,
- Archivage des données de la plongée libre sur un document retraçant le vécu du plongeur (livret de certification ou, éventuellement carnet de Plongée Libre).

✓ Conditions de pratique

- Nombre d'élèves maximum par encadrant qualifié : 8 plongeurs libres
- Equipement minimum obligatoire :

Elève :

- Masque
- Palmes ou mono palme
- Tuba
- Combinaison adaptée

Encadrant :

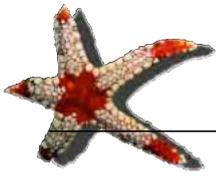
- Moyen d'identification
- Timer
- Moyen de contrôler la profondeur
- Flotteurs et moyens d'appui
- Lignes de vie
- Kit de 1<sup>ers</sup> secours
- Matériel d'oxygénothérapie

✓ Notion d'équipe pédagogique

Les formations « plongée FSGT » peuvent se réaliser dans le cadre d'une équipe pédagogique. Cette possibilité amène une plus grande souplesse dans nos actions de formation mais il est toutefois indispensable **que certains principes soient respectés afin de ne pas diluer la valeur ajoutée des différentes interventions pédagogiques.**

Par conséquent, la notion d'équipe pédagogique (et donc la validité des certifications) implique les points suivants :

- l'identification d'un coordinateur, licencié dans le club organisateur de la formation, dont les 2 fonctions essentielles sont :
  - construire et mettre en œuvre le suivi pédagogique pour garantir la cohérence entre les différentes actions,
  - organiser et contrôler la certification.
- les encadrants peuvent être de clubs différents à condition qu'ils aient obtenu l'accord préalable du coordinateur pour intégrer l'équipe pédagogique ;
- chaque membre doit rendre comptes de ses interventions au coordinateur ;
- la validation des UC et l'évaluation de synthèse s'effectuent sous la responsabilité du coordinateur et dans le cadre du club organisateur.



✓ Responsabilités en termes d'organisation des plongées libres et de la formation

Le Directeur de plongée Libre, lorsqu'il est présent sur le site (cas des formations et de l'encadrement de plongeurs libres RandAp) :

- Organise l'activité conformément à la législation en vigueur sur le lieu de pratique et aux conditions de pratique définies par le présent manuel,
- S'assure qu'une assistance surface ayant un niveau minimum de secourisme d'E1 (CAFSAN ou équivalent) est prête à intervenir.

L'ensemble des clubs FSGT est considéré comme un réseau de clubs partenaires.

Par conséquent :

- un moniteur licencié exerce ses prérogatives et ses responsabilités d'enseignant ou de directeur de plongée libre conformément aux dispositions règlementaires du lieu de pratique sous la responsabilité juridique du président du club organisateur des plongées quel que soit son club d'adhésion ;
- un plongeur libre peut participer et valider une formation dans un club différent de celui qui lui a délivré la licence. La délivrance du brevet s'effectue sous la responsabilité du président du club organisateur de la formation. C'est le club certificateur qui sera mentionné sur la carte brevet.

✓ Situation réelle

L'organisation des formations FSGT doit être finalisée par l'acquisition de capacités à réagir. Ainsi les formations doivent intégrer un maximum de mises en situations réelles pour que les apprentissages ne soient pas réduits à des reproductions de techniques sorties de leur contexte.

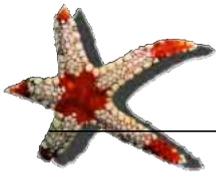
Dans le même sens, les certifications doivent, autant que faire se peut, faire appel à des conditions de situations authentiques. Ce principe s'impose avec d'autant plus d'acuité dans l'évaluation des compétences pédagogiques.

Dans ce contexte, les plongées des stages pédagogiques dans le cadre des formations d'encadrant impliquent obligatoirement **la présence effective du formateur** dans la palanquée.

✓ Evaluation continue

Quel que soit le mode d'organisation de la formation (stages ou formation continue en club) la validation des UC « pratique » s'effectue selon un principe d'évaluation continue, c'est-à-dire que ces dernières peuvent être validées au fur et à mesure de la formation (la notion d'évaluation continue est développée en Annexe avec la présentation de la FSGT et de ses spécificités).

Néanmoins, si la validation de l'ensemble des UC est une condition nécessaire à la délivrance d'un niveau de plongeur libre, elle n'est pas suffisante. En effet, **la délivrance d'un niveau d'apnéiste nécessite également une évaluation de synthèse** justifiant les compétences du candidat à exercer en toute sécurité l'ensemble des prérogatives du niveau (attestation de réussite).



✓ Organisation des épreuves

L'évaluation des UC peut faire l'objet d'une ou plusieurs épreuves et la mise en œuvre de celles-ci sont à la discrétion de chaque moniteur dans le respect des principes de l'équipe pédagogique.

Les profondeurs, distances et temps indiquées pour les exercices correspondent à des épreuves maximales réalisées dans des conditions matérielles normales. Lorsqu'ils le jugent nécessaire, les encadrants ont la possibilité de diminuer raisonnablement celles-ci (en fonction de l'état de la mer, de la visibilité, du courant, ...).

Le bon sens doit toujours prévaloir sur l'application stricte des textes, surtout quand il s'agit de sécurité.

✓ Système de notation

Le système de notation FSGT exclut le principe des coefficients qui amène souvent à la dévalorisation de certaines épreuves.

Il n'y a pas d'épreuve à négliger ; ainsi, plutôt que le principe des coefficients, la FSGT préfère celui des notes éliminatoires.

Dans ce sens, les épreuves considérées comme fondamentales par rapport au brevet et qui nécessitent donc un niveau d'exigence plus important font l'objet d'une note minimale qui peut être supérieure à la moyenne.

✓ Sauvetage et Assistance Nautique

La plongée libre est un sport de loisir et de compétition qui est souvent pratiqué en milieu naturel (donc changeant) sur des sites éloignés des services de secours. Cela oblige les pratiquants, en fonction de leur niveau, à suivre une formation les amenant à être capables d'intervenir efficacement en cas d'accident.

Par conséquent :

- L'intervention sur un apnéiste en difficulté et sa mise en sécurité fait partie intégrante de la formation de tous les plongeurs libres,
- Le traitement des accidents de plongée libre avec une initiation à la Réanimation Cardio-Pulmonaire (RCP) et à l'oxygénothérapie fait partie de la formation des plongeurs libres dès le niveau A2
- un Certificat d'Aptitude Fédéral de Sauvetage et d'Assistance Nautique spécifique apnée (CAFSAN Apnée) est accessible à partir de tous les niveaux et est obligatoire à partir du A2. Il est calé sur le CAFSAN Plongée (voir page suivante).
- le PSC1 ou équivalent est obligatoire pour les brevets EA1, EA2, EA3 et EA4.

### **1.3/ Modalités administratives**

Description en Annexe

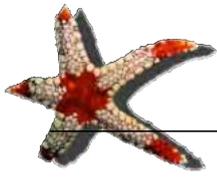


### CAFSAN Apnée : même structure que le CAFSAN

CAFSAN	CAFSAN Apnée
<b>Module 1 (2h) :</b> Accidentologie <u>en plongée</u> et prévention des accidents (Théorie N2)	<b>Module 1 (2h) :</b> Accidentologie <u>en apnée</u> et prévention des accidents (Théorie A2)
<b>Module 2 (4h) :</b> Gestion des 1ers secours et secours avec matériel A1- Reconnaître un accident <u>de plongée</u>	<b>Module 2 (4h) :</b> Gestion des 1ers secours et secours avec matériel A1- Reconnaître un accident <u>d'apnée</u> A2- Appel des secours
<b>Module 3 (3h) :</b> Assistance en surface, sortie d'eau et mise en place de la chaîne des secours	<b>Module 3 (2h) :</b> Chapitres B3b (remorquage) et B4 (sorties d'eau) uniquement + intervention sur un apnéiste en difficulté
<b>Module 4 (1h) :</b> Cas concret et synthèse	<b>Module 3 (1h) :</b> Cas concret et synthèse (compétence intervention sur un apnéiste en difficulté de l'A1)

### Monitorat CAFSAN Apnée : même structure que le Monitorat CAFSAN (et même Pré-requis)

CAFSAN	CAFSAN Apnée
<b>Module 1 (4h) :</b> Perfectionnement et mise à jour CAFSAN	<b>Module 1 (4h) :</b> Perfectionnement et mise à jour CAFSAN Apnée
<b>Module 2 (3h) :</b> Pédagogie dans le domaine du secourisme et de l'oxygénothérapie et dispositions d'hygiène dans la formation au secourisme	<b>Module 2 (3h) :</b> Pédagogie dans le domaine du secourisme et de l'oxygénothérapie (certification possible par un Moniteur Cafsan Apnée si titulaire d'un AFPSAM ou équivalent)



## 1.4/ Guide de lecture

Chaque niveau doit faire l'objet d'épreuves techniques pour sa certification. Elles sont énoncées en italique par niveau dans ce chapitre. Pour que ces épreuves ne soient pas que des répétitions de savoir-faire techniques mais qu'elles permettent une évaluation des capacités des plongeurs libres, chaque épreuve est détaillée sous la forme d'un tableau :

### **Le titre de chaque tableau correspond à l'épreuve (savoir-faire technique)**

Savoir-faire technique – A3

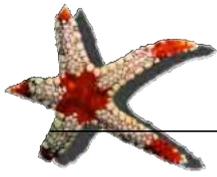
#### 8- Savoir Faire Technique

<b><u>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</u></b>	<i>Indique l'objectif pédagogique c'est-à-dire la finalité de l'épreuve en termes de capacités recherchées. En d'autres termes il s'agit du sens ou de la justification pédagogique de l'épreuve = Pourquoi faire réaliser cette épreuve ?</i>
<b><u>But(s)/ ou Thèmes d'évaluation</u></b>	<i>Correspond aux objectifs pédagogiques opérationnels c'est-à-dire les buts en mentionnant les thèmes d'évaluation ou plus précisément les comportements attendus</i>
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b> <i>Contexte pédagogique, conditions de réalisation de l'épreuve</i>	<b>Pré-requis</b>
	<b>Conditions de réalisation</b>

Il appartient à chaque moniteur de mettre en place les exercices (ou tâches) les plus adaptés aux niveaux des élèves afin de rendre l'enseignement aussi efficace que possible.

Les exercices et les séances pourront ainsi avoir des objectifs pédagogiques plus précis et des critères d'évaluations propres.

Dans ces conditions chaque moniteur peut faire prévaloir sa sensibilité pédagogique dans la mesure où les objectifs et les critères de réalisation terminaux de la formation respectent ceux du Manuel du moniteur.



## II/ Niveaux de plongeurs libres

Terminologie :

- A1 = Apnéiste de niveau 1
- Pool A1 = Apnéiste de niveau 1 dans l'espace aquatique artificiel.

Les savoir-faire et connaissances sont organisés autour des 7 points suivants :

	Pool A1 & A1	Pool A2 & A2	A3	A4
1- Equipement	X	X	X	X
2- Propulsion, équilibre, ventilation	X	X	X	X
3- Techniques d'immersion et de compensation	X	X	X	X
4- Connaissances théoriques	X	X	X	X
5- Capacités apnéiques	X	X	X	X
6- Intervention sur un apnéiste en difficulté	X	X	X	X
7- Autonomie et évolution en binôme	X	X	X	-

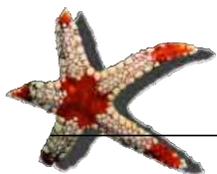
Les compétences 1 à 4 servent de support pour les capacités 5 à 7.

La compétence 7 est une mise en situation pour laquelle un parcours type est proposé.

Les niveaux 1 et 2 d'apnée du cursus FSGT sont décomposés en 2, fonction du milieu (EAA ou EAO) dans lequel la compétence 7 est validée :

- délivrés = Pool A1 ou Pool A2      Compétence 7 validée en EAA (pool)      → niveaux
- A1 ou A2      Compétence 7 validée en EAO      → niveaux délivrés =

Les niveaux de plongeurs libres et les niveaux d'encadrant qui les préparent et les valident sont donnés page suivante.



## CURSUS FSGT Apnée

Niveaux d'apnéistes FSGT		Niveaux d'encadrants FSGT	
<i>La couleur de la flèche indique le niveau minimum d'encadrant qui prépare. La couleur de la case niveau celle de l'encadrant minimum qui certifie</i>		<i>La couleur de la flèche indique le niveau minimum d'encadrant qui prépare</i>	
(EAA = Espace Aquatique Artificiel)      (EAO = Espace Aquatique Ouvert)			
Pool (EAA)	Eaux libres (EAO)	Pré-requis	Prérogatives de Directeur de Plongée Libre en formation
<b>Apnéiste N1 en EAA (10m) Pool A1</b>	<b>Apnéiste N1 en EAO (10m) A1</b>	<b>Encadrant Apnée N1 en EAA (10m) Pool EA1</b>	<b>Pool (EAA)</b> 10m
10 EAA > 6m ↓	2 EAO → 10 EAO > 6m ↓	3 EAO ↓ <b>Encadrant Apnée N1 en EAO (10m) EA1</b>	<b>Eaux libres (EAO)</b> 6m
<b>Apnéiste N2 en EAA (20m) Pool A2</b>	<b>Apnéiste N2 en EAO (15m) A2</b>	<b>Encadrant Apnée N2 (20m EAA et 15m EAO) EA2</b>	10m 20m 15m
3 EAO → 10 EAO > 10m ↓	<b>Apnéiste N3 (25m) A3</b>	<b>Encadrant Apnée N3 (30m) EA3</b>	30m
10 EAO > 20m ↓	<b>Apnéiste N4 (40m) A4</b>	<b>Encadrant Apnée N4 EA4</b>	<b>Prérogatives de guide de randonnée subaquatique 6m, 10m, 15m</b>
Niveau mini pour participer à des compétitions : Pool A2		(EA2 prépare A2 sur épreuves techniques EAO) (EA3 prépare A4 sur épreuves techniques)	
<i>En situation d'autonomie entre différents niveaux, les prérogatives du niveau inférieur déterminent les limites d'évolution</i> <i>En situation d'enseignement ou mixte (formation / autonomie), l'encadrant qualifié organise l'activité</i> <i>(cf. prérogatives de Directeur de Plongée Libre)</i>			
<b>Obligation d'utiliser une longe de référence :</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour des plongées au-delà de 20m</li> <li>- Lorsque la visibilité est inférieure à 10m</li> </ul>			
RandAp 1 (6m) RandAp 2 (10m) RandAp 3 (15m)			



## 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

- 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.



## Equipement

Savoir-faire technique A1

- 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

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir choisir et utiliser l'équipement personnel (notamment lestage)</li> <li>- Savoir évaluer le matériel des autres apnéistes</li> <li>- Connaître les équipements de sécurité liés à la pratique de l'activité</li> </ul>
<b>But(s)</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser et ranger son équipement personnel (combinaison, lestage, palmes, masque, tuba, pince nez, profondimètre...)</li> <li>- Vérifier son lestage, celui de ses coéquipiers</li> <li>- Entretien courant et règles d'hygiène</li> <li>- Vérifier la sécurité surface (balisage zone de plongée, bouée surface, localisation du matériel de secours)</li> </ul>

## Propulsion, équilibre, ventilation

Savoir-faire technique A1

- 2- Palmage (200m PMT et 100m tractage), ventilation et procédure de sortie d'eau

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les différentes techniques de palmage (surface)</li> <li>- Ventilation : savoir préparer son apnée et récupérer après l'apnée</li> <li>- Savoir se propulser en immersion horizontale</li> <li>- Prévention de l'hyper ventilation</li> </ul>
<b>But(s) /</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique des différents types de palmage (surface / immersion)</li> <li>- Préparation de l'apnée et technique de ventilation (abdominale et/ou thoracique)</li> <li>- Renouveler son air après une apnée, calmement et efficacement</li> <li>- Respect des procédures de sortie d'eau (protocole de sortie = prise d'appuis, ventiler, enlever son pince nez ou son masque, et dire « je vais bien »)</li> <li>- Parcourir environ 200m en PMT</li> <li>- Tracter un coéquipier sur environ 100 m</li> </ul>
<b>Préconisation(s) pédagogique(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vigilance face à l'hyper ventilation</li> <li>- Pas de recherche de performance</li> <li>- Faire pratiquer la vigilance en binôme (distance &lt;3m) / la reconnaissance des situations anormales</li> <li>- Limitation des gestes parasites</li> </ul>

## Techniques d'immersion et de compensation

Savoir-faire technique A1

- 3- Techniques d'immersion et de compensation

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtrise de la profondeur 10 m en poids constant</li> <li>- Savoir descendre et remonter en pleine eau avec un câble de référence</li> </ul>
<b>But(s) /</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Canard</li> <li>- Gestion du placage de masque</li> <li>- Compensation des oreilles (par ordre de préférence BTV, Frenzel et Valsalva)</li> <li>- Eviter l'hypertension de la tête à la remontée</li> <li>- Faire un parcours comprenant plusieurs changements de cap en maintenant un niveau d'immersion</li> <li>- Gestion des vitesses de descente et de remontée (propulsion immersion et décollage du fond)</li> <li>- Rectitude de la descente</li> <li>- Relâchement à l'approche de la surface</li> </ul>
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vigilance face à l'hyperventilation</li> <li>- Apprentissage des différentes techniques de compensation</li> <li>- Faire pratiquer la vigilance en binôme / la supervision mi profondeur / la reconnaissance des situations anormales</li> <li>- Limitation des gestes parasites</li> </ul>



## Théorie

Connaissances théoriques A1

4 – Théorie (5 séances x 1h)

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Règlementation / prérogatives</li> <li>- Matériel</li> <li>- Eléments de physiologie (système cardio-respiratoire)</li> <li>- Lois physiques élémentaires</li> <li>- Compensation</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dangers et risques de la plongée libre / Prévention</li> <li>- Notions de 1<sup>er</sup> secours</li> <li>- Eléments de technique ventilatoire</li> <li>- Connaissance et protection de l'environnement</li> <li>- Alimentation / hydratation</li> </ul> |
|---|---|

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévention (barotraumatismes, syncope, perte de contrôle moteur)</li> <li>- Reconnaissance des signes et symptômes des incidents de plongée libre</li> <li>- Connaissance des prérogatives et des documents à fournir dans un centre de plongée</li> <li>- Connaissance des règles de signalisation de l'activité</li> <li>- Avantages / inconvénients de chaque type de matériel</li> <li>- Sensibilisation à l'environnement</li> </ul>
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oral préconisé type questions / réponses simple</li> <li>- Les connaissances relatives au thème « dangers et risques de la plongée libre » doivent être acquises avant la 1ère plongée en Espace Aquatique Ouvert (EAO)</li> </ul>

## Capacités apnéiques (statique / dynamique / profondeur)

Savoir-faire technique A1

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

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluation de la maîtrise de la profondeur d'évolution</li> <li>- Connaissance de soi, relâchement, relaxation</li> </ul>
<b>But(s) /</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apnée statique : 1min 15sec</li> <li>- Apnée dynamique : 25 m</li> <li>- Poids constant : 10 m (3 descentes validées)</li> </ul>
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<p>Le jury évaluera le contrôle des basiques de la pratique de l'apnée :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Propulsion</li> <li>- Ventilation</li> <li>- Equilibre</li> <li>- Compensation</li> </ul>

## Intervention sur un apnéiste en difficulté

Savoir-faire technique A1

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

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissance des situations à risque</li> <li>- Gestion d'une situation nécessitant un retour surface avec prise en charge d'un binôme incapable de réagir (malaise, syncope, crampe,...)</li> </ul>
<b>But(s) /</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise en charge adaptée à la situation et action rapide (sauvetage ou assistance adaptée)</li> <li>- Gestion du lestage</li> <li>- Remontée et blocage des voies aériennes</li> <li>- Signe de détresse en surface et insufflation starter</li> <li>- Mise en sécurité de l'assisté et surveillance de la flottabilité et de la respiration de l'assisté</li> </ul>
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<p><b>Conditions de réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluation en fin de formation</li> <li>- Evaluation entre 6 et 8 m</li> </ul>



## Autonomie et évolution en binôme

Savoir-faire technique A1

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)

<p><b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mise en situation d'autonomie</li> <li>- 2 Séances de synthèse minimum d'environ 1h</li> </ul>																																						
<p><b>But(s) /</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planification (organisation de la sécurité passive, météo, évaluation des sites possibles)</li> <li>- Briefing en prenant en compte les consignes du Directeur de Plongée Libre lorsqu'il y en a un sur les lieux de pratique</li> <li>- Effectuer les vérifications préliminaires concernant soi-même et ses coéquipiers</li> <li>- Notion de surveillance mutuelle (prévenir et reconnaître les comportements à risque)</li> <li>- Reconnaissance des signes pré-syncopaux</li> <li>- Réactions adaptées à tout signe ou comportement pouvant être préjudiciables à la sécurité du binôme</li> <li>- Maîtrise du niveau d'immersion (profondeur maximale) et cohésion de la palanquée</li> <li>- Communication (se faire comprendre et avoir des réponses adaptées à l'ensemble des signes codifiés)</li> <li>- Contrôle régulier et respect des paramètres en immersion (durée, profondeur) et en surface : (intervalle de surface et récupération)</li> <li>- Capacité à prévenir et intervenir lors d'incidents</li> <li>- Comportements et déplacements conformes au respect de l'environnement</li> <li>- Débriefing et consignation des paramètres</li> </ul>																																						
<p><b>Préconisations pédagogiques</b></p>	<p><b>Conditions de réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluation en fin de formation</li> <li>- Evaluation entre 5 et 8m (plongeur libre et apnéiste chargé de la sécurité)</li> <li>- La séance de validation finale du niveau devra comprendre au minimum :</li> </ul> <table border="1" data-bbox="874 1160 1457 1563"> <thead> <tr> <th></th> <th>Profondeur</th> <th>Durée</th> <th>Distance</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Echauffement</td> <td></td> <td>10 min</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Apnée statique</td> <td>5 m</td> <td>20 sec</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Apnée statique</td> <td>8 m</td> <td>30 sec</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Apnée dynamique</td> <td>5 m</td> <td></td> <td>5 m</td> </tr> <tr> <td>Apnée statique</td> <td>8 m</td> <td>15 sec</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Apnée dynamique</td> <td>8 m</td> <td></td> <td>10 m</td> </tr> <tr> <td>Remonter un binôme en difficulté et le remorquer</td> <td>8 m</td> <td></td> <td>Prise en charge surface</td> </tr> <tr> <td>Apnée dynamique</td> <td>5 m</td> <td>10 sec en mouvement</td> <td>ou 15 m</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Conditions de validation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pool A1: par au minimum un EA1 sous responsabilité d'un EA2 Directeur de Plongée Libre (EAA &gt; 6m)</li> <li>- A1 (en EAO) : par un EA2 au minimum</li> </ul>				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
	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																																				



## Apnéiste Niveau 2 en EAA (20m) / en EAO (15m) Pool A2 et A2

### I – DÉFINITION DU NIVEAU

- Pool A2 : Apnéiste capable d'évoluer en autonomie dans l'espace aquatique artificiel jusqu'à une profondeur de 20m,  
A2 : Apnéiste capable d'évoluer en autonomie dans l'espace aquatique ouvert (EAO) jusqu'à une profondeur de 15m,  
dans les conditions suivantes :
  - conformité avec la réglementation en vigueur du lieu de pratique,
  - plonger avec une assistance surface prête à intervenir,
  - plonger dans des conditions identiques ou meilleures que celles dans lesquelles la formation s'est effectuée.
- Apnéiste capable de pratiquer l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant apnée qualifié.
- Le Pool A2 est le niveau minimum requis pour accéder au niveau 1 d'encadrant apnée en EAA (Pool EA1).
- Seuls les apnéistes majeurs de niveau 2 peuvent évoluer en autonomie entre eux.
- 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.
- Etre titulaire de la qualification Pool A1 FSGT ou équivalent ou être certifié RandAp 3 (Randonneur Apnéiste de niveau 3).
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'apnée de moins d'un an.
- Avoir 16 ans révolus lors de l'entrée en formation
- Autorisation parentale pour les moins de 18 ans (qui ne pourront pas 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 de niveau 2 (EA2 ou équivalent) licencié à la FSGT pour la délivrance du Pool A2,
  - d'un encadrant de niveau 3 (EA3 ou équivalent) licencié à la FSGT pour la délivrance de l'A2.
- 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.

### IV – CONDITIONS DE VALIDATION

- Etre âgé au moins de 16 ans à la remise du brevet.
- Etre titulaire du CAFSAN Apnée ou équivalent.
- 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,
  - 3 séances d'évaluation de synthèse en EAA (Pool A2) ou en EAO (A2)
- Avoir réalisé au moins 10 plongées libres avant la validation finale dans la zone des 6 – 10 m (EAA ou EAO).
- 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.



## Équipement

Savoir-faire technique A2

- 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

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir choisir et utiliser l'équipement personnel (notamment lestage)</li> <li>- Savoir évaluer le matériel des autres apnéistes</li> <li>- Connaître les équipements de sécurité liés à la pratique de l'activité</li> <li>- Découverte de l'équipement spécialisé (gueuse largable ou à frein, longe de sécurité)</li> </ul>
<b>But(s)</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation d'une longe de sécurité de façon autonome</li> <li>- Utilisation d'une gueuse largable ou freinée de façon autonome</li> </ul>

## Propulsion, équilibre, ventilation

Savoir-faire technique A2

- 2- Palmage (300m PMT), tractage 100m après statique 20 sec, ventilation et procédure de sortie d'eau

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perfectionnement A1 (techniques de palmage, préparation et récupération apnée, propulsion en immersion horizontale)</li> <li>- Palmage en ondulation</li> <li>- Approfondissement des techniques de relaxation et de ventilation</li> </ul>
<b>But(s) /</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique de la nage en ondulation et en bi-palme</li> <li>- Parcourir environ 300m en PMT</li> <li>- 20 sec apnée en mouvement / retour surface et tractage d'un plongeur libre sur environ 100m</li> </ul>
<b>Préconisation(s) pédagogique(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vigilance face à l'hyper ventilation</li> <li>- Rechercher l'élimination des gestes parasites</li> <li>- Pas de recherche de performance</li> <li>- Faire pratiquer la vigilance en binôme / la reconnaissance des situations anormales</li> </ul>

## Techniques d'immersion et de compensation

Savoir-faire technique A2

- 3- Techniques d'immersion et de compensation

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtrise de la profondeur 20 m en poids constant (Pool A2) ou 15 m en EAO</li> <li>- Savoir descendre et remonter en pleine eau avec un câble de référence</li> <li>- Approfondissement des techniques de compensation</li> <li>- Maîtrise de la technique d'immersion</li> <li>- Savoir descendre et remonter en utilisant une gueuse</li> </ul>
<b>But(s) /</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Canard</li> <li>- Gestion du placage de masque</li> <li>- Compensation des oreilles (par ordre de préférence BTV, Frenzel et Valsalva)</li> <li>- Eviter l'hypertension de la tête à la remontée</li> <li>- Faire un parcours comprenant plusieurs changements de cap en maintenant un niveau d'immersion</li> <li>- Rectitude de la descente et technique de retournement</li> <li>- Gestion des vitesses de descente et de remontée (propulsion immersion et décollage du fond)</li> <li>- Relâchement à l'approche de la surface</li> </ul>
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vigilance face à l'hyper ventilation</li> <li>- Apprentissage des différentes techniques de compensation</li> <li>- Faire pratiquer la vigilance en binôme / la supervision mi profondeur / la reconnaissance des situations anormales</li> <li>- Apprentissage des différentes techniques de compensation</li> <li>- Rechercher l'élimination des gestes parasites</li> </ul>



## Théorie

Connaissances théoriques A2

4 – Théorie (5 séances x 1h)

- Règlementation / prérogatives
- Matériel
- Eléments de physiologie
- Lois physiques élémentaires
- Compensation
- Dangers et risques de la plongée libre
- CAFSAN Apnée
- Techniques ventilatoires
- Connaissance et protection de l'environnement
- Alimentation / hydratation

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Approfondissement A1 (reconnaissance et prévention des accidents, connaissance des règles de signalisation de l'activité, avantage / inconvénients de chaque matériel)</li> <li>- Compréhension des effets du milieu sur l'organisme</li> <li>- Compréhension des signes et symptômes des accidents (hors mécanismes)</li> <li>- CAFSAN Apnée</li> </ul>
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oral ou écrit (au choix de l'évaluateur)</li> </ul>

## Capacités apnéiques (statique / dynamique / profondeur)

Savoir-faire technique – A2

5- Statique 2 min, 50m dynamique palme, 4 x 25 m départ toutes les 1min 15sec  
20 m poids constant EAA ou 15 m EAO  
20 m gueuse largable EAA ou 15 m EAO  
20 m gueuse freinée EAA ou 15 m EAO

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluation de la maîtrise de la profondeur d'évolution</li> <li>- Connaissance de soi, relâchement, relaxation</li> </ul>
<b>But(s) /</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apnée statique : 2 min</li> <li>- Apnée dynamique : 50 m</li> <li>- Séries d'apnée : 4 x 25 m départ toutes les 1min 15 sec</li> <li>- Poids constant : 20 m EAA ou 15 m EAO (3 descentes validées)</li> <li>- Gueuse largable et freinée : 20 m EAA ou 15 m EAO (1 descente de chaque validée)</li> </ul>
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<p>Le jury évaluera le contrôle des basiques de la pratique de l'apnée :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Propulsion</li> <li>- Ventilation</li> <li>- Equilibre</li> <li>- Compensation</li> </ul>

## Intervention sur un apnéiste en difficulté

Savoir-faire technique A2

6- Récupération d'un apnéiste simulant une syncope sur un fond de 10 m,  
gestion de la remontée, de l'alerte et de la mise en sécurité

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissance des situations à risque</li> <li>- Gestion d'une situation nécessitant un retour surface avec prise en charge d'un binôme incapable de réagir (malaise, syncope, crampe,...)</li> </ul>
<b>But(s) /</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise en charge adaptée à la situation et action rapide (sauvetage ou assistance adaptée)</li> <li>- Gestion du lestage</li> <li>- Remontée et blocage des voies aériennes</li> <li>- Signe de détresse en surface et insufflation starter</li> <li>- Mise en sécurité de l'assisté et surveillance de la flottabilité et de la respiration de l'assisté</li> </ul>
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<p><b>Conditions de réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluation en fin de formation</li> <li>- Evaluation à partir d'un fond de 10 m</li> </ul>



## Autonomie et évolution en binôme

Savoir-faire technique A2

7- Mise en situation d'autonomie (séances de 1h environ)  
Evaluation en EAA ou EAO selon le niveau validé (Pool A2 ou A2)  
(3 séances minimum)

<p><b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b></p>	<p>- Mise en situation d'autonomie</p>			
<p><b>But(s)/</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planification (organisation de la sécurité passive, météo, évaluation des sites possibles)</li> <li>- Briefing en prenant en compte les consignes du Directeur de Plongée Libre lorsqu'il y en a un sur les lieux de pratique</li> <li>- Effectuer les vérifications préliminaires concernant soi-même et ses co-équipiers</li> <li>- Notion de surveillance mutuelle (prévenir et reconnaître les comportements à risque)</li> <li>- Reconnaissance des signes pré-syncopaux</li> <li>- Réactions adaptées à tout signe ou comportement pouvant être préjudiciables à la sécurité du binôme</li> <li>- Maîtrise du niveau d'immersion (profondeur maximale) et cohésion de la palanquée</li> <li>- Communication (se faire comprendre et avoir des réponses adaptées à l'ensemble des signes codifiés)</li> <li>- Contrôle régulier et respect des paramètres en immersion (durée, profondeur) et en surface : (intervalle de surface et récupération)</li> <li>- Capacité à prévenir et intervenir lors d'incidents</li> <li>- Comportements et déplacements conformes au respect de l'environnement</li> <li>- Débriefing et consignation des paramètres</li> </ul>			
<p><b>Préconisations pédagogiques</b></p>	<p><b>Conditions de réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluation en fin de formation</li> <li>- Evaluation entre 5 et 15m (plongeur libre et apnéiste chargé de la sécurité)</li> <li>- La séance de validation finale du niveau devra comprendre au minimum :</li> </ul>			
	<b>Profondeur</b>	<b>Durée</b>	<b>Distance</b>	
	Echauffement		10 min	
	Apnée statique	5 m	30 sec	
	Apnée statique	8 m	45 sec	
	Apnée statique	10 m	45 sec	
	Apnée dynamique	10 m		10 m
	Apnée dynamique	15 m		10 m
	Remonter un binôme en difficulté et le remorquer	10 m		Prise en charge surface
	Apnée dynamique	5 m	15 sec en mouvement	<b>ou</b> 25 m
<p><b>Conditions de validation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pool A2 : par au minimum un EA2</li> <li>- A2 : par au minimum un EA3</li> </ul> <p>Les plongées de formation préparatoires à la validation de ce module peuvent être réalisées par un EA2</p>				



## Apnéiste Niveau 3 (25m) A3

### I – DÉFINITION DU NIVEAU

- Apnéiste capable d'évoluer en autonomie dans l'espace jusqu'à une profondeur de 25m, dans les conditions suivantes :
  - conformité avec la réglementation en vigueur du lieu de pratique,
  - plonger avec une assistance surface prête à intervenir,
  - plonger dans des conditions identiques ou meilleures que celles dans lesquelles la formation s'est effectuée.
- Niveau de perfectionnement permettant l'introduction :
  - à la pratique sportive en compétition de l'apnée selon les standards AIDA,
  - à l'apnée profonde et aux techniques de compensation spécifiques à cette discipline.
- Apnéiste capable de pratiquer l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant apnée qualifié.
- L'A3 est le niveau minimum requis pour accéder au niveau 2 d'encadrant apnée (EA2).
- 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.
- Etre titulaire de la qualification A2 ou équivalent.
- Avoir réalisé 10 plongées libres en mer en autonomie depuis la certification A2 au-delà de 10m.
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'apnée de moins d'un an.
- Avoir 16 ans révolus lors de l'entrée en formation.
- Autorisation parentale pour les moins de 18 ans.

### 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 3 (EA3 ou équivalent) licencié à la FSGT.
- 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.

### IV – CONDITIONS DE VALIDATION

- Etre âgé au moins de 16 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,
  - 4 séances d'évaluation de synthèse en EAO.
- 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.



## Equipement

Savoir-faire technique A3

- 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

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtrise de l'ensemble de l'équipement du plongeur libre</li> <li>- Savoir évaluer le matériel des autres apnéistes</li> </ul>
<b>But(s)</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation autonome des différents matériels tout au long de la formation</li> </ul>

## Propulsion, équilibre, ventilation

Savoir-faire technique A3

- 2- Palmage (400m PMT), mannequin moins de 8 min, ventilation et procédure de sortie d'eau

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perfectionnement A2 (techniques de palmage en immersion y compris utilisation mono palme, préparation et récupération apnée, techniques de relaxation)</li> <li>- Capacité à maîtriser l'effort</li> </ul>
<b>But(s) /</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parcourir 400m en PMT en moins de 8 min</li> <li>- Epreuve du mannequin sur fond 3 à 5m (100 m PMT / Apnée 20 sec / 100 m tractage)</li> </ul>
<b>Préconisation(s) pédagogique(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vigilance face à l'hyper ventilation</li> <li>- Rechercher l'élimination des gestes parasites</li> <li>- Pas de recherche de performance</li> <li>- Faire pratiquer la vigilance en binôme / la supervision mi profondeur / la reconnaissance des situations anormales</li> </ul>

## Techniques d'immersion et de compensation

Savoir-faire technique A3

- 3- Techniques d'immersion et de compensation

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtrise de la profondeur 25m <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ en poids constant avec câble de référence</li> <li>✓ en poids variable</li> <li>✓ avec une gueuse à frein</li> </ul> </li> <li>- Introduction à l'utilisation des techniques de compensation « profondes » (mouthfill...)</li> </ul>
<b>But(s) /</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Canard</li> <li>- Gestion du placage de masque</li> <li>- Compensation des oreilles (par ordre de préférence BTV, Frenzel et Valsalva)</li> <li>- Eviter l'hypertension de la tête à la remontée</li> <li>- Faire un parcours comprenant plusieurs changements de cap en maintenant un niveau d'immersion</li> <li>- Rectitude de la descente et technique de retournement</li> <li>- Gestion des vitesses de descente et de remontée (propulsion immersion et décollage du fond)</li> <li>- Relâchement à l'approche de la surface</li> </ul>
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vigilance face à l'hyper ventilation</li> <li>- Apprentissage des différentes techniques de compensation</li> <li>- Faire pratiquer la vigilance en binôme / la reconnaissance des situations anormales</li> <li>- Apprentissage des différentes techniques de compensation</li> <li>- Rechercher l'élimination des gestes parasites</li> </ul>



## Théorie

Connaissances théoriques A3

4 – Théorie (5 x 1h)

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Règlementation / prérogatives</li> <li>- Matériel</li> <li>- Eléments de physiologie</li> <li>- Lois physiques élémentaires</li> <li>- Compensation (renforcé)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Compréhension des conditions déclenchant les accidents / effets de la profondeur / cas de l'œdème pulmonaire</li> <li>- CAFSAN Apnée</li> <li>- Techniques ventilatoires, de relaxation et préparation mentale</li> <li>- Connaissance et protection de l'environnement</li> <li>- Bases en matière d'entraînement</li> </ul> |
|--|--|

<b><u>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Approfondissement A2 (reconnaissance, compréhension et prévention des accidents, connaissance des règles de signalisation de l'activité, avantage / inconvénients de chaque matériel, compréhension des effets du milieu sur l'organisme, CAFSAN Apnée)</li> <li>- Techniques de compensation apnées profondes</li> <li>- Introduction aux techniques de relaxation, concentration, préparation mentale</li> <li>- Connaissance des principes de prévention en matière d'environnement</li> <li>- Préparation à la compétition</li> </ul>
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluation par écrit</li> </ul>

## Capacités apnéiques (statique / dynamique / profondeur)

Savoir-faire technique A3

5- Statique 3 min, 60m dynamique palme, 3 x 50 m départ toutes les 1min 45sec, 25 m poids constant, 25 m gueuse largable et freinée

<b><u>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluation de la maîtrise de la profondeur d'évolution</li> <li>- Connaissance de soi, relâchement, relaxation</li> </ul>
<b><u>But(s) / ou Thèmes d'évaluation</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apnée statique : 3 min</li> <li>- Apnée dynamique : 60 m</li> <li>- Séries d'apnée : 3 x 50 m départ toutes les 1min 45 sec</li> <li>- Poids constant : 25 m (3 descentes validées)</li> <li>- Gueuse largable et freinée : 25 m (1 descente de chaque validée)</li> </ul>
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	<p>Le jury évaluera le contrôle des basiques de la pratique de l'apnée :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Propulsion</li> <li>- Ventilation</li> <li>- Equilibre</li> <li>- Compensation</li> </ul>

## Intervention sur un apnéiste en difficulté

Savoir-faire technique A3

6- Récupération d'un apnéiste simulant une syncope sur un fond de 15 m, gestion de la remontée, de l'alerte et de la mise en sécurité

<b><u>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissance des situations à risque</li> <li>- Gestion d'une situation nécessitant un retour surface avec prise en charge d'un co-équipier incapable de réagir (malaise, syncope, crampe,...)</li> </ul>
<b><u>But(s) / ou Thèmes d'évaluation</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise en charge adaptée à la situation et action rapide (sauvetage ou assistance adaptée)</li> <li>- Gestion du lestage</li> <li>- Remontée et blocage des voies aériennes</li> <li>- Signe de détresse en surface et insufflation starter</li> <li>- Mise en sécurité de l'assisté et surveillance de la flottabilité et de la respiration de l'assisté</li> </ul>
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	<p><b><u>Conditions de réalisation</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluation en fin de formation</li> <li>- Evaluation à partir d'un fond de 15 m</li> </ul>



## Autonomie et évolution en binôme

Savoir-faire technique A3

7- Mise en situation d'autonomie (séances de 1h 30 min environ en EAO)  
(4 séances minimum)

<p><b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b></p>	<p>- Mise en situation d'autonomie</p>																																						
<p><b>But(s) /</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planification (organisation de la sécurité passive, météo, évaluation des sites possibles)</li> <li>- Briefing en prenant en compte les consignes du Directeur de Plongée Libre lorsqu'il y en a un sur les lieux de pratique</li> <li>- Effectuer les vérifications préliminaires concernant soi-même et ses coéquipiers</li> <li>- Notion de surveillance mutuelle (prévenir et reconnaître les comportements à risque)</li> <li>- Reconnaissance des signes pré-syncopaux</li> <li>- Réactions adaptées à tout signe ou comportement pouvant être préjudiciables à la sécurité du binôme</li> <li>- Maîtrise du niveau d'immersion (profondeur maximale) et cohésion de la palanquée</li> <li>- Communication (se faire comprendre et avoir des réponses adaptées à l'ensemble des signes codifiés)</li> <li>- Contrôle régulier et respect des paramètres en immersion (durée, profondeur) et en surface : (intervalle de surface et récupération)</li> <li>- Capacité à prévenir et intervenir lors d'incidents</li> <li>- Comportements et déplacements conformes au respect de l'environnement</li> <li>- Débriefing et consignation des paramètres</li> </ul>																																						
<p><b>Préconisations pédagogiques</b></p>	<p><b>Conditions de réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluation en fin de formation en EAO</li> <li>- Evaluation entre 5 et 25m (plongeur libre et apnéiste chargé de la sécurité)</li> <li>- La séance de validation finale du niveau devra comprendre au minimum :</li> </ul> <table border="1" data-bbox="874 1182 1457 1550"> <thead> <tr> <th></th> <th>Profondeur</th> <th>Durée</th> <th>Distance</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Echauffement</td> <td></td> <td></td> <td>800m PMT</td> </tr> <tr> <td>Apnée statique</td> <td>7 m</td> <td>45 sec</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Apnée statique</td> <td>10 m</td> <td>45 sec</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Apnée statique</td> <td>15 m</td> <td>30 sec</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Apnée dynamique</td> <td>15 m</td> <td></td> <td>10 m</td> </tr> <tr> <td>Apnée dynamique</td> <td>20 m</td> <td></td> <td>10 m</td> </tr> <tr> <td>Remonter un binôme en difficulté et le remorquer</td> <td>15 m</td> <td></td> <td>Prise en charge surface</td> </tr> <tr> <td>Apnée dynamique</td> <td>5 m</td> <td></td> <td>40 m</td> </tr> </tbody> </table>				Profondeur	Durée	Distance	Echauffement			800m PMT	Apnée statique	7 m	45 sec		Apnée statique	10 m	45 sec		Apnée statique	15 m	30 sec		Apnée dynamique	15 m		10 m	Apnée dynamique	20 m		10 m	Remonter un binôme en difficulté et le remorquer	15 m		Prise en charge surface	Apnée dynamique	5 m		40 m
	Profondeur	Durée	Distance																																				
Echauffement			800m PMT																																				
Apnée statique	7 m	45 sec																																					
Apnée statique	10 m	45 sec																																					
Apnée statique	15 m	30 sec																																					
Apnée dynamique	15 m		10 m																																				
Apnée dynamique	20 m		10 m																																				
Remonter un binôme en difficulté et le remorquer	15 m		Prise en charge surface																																				
Apnée dynamique	5 m		40 m																																				



## Apnéiste Niveau 4 (40m)

### A4

#### I – DÉFINITION DU NIVEAU

- Apnéiste capable d'évoluer en autonomie dans l'espace jusqu'à une profondeur de 40m, dans les conditions suivantes :
  - conformité avec la réglementation en vigueur du lieu de pratique,
  - plonger avec une assistance surface prête à intervenir,
  - plonger dans des conditions identiques ou meilleures que celles dans lesquelles la formation s'est effectuée.
- Apnéiste capable de pratiquer l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant apnée qualifié.
- L'A4 est le niveau minimum requis pour accéder au niveau 3 d'encadrant apnée (EA3).
- 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.
- Etre titulaire de la qualification A3 ou équivalent.
- Avoir réalisé 10 plongées libres en mer en autonomie depuis la certification A3 au-delà de 20m.
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'apnée de moins d'un an.
- Avoir 18 ans révolus lors de l'entrée en formation.
- Etre présenté conjointement par le Président du club et un encadrant de niveau 3 ou équivalent (EA3) licencié à la FSGT.

#### 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 3 (EA3 ou équivalent) licencié à la FSGT pour la formation et la préparation du niveau (modules 1 à 4),
  - d'au minimum 2 encadrants de niveau 4 (EA4 ou équivalent) licenciés à la FSGT pour la validation des compétences, dont 1 au moins 1 est extérieur au club formateur.
- 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.

#### IV – CONDITIONS DE VALIDATION

- Etre âgé au moins de 18 ans à la remise du brevet.
- Avoir validé sur son livret de certification les différents modules dont 4 séances sur 2 jours d'évaluation finale.
- L'évaluation de l'ensemble des épreuves doit se réaliser dans une période n'excédant pas 18 mois.
- Validation finale par au minimum 2 EA4 FSGT ou équivalent dont l'un au moins est extérieur au club formateur.

#### V – DÉLIVRANCE DU BREVET

Le brevet est décerné sous la responsabilité conjointe des 2 responsables E4 membres du jury et du Président du club formateur.



## Equipement

Savoir-faire technique A4

- 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

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	- Maîtrise de l'ensemble de l'équipement du plongeur libre (Idem A3) - Savoir évaluer le matériel des autres apnéistes
<b>But(s)</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	- Utilisation autonome des différents matériels tout au long de la formation (idem A3)

## Propulsion, équilibre, ventilation

Savoir-faire technique A4

- 2- Construction d'un programme d'entraînement individuel

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	- Approfondissement A3 (techniques de palmage en immersion y compris utilisation mono palme, préparation et récupération apnée, techniques de relaxation, capacité à maîtriser l'effort) - Faire connaître ses limites par repères de sensations physiques ou mentales - Savoir mettre en place une progression adaptée dans le cadre de sa propre pratique - Utiliser les techniques de préparation mentale
<b>But(s) /</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	- Faire construire au futur A4 sa propre progression
<b>Préconisation(s) pédagogique(s)</b>	- Vigilance face à l'hyper ventilation - Faire pratiquer la vigilance en binôme / la reconnaissance des situations anormales - Eliminer les gestes parasites

## Techniques d'immersion et de compensation

Savoir-faire technique A4

- 3- Techniques d'immersion et de compensation

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	- Maîtrise de la profondeur 30m ✓ en poids constant avec câble de référence ✓ en poids variable ✓ avec une gueuse à frein - Utilisation des techniques de compensation « profondes » (mouthfill...)
<b>But(s) /</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	- Hydrodynamisme en toutes circonstances (30m) - 40m avec gueuse à frein (1 fois)
<b>Préconisations pédagogiques</b>	- Vigilance face à l'hyper ventilation - Apprentissage des différentes techniques de compensation - Faire pratiquer la vigilance en binôme / la supervision mi profondeur / la reconnaissance des situations anormales - Apprentissage des différentes techniques de compensation - Rechercher l'élimination des gestes parasites



## Théorie

Connaissances théoriques A4

4 – Théorie (3 séances x 2,5h)

- Règlementation / prérogatives
- Matériel
- Eléments de physiologie
- Lois physiques élémentaires
- Compensation (renforcé)
- Mécanisme des accidents d'apnée
- CAFSAN Apnée
- Techniques ventilatoires, de relaxation et préparation mentale
- Connaissance et protection de l'environnement
- Approfondissement en matière d'entraînement
- Organisation de la sécurité pour toutes les disciplines

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	En plus des connaissances de l'A3 : - Mécanismes des accidents (dans la limite de l'utile dans le cadre de la pratique) - Connaissances en méthodes d'entraînement pour utilisation personnelle
<b>Préconisations pédagogiques</b>	- Evaluation par écrit lors du stage final

## Capacités apnéiques (statique / dynamique / profondeur)

Savoir-faire technique A4

5- Statique 3min 30sec, 75m dynamique palme, 4 x 50 m départ toutes les 2 min, 30 m poids constant, 30 m gueuse largable et freinée, 40 m gueuse largable

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	- Evaluation de la maîtrise de la profondeur d'évolution - Connaissance de soi, relâchement, relaxation
<b>But(s)/</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	- Apnée statique : 3min 30sec - Apnée dynamique : 75 m - Séries d'apnée : 4 x 50 m départ toutes les 2min - Poids constant : 30 m (3 descentes validées) - Gueuse largable et freinée : 30 m (1 descente de chaque validée) - Gueuse largable 40 m (1 descente)
<b>Préconisations pédagogiques</b>	Le jury évaluera le contrôle des basiques de la pratique de l'apnée : - Propulsion - Ventilation - Equilibre - Compensation

## Intervention sur un apnéiste en difficulté (démonstration)

Savoir-faire technique A4

6- Récupération d'un apnéiste simulant une syncope à 20m EAO, gestion de la remontée, de l'alerte et de la mise en sécurité (démonstration)

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	- Démonstration
<b>But(s)/</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	- Prise en charge adaptée à la situation et action rapide (sauvetage ou assistance adaptée) - Gestion du lestage - Remontée et blocage des voies aériennes - Signe de détresse en surface et insufflation starter - Mise en sécurité de l'assisté et surveillance de la flottabilité et de la respiration de l'assisté
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<b>Conditions de réalisation</b> - Evaluation à 20m



### III/ Niveaux d'encadrants

Terminologie :

- EA1 = Encadrant Apnée de niveau 1
- Pool EA1 = Encadrant Apnée de niveau 1 dans l'espace aquatique artificiel.

Les savoir-faire et connaissances sont organisés autour des 7 points suivants :

	Pool EA1 & EA1	EA2	EA3	EA4
1- Pédagogie pratique	X	X	X	X
2- Pédagogie théorique	X	X	X	X
3- Organisation et direction de plongée libre	X	X	X	X
4- Connaissances théoriques	X	X	X	X
5- Capacités apnéiques	X	-	-	-
6- Intervention sur un apnéiste en difficulté (démon)	X	X	-	X
7- Démonstration technique (verticale)	-	-	X	X

Les contenus des stages pédagogiques préliminaires sont donnés Annexe 2.

✓ canevas type d'un stage fédéral de validation en cascade

- Durée : 4 jours
- Jury : arrivée la veille
- J1 : accueil des candidats EA4
  - Démonstrations sauvetage 20m
  - Démonstrations poids constant 32m
  - 5 épreuves théoriques
  - Préparation des sujets théoriques des candidats EA3
- J2 : accueil des candidats EA3
  - Epreuve poids constant 30m
  - Epreuves théoriques
  - Préparation accueil apnéistes à valider
- J3/J4 : accueil des A4 et autres niveaux
  - Stage cascade

Le tableau des encadrants donnant leurs prérogatives de préparation, d'encadrement et de validation est rappelé page suivante.



Niveaux d'apnéistes FSGT		Niveaux d'encadrants FSGT	
<p>La couleur de la flèche indique le niveau minimum d'encadrant qui prépare. La couleur de la case niveau celle de l'encadrant minimum qui certifie</p>		<p>La couleur de la flèche indique le niveau minimum d'encadrant qui prépare</p>	
<p>(EAA = Espace Aquatique Artificiel)      (EAO = Espace Aquatique Ouvert)</p>		<p>Prérogatives de Directeur de Plongée Libre en formation</p>	
Pool (EAA)	Eaux libres (EAO)	Pré-requis	
<p>2 EAO</p> <p>Apnéiste N1 en EAA (10m) <b>Pool A1</b></p> <p>10 EAA &gt; 6m</p>	<p>Apnéiste N1 en EAO (10m) <b>A1</b></p> <p>10 EAO &gt; 6m</p>	<p>Encadrant Apnée N1 en EAA (10m) <b>Pool EA1</b></p> <p>3 EAO</p> <p>Encadrant Apnée N1 en EAO (10m) <b>EA1</b></p>	<p>Pool (EAA)</p> <p>10m</p> <p>Eaux libres (EAO)</p> <p>6m</p> <p>10m</p> <p>15m</p> <p>30m</p>
<p>3 EAO</p> <p>Apnéiste N2 en EAA (20m) <b>Pool A2</b></p>	<p>Apnéiste N2 en EAO (15m) <b>A2</b></p> <p>10 EAO &gt; 10m</p>	<p>Encadrant Apnée N2 (20m EAA et 15m EAO) <b>EA2</b></p>	<p>EA1 + A3</p>
<p>Apnéiste N3 (25m) <b>A3</b></p> <p>10 EAO &gt; 20m</p>	<p>Encadrant Apnée N3 (30m) <b>EA3</b></p>	<p>EA2 + A4</p>	<p>Prérogatives de guide de randonnée subaquatique 6m, 10m, 15m</p>
<p>Apnéiste N4 (40m) <b>A4</b></p>	<p>Encadrant Apnée N4 <b>EA4</b></p>	<p>EA3</p>	<p>RandAp 1 (6m)</p> <p>RandAp 2 (10m)</p> <p>RandAp 3 (15m)</p>
<p>Niveau mini pour participer à des compétitions : Pool A2</p>		<p>(EA2 prépare A2 sur épreuves techniques EAO) (EA3 prépare A4 sur épreuves techniques)</p>	
<p><i>En situation d'autonomie entre différents niveaux, les prérogatives du niveau inférieur déterminent les limites d'évolution</i></p> <p><i>En situation d'enseignement ou mixte (formation / autonomie), l'encadrant qualifié organise l'activité</i> (cf. prérogatives de Directeur de Plongée Libre)</p> <p><b>Obligation d'utiliser une longe de référence :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour des plongées au-delà de 20m</li> <li>- Lorsque la visibilité est inférieure à 10m</li> </ul>			



## Encadrant Apnée de Niveau 1 en EAA / en EAO (10m) Pool EA1 et EA1

Toutes les plongées réalisées dans le cadre de la préparation au EA1 ne pourront être prises en compte par le jury ou l'équipe pédagogique que si elles sont dûment mentionnées dans le LIVRET DE CERTIFICATION Pool EA1 et EA1 (téléchargeable sur [plongee.fsgt.org](http://plongee.fsgt.org)).

L'ouverture officielle d'un Livret de Certification nécessite une déclaration d'entrée en formation auprès du Référent départemental effectuée par le tuteur du candidat et le président du club (cf. livret).

### I – DÉFINITION DU NIVEAU

- Cadre technique capable de :
  - enseigner l'apnée, l'effectif de son groupe étant composé au maximum de 8 apnéistes,
  - organiser et diriger l'activité de plongée libre en espace aquatique n'excédant pas 10m conformément à la réglementation en vigueur,
  - Pool EA1 : former, évaluer et valider les plongeurs Pool A1 (direction de séance) ; dans le cas où l'EAA dépasse 10m, la supervision d'un encadrant apnée de niveau 2 (EA2) est obligatoire,
  - EA1 : former, évaluer et valider les plongeurs A1,
  - enseigner les connaissances théoriques jusqu'au niveau A1,
  - maîtriser les procédures pour gérer les situations d'urgence.
- L'EA1 a les prérogatives de guide de randonnée subaquatique et valide les 3 niveaux RandAp.

### II – PRÉ-REQUIS À LA FORMATION

- Etre âgé de 18 ans au minimum.
- Etre licencié à la FSGT.
- Etre titulaire du Pool A2 ou équivalent pour le Pool EA1 et l'A2 pour l'EA1.
- Etre présenté conjointement par un encadrant EA3(ou équivalent) licencié à la FSGT et le président du club d'appartenance.
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'apnée de moins d'un an.

### 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 d'au moins 1 encadrant apnée de niveau 4 (EA4) ou 1 (E4 Plongée + EA1) ou équivalent.
- La préparation du niveau peut être effectuée par des encadrants différents (EA3 ou équivalent minimum) dans la mesure où ces derniers appartiennent à la même équipe pédagogique et sont licenciés à la FSGT.

### IV – CONDITIONS DE VALIDATION

- Avoir validé sur son livret de certification les différents modules.  
La validation des unités de compétence pédagogique doit comprendre au minimum :
  - 1 séance de ½ journée de formation initiale à la pédagogie générale (UV1)
  - 1 séance de 2h sur le cadre réglementaire et sportif de l'activité (UV2)
  - 1 séance de ½ journée de formation initiale à la pédagogie spécifique de l'activité (UV3)
    - Direction et validation : un EA4 ou équivalent
  - 12 séances complètes (Direction, organisation, pédagogie) d'au moins 2h dont 3 au moins en EAA 5-10m (pour valider le Pool EA1) ou en EAO 5-10m (pour valider l'EA1) (UV4)
  - 8 séances de 1/2h de pédagogie théorique (UV5)
- Etre titulaire du brevet d'un CAFSAN Apnée ou équivalent de moins de 2 ans.
- Etre titulaire du brevet de secourisme PSC1 ou équivalent.
- 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 responsable EA4 ou équivalent, licencié à la FSGT et du président du club formateur.

Le brevet est délivré et numéroté par le centre fédéral après réception du dossier transmis par le jury.



## Pédagogie

Savoir-faire technique EA1

- 1- Développement d'une séance de pédagogie pratique A1 : minimum 12 séances complètes de 2heures préparation comprise, dont 3 en EAA 5 – 10 m (pour le Pool EA1) ou en EAO 5 – 10m pour l'EA1
- 2- Développement d'une séance de pédagogie théorique A1 (minimum 8 séances complètes de ½ h)

<p><b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Développement d'une séance globale de pédagogie pratique A1</li> <li>- Développement d'une séance globale de pédagogie théorique A1</li> </ul>
<p><b>But(s)</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b></p>	<p><b>Initier et perfectionner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Créer des séquences de formation en référence du cursus fédéral,</li> <li>- Mettre en œuvre des situations d'apprentissage adaptées aux capacités et aux besoins du public en justifiant ses choix pédagogiques (organisation, contenu et démarche),</li> <li>- Conseiller les pratiquants en leur donnant des situations techniques pertinentes,</li> <li>- Evaluer le niveau et la progression des pratiquants en situation,</li> <li>- Réguler ses interventions pour d'adapter au niveau de réussite de l'élève,</li> <li>- Evaluer et réguler son action</li> </ul>
<p><b>Préconisations pédagogiques</b></p>	<p><b>Pré requis (sous la direction et validation d'un EA4 ou E4 plongée + EA1 ou équivalent)</b></p> <p><b>1- Pédagogie générale (1/2 journée)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promouvoir les valeurs du club et l'intérêt éducatif de l'activité</li> <li>- Analyser des différents publics <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Repérer les attentes et les motivations des publics</li> <li>✓ Adapter son action en conséquence</li> <li>✓ Veiller à l'intégrité morale et physique des publics</li> </ul> </li> <li>- Construire un acte pédagogique : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Planifier une action de formation sous forme de cycles avec des objectifs pertinents par rapport au cursus fédéral</li> <li>✓ Préparer l'animation du groupe (accueil, mode de communication, gestion du groupe...)</li> <li>✓ Préparer une séance : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Justification</li> <li>- Objectif : comportement observable, mesurable (conditions de réalisation définies), lié à la pratique, et annoncé de façon à permettre à l'élève de s'autoévaluer</li> <li>- Critères d'évaluation</li> <li>- Organisation matérielle</li> <li>- Planification des différentes séquences</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- Conduire / adapter / réguler une séance</li> </ul> <p><b>2- Cadre réglementaire et sportif (2h)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fonctionnement d'un club associatif</li> <li>- Organisation fédérale</li> <li>- Notions de responsabilités, responsabilité civile et pénale de l'encadrant bénévole, des personnes morales</li> <li>- Notion de mise en danger d'autrui</li> <li>- Notion d'assurance. Licence FSGT</li> <li>- Règlements de compétition apnée</li> </ul> <p><b>3- Pédagogie spécifique (1/2 journée)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévention des accidents d'apnée dans l'espace 0 -10m / secourisme apnée</li> <li>- Notions de préparation physique et de construction d'un programme d'entraînement</li> <li>- Travail en hypercapnie et hypoxie</li> <li>- Mise en place de la sécurité</li> <li>- Notions de nutrition du sportif</li> <li>- Protection de l'environnement</li> </ul>
	<p><b>Conditions de réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En situation réelle avec le formateur puis en situation réelle (vrais élèves) en présence du formateur qualifié</li> <li>- Evaluation en continu</li> </ul>



## Organisation et Direction

Savoir-faire technique EA1

### 3- Organisation et direction d'une séance Rôle de Directeur de Plongée Libre

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rôle de Directeur de Plongée libre dans l'espace 0 – 10m</li><li>- Mise en place de la sécurité</li><li>- Organisation et direction de séance dans l'espace 0 – 10m</li></ul>
<b>But(s)</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	<p><b>Analyser le contexte de l'action</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Prendre en compte les conditions du lieu de pratique en respectant et en faisant respecter le règlement intérieur et éventuellement d'autres utilisateurs,</li><li>- Prendre en compte les paramètres liés au matériel,</li><li>- Prendre en compte le nombre et le niveau des pratiquants dans l'organisation de l'espace et du temps.</li><li>- Prendre en compte le public concerné</li><li>- Situer son action par rapport aux attentes, besoins et motivations des pratiquants</li></ul> <p><b>Organisation et direction</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Accueillir et prendre en charge les pratiquants au-delà de la séance aquatique,</li><li>- Démontrer des qualités relationnelles nécessaires à la gestion d'un groupe,</li><li>- Prendre en compte les différentes dispositions réglementaires relatives à la mise en œuvre de l'activité</li><li>- Effectuer les aménagements matériels et techniques du lieu de pratique pour optimiser les conditions de pratique et garantir la sécurité des pratiquants,</li><li>- Déterminer une planification de la séance en fonction du nombre et du niveau des apnéistes et donner les consignes de sécurité,</li><li>- Prévoir les moyens de sauvetage et de 1<sup>er</sup> secours,</li><li>- Susciter un niveau d'engagement important des pratiquants dans l'activité et dans son action en la rendant attractive,</li><li>- Evaluer son action et expliciter ses choix en proposant éventuellement des adaptations</li></ul>
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<p><b>Pré requis</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Avoir validé la séance de 2h sur le cadre réglementaire et sportif</li><li>- Connaître les principes de fonctionnement des différents matériels et équipement de l'apnéiste dans l'optique de conseiller les pratiquants</li><li>- Connaître et participer au fonctionnement du club</li><li>- Participer aux procédures administratives liées à l'activité</li></ul> <p><b>Condition de réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- En fin de formation et en situation réelle en présence d'un formateur qualifié</li><li>- La mise en responsabilité doit s'effectuer très progressivement</li></ul>

## Connaissances théoriques

Savoir-faire technique EA1

- 4- Théorie (dans le cadre des prérogatives de l'initiateur apnée de niveau 1)
- 4.1- Epreuve orale portant sur l'organisation de la sécurité et prévention des accidents en apnée
- 4.2- Epreuve écrite ou orale portant sur les accidents et incidents d'apnée.  
Mécanismes, signes et symptômes, causes, conduite à tenir, prévention

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Maîtrise de la théorie afin que l'encadrant puisse garantir une pratique en toute sécurité et justifier ses apports pédagogiques</li></ul>
<b>But(s)</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Applications pertinentes des connaissances théoriques lors de l'organisation des séances et du développement des actes pédagogiques</li></ul>



## Capacités apnéiques (statique / dynamique / profondeur)

Savoir-faire technique EA1

- 5- 400m PMT en moins de 8 min,
- 6- Mannequin (100 m nage libre sans équipement et récupération mannequin en moins de 4 min – maintien en surface 1 min en déplacement)
- 7- Apnée dynamique : 3 x 50 m départ toutes les 1min 45sec
- 8- Apnée statique et dynamique : 1min 30 (1min de statique et 25m dynamique sans reprise de ventilation)

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	- Efficacité dans la réalisation des épreuves sans recherche de performance
<b>But(s) /</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 400m PMT en moins de 8min</li><li>- Mannequin 100 m nage libre sans équipement et récupération mannequin en moins de 4 min Maintien en surface 1 min en déplacement</li><li>- Apnée dynamique : 3 x 50 m départ toutes les 1min 45sec</li><li>- Apnée statique et dynamique : 1min 30 (1min de statique et 25m dynamique sans reprise de ventilation)</li></ul> <p>Les épreuves sont faites ou non faites mais le jury devra toutefois apprécier et prendre en compte les conditions de réalisation (cas de validation en EAO) Les candidats devront justifier d'une condition physique satisfaisante pour répondre aux exigences des niveaux qu'ils seront amenés à former.</p>
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<b>Condition de réalisation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Les épreuves sont réalisées avec le lestage habituel de l'apnéiste</li><li>- Le poids apparent du mannequin sera de 1,5 kg</li><li>- Le mannequin doit rester les voies aériennes hors de l'eau (éliminatoire)</li></ul>

## Intervention sur un apnéiste en difficulté (démonstration)

Savoir-faire technique EA1

- 9- Récupération d'un apnéiste simulant une syncope sur un fond de 3 à 5m  
gestion de la remontée, de l'alerte et du remorquage (démonstration)  
distance : 25m

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	- Démonstration
<b>But(s) /</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 25 m PMT</li><li>- Récupération d'un apnéiste sur un fond de 3 à 5</li><li>- Remontée et blocage des voies aériennes</li><li>- Signal de détresse</li><li>- Remorquage sur 25m, voies aériennes hors de l'eau</li><li>- Saisie d'un appui (bord du bassin ou du bateau)</li></ul>
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<b>Conditions de réalisation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- La sortie d'eau n'est pas demandée</li><li>- La prise au fond, la remontée et le tractage de l'assisté sont évalués</li></ul>



## Encadrant Apnée de Niveau 2 (20m EAA et 15m EAO) EA2

Toutes les plongées réalisées dans le cadre de la préparation au EA2 ne pourront être prises en compte par le jury ou l'équipe pédagogique que si elles sont dûment mentionnées dans le LIVRET DE CERTIFICATION EA2 (téléchargeable sur [plongee.fsgt.org](http://plongee.fsgt.org)).

L'ouverture officielle d'un Livret de Certification nécessite une déclaration d'entrée en formation auprès du Référent départemental effectuée par le tuteur du candidat et le président du club (cf. livret).

### I – DÉFINITION DU NIVEAU

- Cadre technique capable de :
  - enseigner l'apnée, l'effectif de son groupe étant composé au maximum de 8 apnéistes,
  - organiser et diriger l'activité de plongée libre conformément à la réglementation en vigueur :
    - en espace aquatique artificiel jusqu'à 20m (EAA 20 m)
    - en espace aquatique ouvert jusqu'à 15m (EAO 15m).
  - former, évaluer et valider des plongeurs libres Pool A2 et A1 EAO,
  - préparer les plongeurs libres A2 (qui ne peuvent être validés que par un EA3 ou équivalent),
  - enseigner les connaissances théoriques jusqu'au niveau A2.
  - maîtriser les procédures pour gérer les situations d'urgence.
- L'EA2 a les prérogatives de Directeur de Plongée libre en EAA 20m et EAO 15m.

### II – PRÉ-REQUIS À LA FORMATION

- Etre âgé de 18 ans au minimum.
- Etre licencié à la FSGT.
- Etre titulaire de l'A3 et du EA1 ou équivalent.
- Etre présenté conjointement par un encadrant EA3 (ou équivalent) licencié à la FSGT et le président du club d'appartenance.
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'apnée de moins d'un an.

### 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 d'au moins 2 encadrants apnée de niveau 4 (EA4) ou équivalent.
- La préparation du niveau peut être effectuée par des encadrants différents (EA3 ou équivalent minimum) dans la mesure où ces derniers appartiennent à la même équipe pédagogique et sont licenciés à la FSGT.

### IV – CONDITIONS DE VALIDATION

- Avoir validé sur son livret de certification les différents modules.  
La validation des unités de compétence pédagogique doit comprendre au minimum :
  - 1 séance de ½ journée de formation initiale à la pédagogie spécifique de l'activité (aspects liés à l'apnée profonde) (UV7)
    - Direction et validation : un EA4 ou équivalent.
  - 12 séances pratiques de formation A2 dont 4 au minimum en EAO (UV8)
  - 8 séances de pédagogie théorique de formation A2 (UV9)
- Etre titulaire du brevet d'un CAFSAN Apnée ou équivalent de moins de 2 ans.
- Etre titulaire du brevet de secourisme PSC1 ou équivalent.
- L'évaluation de l'ensemble des épreuves doit se réaliser dans une période n'excédant pas 18 mois.
- Validation finale par au minimum 2 EA4 FSGT ou équivalent dont l'un au moins est extérieur au club formateur.

### V – DÉLIVRANCE DU BREVET

Le brevet est décerné sous la responsabilité conjointe d'un jury composé de 2 EA4 ou équivalent, licenciés à la FSGT et du président du club formateur.

Le brevet est délivré et numéroté par le centre fédéral après réception du dossier transmis par le jury.



## Pédagogie

Savoir-faire technique EA2

- 1- Développement d'une séance de pédagogie pratique (minimum 12 séances de formation A2 dont 4 en EAO)
- 2- Développement d'une séance de pédagogie théorique (minimum 8 séances de formation A2)

<b>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Développement d'une séance globale de pédagogie pratique A2</li><li>- Développement d'une séance globale de pédagogie théorique A2</li></ul>
<b>But(s) ou Thèmes d'évaluation</b>	<b>Initier et perfectionner</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Créer des séquences de formation en référence du cursus fédéral,</li><li>- Mettre en œuvre des situations d'apprentissage adaptées aux capacités et aux besoins du public en justifiant ses choix pédagogiques (organisation, contenu et démarche),</li><li>- Conseiller les pratiquants en leur donnant des situations techniques pertinentes,</li><li>- Evaluer le niveau et la progression des pratiquants en situation,</li><li>- Réguler ses interventions pour d'adapter au niveau de réussite de l'élève,</li><li>- Evaluer et réguler son action</li></ul>
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<b>Pré requis (sous la direction et validation d'un EA4 ou E4 plongée + EA2 ou équivalent)</b>  <b>1- Pédagogie générale / Cadre réglementaire et sportif / Pédagogie spécifique EA1 évalués et acquis</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Remise à niveau si nécessaire (UV1, UV2 et UV3)</li></ul> <b>2- Pédagogie spécifique EA2 (1/2 journée)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Prévention des accidents d'apnée dans l'espace 0 -20m / Secourisme apnée</li><li>- Approfondissement des notions de préparation physique et de construction d'un programme d'entraînement</li><li>- Techniques de compensation profonde</li><li>- Connaissance du matériel spécifique et mise en place de la sécurité (toutes disciplines)</li><li>- Elaboration de grilles d'évaluation</li><li>- Approfondissement des règlements en compétition / rôle de juge</li></ul> <b>Conditions de réalisation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- En situation réelle avec le formateur puis en situation réelle (vrais élèves) en présence du formateur</li><li>- Evaluation en continu</li></ul>



## Organisation et Direction

Savoir-faire technique EA2

### 3- Organisation et direction d'une séance Rôle de Directeur de Plongée Libre EAA 20m et EAO 15m

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rôle de Directeur de plongée libre en EAA 20m et EAO 15m</li><li>- Mise en place de la sécurité</li></ul>
<b>But(s)</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	<p><b><u>Analyser le contexte de l'action</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Prendre en compte les conditions du lieu de pratique en respectant et en faisant respecter le règlement intérieur et éventuellement d'autres utilisateurs,</li><li>- Prendre en compte les paramètres liés au matériel,</li><li>- Prendre en compte le nombre et le niveau des pratiquants dans l'organisation de l'espace et du temps.</li><li>- Prendre en compte le public concerné</li><li>- Situer son action par rapport aux attentes, besoins et motivations des pratiquants</li></ul> <p><b><u>Organisation et direction</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Accueillir et prendre en charge les pratiquants au-delà de la séance aquatique,</li><li>- Démontrer des qualités relationnelles nécessaires à la gestion d'un groupe,</li><li>- Prendre en compte les différentes dispositions réglementaires relatives à la mise en œuvre de l'activité</li><li>- Effectuer les aménagements matériels et techniques du lieu de pratique pour optimiser les conditions de pratique et garantir la sécurité des pratiquants,</li><li>- Déterminer une planification de la séance en fonction du nombre et du niveau des apnéistes et donner les consignes de sécurité,</li><li>- Prévoir les moyens de sauvetage et de 1<sup>er</sup> secours,</li><li>- Susciter un niveau d'engagement important des pratiquants dans l'activité et dans son action en la rendant attractive,</li><li>- Evaluer son action et expliciter ses choix en proposant éventuellement des adaptations</li></ul>
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<p><b><u>Pré requis</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Avoir validé la séance de ½ journée sur la pédagogie spécifique EA2</li><li>- Connaître les principes de fonctionnement des différents matériels et équipement de l'apnéiste dans l'optique de conseiller les pratiquants</li><li>- Connaître et participer au fonctionnement du club</li><li>- Participer aux procédures administratives liées à l'activité</li></ul> <p><b><u>Condition de réalisation</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- En fin de formation et en situation réelle en présence d'un formateur (EA3 minimum)</li><li>- La mise en responsabilité doit s'effectuer très progressivement</li></ul>



## Connaissances théoriques

Savoir-faire technique EA2

- 4- *Théorie (dans le cadre des prérogatives de l'initiateur apnée de niveau 2)*
- 4.1- *Epreuve orale portant sur l'organisation de la sécurité et prévention des accidents en apnée*
- 4.2- *Epreuve écrite ou orale portant sur les accidents et incidents liés à la profondeur.  
Mécanismes, signes et symptômes, causes, conduite à tenir, prévention*

<b>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</b>	- Maîtrise de la théorie afin que l'encadrant puisse garantir une pratique en toute sécurité et justifier ses apports pédagogiques
<b>But(s) ou Thèmes d'évaluation</b>	- Applications pertinentes des connaissances théoriques lors de l'organisation des séances et du développement des actes pédagogiques

## Intervention sur un apnéiste en difficulté (démonstration)

Savoir-faire technique EA2

- 5- *Récupération d'un apnéiste simulant une syncope sur un fond de 15m  
gestion de la remontée, de l'alerte et du remorquage (démonstration) (distance : 25m)*

<b>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</b>	- Démonstration
<b>But(s)/ ou Thèmes d'évaluation</b>	- 25 m PMT - Récupération d'un apnéiste sur un fond de 15m - Remontée et blocage des voies aériennes - Signal de détresse - Remorquage sur 25m, voies aériennes hors de l'eau - Saisie d'un appui (bord du bassin ou du bateau)
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<b>Conditions de réalisation</b> - La sortie d'eau n'est pas demandée - La prise au fond, la remontée et le tractage de l'assisté sont évalués



## Encadrant Apnée de Niveau 3 (30m) EA3

Toutes les plongées réalisées dans le cadre de la préparation au EA3 ne pourront être prises en compte par le jury ou l'équipe pédagogique que si elles sont dûment mentionnées dans le LIVRET DE CERTIFICATION EA3 (téléchargeable sur [plongee.fsgt.org](http://plongee.fsgt.org)).

L'ouverture officielle d'un Livret de Certification nécessite une déclaration d'entrée en formation auprès du Centre Fédéral effectuée par le tuteur du candidat et le président du club (cf. livret).

### I – DÉFINITION DU NIVEAU

- Cadre technique capable de :
  - enseigner l'apnée, l'effectif de son groupe étant composé au maximum de 8 apnéistes,
  - organiser et diriger l'activité de plongée libre conformément à la réglementation en vigueur en EAA et EAO,
  - valider les compétences pratiques et théoriques des plongeurs libres A1, A2, A3,
  - préparer les plongeurs libres A4 (qui ne peuvent être validés que par le niveau EA4 ou équivalent),
  - maîtriser les procédures pour gérer les situations d'urgence.
- L'EA3 a les prérogatives de Directeur de Plongée libre en EAA et EAO.

### II – CONDITIONS DE CANDIDATURE A UN STAGE FEDERAL

- Etre âgé de 18 ans au minimum.
- Etre licencié à la FSGT.
- Etre titulaire de l'A4 et du EA2 ou équivalent.
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'apnée de moins d'un an.
- Avoir validé 2 ½ journées d'approfondissement en pédagogie pratique, théorique et sur le cadre législatif et sportif (UV 10)
- Avoir validé au moins un stage en situation de 2 jours ou 4 séances pratiques en EAO (UV11).
- Etre titulaire d'un Livret de Certification complet
- Etre présenté conjointement par un encadrant EA4 (ou équivalent) licencié à la FSGT et le président du club d'appartenance.

### III - CONDITIONS DE VALIDATION

- La validation de chaque épreuve nécessite une note supérieure ou égale à la note minimale indiquée.
- Cette note est la moyenne des notes obtenues lors du stage. Concernant l'UC technique, si le jury permet au candidat une épreuve de rattrapage, la note finale attribuée pour cette épreuve sera 10/20.
- La validation des épreuves s'effectue exclusivement lors d'un stage fédéral de 3 jours.
- Les épreuves validées ne sont pas acquises pour des stages ultérieurs.
- La moyenne générale est la moyenne des notes obtenues aux épreuves sans coefficient.

### IV - DÉLIVRANCE DU BREVET

Le brevet est décerné par le centre fédéral au vu de l'attestation de réussite et relevé de notes (cf. Livret de Certification EA3) remplis par les membres du jury lors du stage final.

Le brevet est délivré et numéroté par le centre fédéral après réception du dossier transmis par le jury.



## Pédagogie

Savoir-faire technique EA3

### 1- Pédagogie pratique

Cette épreuve consiste à conduire l'apprentissage ou le perfectionnement d'un ou plusieurs exercices qui peuvent être demandés pour l'évaluation d'un plongeur libre de niveau 1 à 4.

Le candidat doit planifier et organiser une séance complète en EAO (environ 1h30).

Charge au jury de décider de la partie de la séance à traiter.

Préalablement à la mise à l'eau, le candidat doit donner toutes les explications nécessaires concernant l'exercice et en mettant l'accent sur les aspects pouvant présenter un danger.

Les objectifs à atteindre, le nombre d'apnéistes et leur niveau technique sont définis par le jury.

**Note minimale : 10/20**

### 2- Pédagogie théorique

Le candidat doit montrer ses capacités d'enseignant en développant un cours théorique complet en situation réelle. Le sujet et le niveau (d'A1 à A4) du cours sont définis par le jury et donnés au candidat la veille.

Les sujets à traiter porteront sur un des thèmes suivants :

- Règlementation / prérogatives
- Matériel
- Compensation
- Risques liés à l'apnée / prévention
- Mécanisme des accidents
- Organisation de la sécurité
- Entraînement physique
- Techniques de relaxation et de préparation mentale
- Connaissance et protection de l'environnement

Le candidat ne peut utiliser que ses notes lors du cours.

**Note minimale : 8/20**

<b>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Développement de séances globales de pédagogie pratique A1, A2, A3, A4</li> <li>- Développement de séances globales de pédagogie théorique A1, A2, A3, A4</li> </ul>
<b>But(s) ou Thèmes d'évaluation</b>	<p><b>Initier et perfectionner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Créer des séquences de formation en référence du cursus fédéral,</li> <li>- Mettre en œuvre des situations d'apprentissage adaptées aux capacités et aux besoins du public en justifiant ses choix pédagogiques (organisation, contenu et démarche),</li> <li>- Conseiller les pratiquants en leur donnant des situations techniques pertinentes,</li> <li>- Evaluer le niveau et la progression des pratiquants en situation,</li> <li>- Réguler ses interventions pour d'adapter au niveau de réussite de l'élève,</li> <li>- Evaluer et réguler son action</li> <li>- Faire le lien théorie / pratique</li> </ul>
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<p><b>Pré requis (sous la direction et validation d'un EA4 ou E4 plongée + EA3 ou équivalent)</b></p> <p><b>1- Pédagogie générale / Cadre règlementaire et sportif / Pédagogie spécifique EA2 évalués et acquis Théorie A4 évaluées et acquise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Remise à niveau si nécessaire</li> </ul> <p><b>2- Pédagogie spécifique EA3 (2 1/2 journée)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organisation de la certification des niveaux 1 à 3</li> <li>- Préparation des niveaux 4</li> <li>- Définition d'objectifs pédagogiques liés à la profondeur</li> <li>- Elaboration de progressions pour les niveaux 1 à 4</li> <li>- Vision transversale des différents niveaux</li> <li>- Limiter les contenus théoriques aux stricts besoins en fonction du niveau</li> <li>- Elaboration de progressions liées à l'accès à la profondeur</li> <li>- Construction de grilles d'évaluation</li> <li>- Avantages / inconvénients des matériels liés à l'apnée verticale (bouée, ligne de vie, longe, gueuse, contrepoids, matériel de plongée...)</li> <li>- Rôle de juge apnée en compétition</li> </ul>
<b>Evaluation</b>	<p>L'évaluation de cette compétence s'effectue en situation réelle lors du stage et doit également prendre en compte l'expérience antérieure (Livret de Certification). Des précisions sur les acquis de l'expérience pourront être fournies lors d'un entretien décidé par le jury</p>



## Organisation et Direction

Savoir-faire technique EA3

Durant l'ensemble du stage, démontrer ses compétences à :

3- la Direction de Plongée Libre comprenant des élèves de plusieurs niveaux

**Note minimale : 10/20**

4- la mise en œuvre des aspects sécuritaires

**Note minimale : 10/20**

5- Démonstration CAFSAN Apnée

**Note minimale : 10/20**

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organisation pédagogique et direction de plongée libre comprenant des élèves de tout niveau en EAO selon la réglementation en vigueur</li> <li>- Mise en œuvre des aspects sécuritaires</li> <li>- Capacité à enseigner le CAFSAN</li> </ul>
<b>But(s)</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyser le contexte de l'action</li> <li>- Organisation et direction</li> <li>- Sécurisation de l'activité</li> <li>- Démonstration CAFSAN Apnée (de la prise en charge de l'apnéiste accidenté à partir du retour surface jusqu'à l'arrivée des secours, y compris le montage des éléments de secours en oxygénothérapie et les précautions d'utilisation)</li> </ul>
<b>Evaluation</b>	L'évaluation de cette compétence s'effectue en situation réelle lors du stage et doit également prendre en compte l'expérience antérieure (Livret de Certification). Des précisions sur les acquis de l'expérience pourront être fournies lors d'un entretien décidé par le jury

## Connaissances théoriques

Savoir-faire technique EA3

6- Epreuve théorique portant sur l'organisation de la sécurité et prévention des accidents en apnée

Epreuve orale portant sur l'organisation et la sécurité liées à l'apnée verticale

**Note minimale : 10/20**

7- Connaissance et prévention des accidents en apnée

Epreuve écrite ou orale portant sur les accidents et incidents liés à la profondeur.

Mécanismes, signes et symptômes, causes, conduite à tenir, prévention

**Note minimale : 10/20**

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtrise approfondie de la théorie afin que l'encadrant puisse garantir une pratique en toute sécurité et justifier ses apports pédagogiques</li> </ul>
<b>But(s)</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compréhension détaillée des principes théoriques et des phénomènes naturels.</li> <li>- Applications pertinentes des connaissances théoriques lors de l'organisation des séances et du développement des actes pédagogiques</li> </ul>

## Démonstration technique

Savoir-faire technique EA3

8- Epreuve de descente jusqu'à une profondeur maximale de 30m en poids constant sous forme de démonstration notée

**Note minimale : 10/20**

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtrise de la technique afin que l'encadrant puisse garantir une pratique en toute sécurité et justifier ses apports pédagogiques</li> </ul>
<b>But(s)</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démonstration</li> </ul>



## Encadrant Apnée de Niveau 4 EA4

Toutes les plongées réalisées dans le cadre de la préparation au EA4 ne pourront être prises en compte par le jury ou l'équipe pédagogique que si elles sont dûment mentionnées dans le LIVRET DE CERTIFICATION EA4 (téléchargeable sur [plongee.fsgt.org](http://plongee.fsgt.org)).

L'ouverture officielle d'un Livret de Certification nécessite une déclaration d'entrée en formation auprès du Centre Fédéral effectuée par le tuteur du candidat et le président du club (cf. livret).

### I – DÉFINITION DU NIVEAU

- Moniteur expérimenté avec un profil de formateur de cadre capable de :
  - organiser et diriger l'activité d'un groupe de plongeurs libres en EAO sans limite de profondeur,
  - enseigner les savoir-faire pratiques nécessaires à la formation des apnéistes
  - planifier, organiser et encadrer la formation des cadres techniques,
  - maîtriser les procédures pour gérer les situations d'urgence
  - organiser et encadrer les formations relatives aux techniques d'assistance et de sauvetage (CAFSAN Apnée)
  - certifier les plongeurs libres de niveau 4 (A4) en doublon avec un autre EA4 d'un club différent,
  - participer aux jurys de certification des EA3 et EA4,
  - Assumer la fonction de Président de jury d'un examen EA3 ou EA4.

### II – CONDITIONS DE CANDIDATURE A UN STAGE FEDERAL

- Etre âgé de 20 ans
- Etre licencié à la FSGT depuis plus de 2 ans
- Etre titulaire de l'EA3 ou équivalent depuis au moins 2 ans
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'apnée de moins d'un an.
- Etre titulaire du brevet de secourisme PSC1 ou brevets équivalents
- Avoir validé 2 ½ journées d'approfondissement en pédagogie pratique, théorique et sur le cadre législatif et sportif (UV12)
- Avoir participé à un stage fédéral préliminaire (UV13)
- Avoir suivi une formation de juge de compétition apnée et avoir participé à une compétition en tant que juge stagiaire, compétiteur ou organisateur (UV14).
- Avoir validé les capacités techniques à 32 m dans toutes les disciplines de l'apnée verticale (par EA4) (UV15)
- Etre présenté conjointement par un encadrant EA4 (ou équivalent) licencié à la FSGT et le président du club d'appartenance.
- Etre titulaire d'un Livret de Certification complet
- Justifier d'une participation active dans le fonctionnement d'une structure FSGT.

### III - CONDITIONS DE VALIDATION

- La validation de chaque épreuve nécessite une note supérieure ou égale à la note minimale indiquée.
- Cette note est la moyenne des notes obtenues lors du stage. Concernant l'UC technique, si le jury permet au candidat une épreuve de rattrapage, la note finale attribuée pour cette épreuve sera 10/20.
- La validation des épreuves s'effectue exclusivement lors d'un stage fédéral (4 jours).
- Les épreuves validées ne sont pas acquises pour des stages ultérieurs.
- La moyenne générale est la moyenne des notes obtenues aux épreuves sans coefficient.

### IV - DÉLIVRANCE DU BREVET

Le brevet est décerné par le centre fédéral au vu de l'attestation de réussite et relevé de notes (cf. Livret de Certification EA4) remplis par les membres du jury lors du stage final.

Le brevet est délivré et numéroté par le centre fédéral après réception du dossier transmis par le jury.



## Pédagogie

Savoir-faire technique EA4

1- Pédagogie pratique

Le candidat doit montrer ses capacités à expliquer à des élèves enseignants la meilleure façon de conduire une leçon de plongée libre avec immersion au-delà de 25m.

**Note minimale : 10/20**

2- Pédagogie théorique

Le candidat doit montrer ses capacités à expliquer à des élèves enseignants la meilleure façon d'exposer un sujet théorique relatif à la plongée libre en fonction du niveau des élèves apnéistes.

**Note minimale : 10/20**

3- Pédagogie d'examen

En pratique et en théorie, le candidat doit montrer ses capacités à concevoir, organiser et conduire des séances d'évaluation certificative. Il devra, en outre, expliquer et justifier la notation qu'il préconise pour les brevets d'encadrant.

**Note minimale : 10/20**

4- Pédagogie d'encadrement

Le candidat doit montrer ses capacités à accompagner, suivre et évaluer des élèves enseignants dans la mise en œuvre de leur démarche pédagogique et de proposer différentes solutions tout au long du stage.

**Note minimale : 12/20**

5- Démonstration des gestes de premiers secours et enseignement à l'assistance et au sauvetage nautique (module 2 du monitorat CAFSAN Apnée).

**Note minimale : 10/20**

<b>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Développement de séances globales de pédagogie pratique, théorique et organisationnelle dans le cadre des formations de plongeurs de niveau 1 au plongeur niveau 4.</li><li>- Conception et organisation des procédures de certification pour tous les niveaux.</li><li>- Formation des encadrants,</li><li>- Evaluation des apnéistes de niveau 1 à 4 et des encadrants apnée de 1 à 3</li><li>- Conseil et accompagnement des enseignants dans la mise en œuvre des cursus fédéraux,</li><li>- Développement et évolution des cursus fédéraux,</li><li>- Entraînement pour les activités subaquatiques de compétition.</li></ul>
<b>But(s) ou Thèmes d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Former aux principes de base de la pédagogie en général et sensibiliser les futurs encadrants aux différentes démarches pédagogiques.</li><li>- Initier et perfectionner<ul style="list-style-type: none"><li>✓ aux logiques et aux mises en œuvre des principes pédagogiques des techniques de l'apnée quel que soit le niveau des plongeurs,</li><li>✓ idem pour le CAFSAN Apnée,</li><li>✓ à l'environnement et aux fondements théoriques de l'activité apnée</li></ul></li><li>- Animer et créer les moyens nécessaires au bon fonctionnement d'une équipe pédagogique (supports du suivi pédagogique)</li><li>- Evaluer</li></ul>
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<b>Pré requis (sous la direction et validation d'un EA4 ou d'1 (E4 plongée + EA3) ou équivalent</b>  <b>1- Pédagogie générale et spécifique au 2° et approfondissement du cadre réglementaire et sportif (2 x ½ journées)</b>
<b>Evaluation</b>	L'évaluation de cette compétence s'effectue en situation réelle lors du stage et doit également prendre en compte l'expérience antérieure (Livret de Certification). Des précisions sur les acquis de l'expérience pourront être fournies lors d'un entretien décidé par le jury



## Organisation et Direction

Savoir-faire technique EA4

Durant l'ensemble du stage, démontrer ses compétences à :

- 6- la conception, la programmation et la gestion du déroulement du stage dans son ensemble  
**Note minimale : 10/20**
- 7- l'animation d'une équipe pédagogique et la prise en charge des stagiaires  
**Note minimale : 10/20**
- 8- la prise en compte et la mise en œuvre des aspects sécuritaires sur toute la durée du stage  
**Note minimale : 10/20**

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organisation pédagogique et direction de plongée libre comprenant des élèves de tout niveau en EAO selon la réglementation en vigueur</li> <li>- Mise en œuvre des aspects sécuritaires</li> <li>- Capacité à enseigner le CAFSAN</li> </ul>
<b>But(s)</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	<p><b>Organisation et direction de stages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formuler un projet en mettant en exergue les besoins et l'intérêt de l'action,</li> <li>- Identifier les ressources et les contraintes,</li> <li>- Elaborer un plan d'action,</li> <li>- Réaliser l'action et son suivi en ayant le sens des priorités,</li> <li>- Animer et coordonner une équipe en fonction du plan d'action</li> <li>- Démontrer des qualités relationnelles nécessaires à la gestion d'un groupe.</li> </ul> <p><b>Prise en compte et mise en œuvre des aspects sécuritaires</b></p>
<b>Evaluation</b>	L'évaluation de cette compétence s'effectue en situation réelle lors du stage et doit également prendre en compte l'expérience antérieure (Livret de Certification). Des précisions sur les acquis de l'expérience pourront être fournies lors d'un entretien décidé par le jury

## Intervention sur un apnéiste en difficulté (démonstration)

Savoir-faire technique EA4

- 9- Récupération d'un apnéiste simulant une syncope à 20m  
gestion de la remontée, de l'alerte et de la mise en sécurité (démonstration)  
distance : 30m  
**Note minimale : 10/20**

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtrise de la technique afin que l'encadrant puisse garantir une pratique en toute sécurité et justifier ses apports pédagogiques</li> </ul>
<b>But(s)</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démonstration</li> </ul>
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<p><b>Conditions de réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluation à 20m</li> </ul>



## Démonstration technique

Savoir-faire technique EA4

10- Epreuve de descente jusqu'à une profondeur maximale de 32m en poids constant sous forme de démonstration notée

**Note minimale : 10/20**

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	- Maîtrise de la technique afin que l'encadrant puisse garantir une pratique en toute sécurité et justifier ses apports pédagogiques
<b>But(s) /</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	- Démonstration
<b>Préconisations pédagogiques</b>	- Avoir validé avant le stage final au moins 3 descentes à 32m en Poids constant, variable, et 40m en gueuse lourde freinée (cf. Livret de Certification)

## Connaissances théoriques

Savoir-faire technique EA4

Epreuves théoriques écrites portant sur :

11- Le cadre réglementaire et sportif

12- Les accidents de plongée libre et leur prévention

13- Le matériel spécifique et l'organisation de la sécurité

14- L'entraînement (y compris compétition), les éléments d'anatomie / physiologie correspondants

15- Navigation, cartes marines, protection de l'environnement

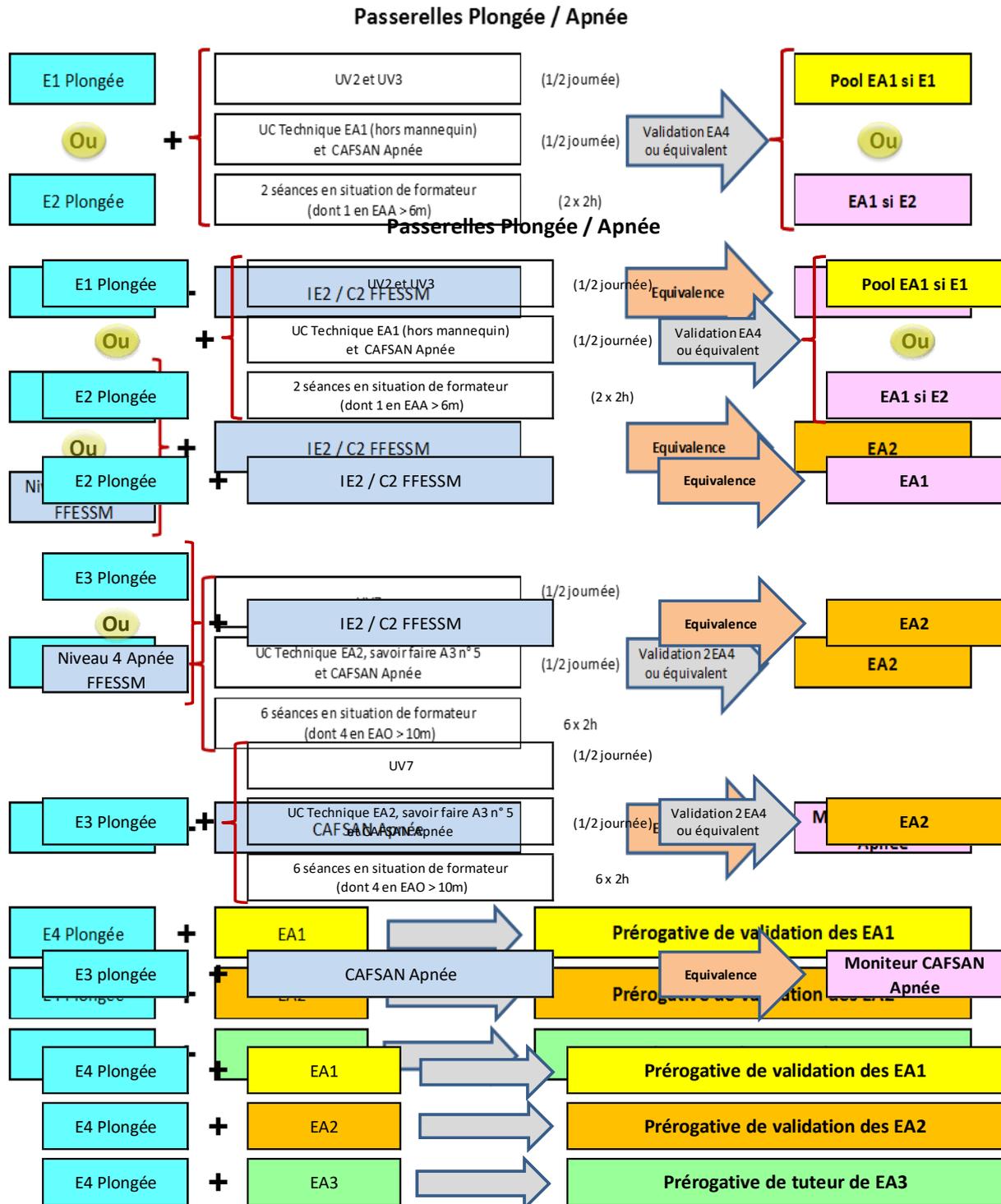
**Note minimale : 10/20 à chacune des 5 épreuves**

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	- Maîtrise approfondie de la théorie afin que l'encadrant puisse garantir une pratique en toute sécurité et justifier ses apports pédagogiques
<b>But(s)</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	- Compréhension détaillée des principes théoriques et des phénomènes naturels. - Applications pertinentes des connaissances théoriques lors de l'organisation des séances et du développement des actes pédagogiques



## IV/ Passerelles Plongée / Apnée pour les encadrants

Avec un objectif de développement rapide de la pratique de l'apnée, les passerelles plongées / apnées suivantes sont retenues (voir Livret de certification / Passerelles Plongée / Apnée pour détail) :





## V/ La randonnée subaquatique

### 1.1/ Contexte et définition

La randonnée sous-marine ou subaquatique, également dénommée « randonnée palmée », peut se définir comme une « promenade de surface » en milieu naturel, muni de palmes, masque et tuba (PMT) et souvent d'un vêtement néoprène, avec la possibilité d'effectuer des immersions en apnée plus ou moins fréquentes, et plus ou moins profondes.

L'activité de randonnée sous-marine se déroule en milieu naturel : elle se réalise en environnement variable, et donc spécifique du fait de la météo, des courants, des marées, des variations de milieu.

Préoccupée par :

- la sécurité dans les pratiques,
- la promotion de l'activité en particulier auprès des juniors,
- la volonté de développer des réflexes de protection de l'environnement subaquatique,

la FSGT préconise un cadre fédéral quant à l'organisation de randonnées sous-marines en milieu naturel.

Ce cadre fédéral s'applique à des randonnées organisées et proposées par un club ou un Centre Partenaire à des fins d'exploration naturaliste subaquatique.

Il ne concerne donc pas la descente de rivière (dénommée « nage en eaux vives ») ou la nage avec palme (pratique sportive et compétitive).

Est également exclu de ce champ d'activité la baignade à proximité du bateau (cas du rafraîchissement d'un pratiquant en attente d'activité) et toute activité aquatique à l'initiative du pratiquant responsable même si celle-ci comprend des immersions et s'effectue avec PMT.

### 1.2/ Encadrement et zones d'évolution

Les évolutions en randonnée subaquatique encadrée se déroulent à proximité raisonnable de zone permettant de mettre au sec une personne en difficulté.

Les immersions sont possibles :

- dans la zone proche de la surface (maximum 6m) avec des apnées courtes pour les randonneurs subaquatiques de niveau 1
- avec des apnées courtes jusqu'à la zone des 10m pour les randonneurs subaquatiques de niveau 2,
- avec des apnées courtes jusqu'à la zone des 15m pour les randonneurs subaquatiques de niveau 3.

Il est préconisé que les randonneurs débutants de niveau 1 soient encadrés par un « guide de randonnée sous-marine ».

Les randonneurs certifiés de niveau 1 non débutants, de niveau 2 et de niveau 3 pourront évoluer en autonomie selon les directives du directeur de randonnée.

Les mineurs désirant randonner en autonomie pourront y être autorisés en présence d'un de leurs responsables légal.

Dans tous les cas, il est fortement préconisé d'organiser des binômes au sein des groupes de randonneurs.

***La pratique par un randonneur seul est formellement proscrite.***



✓ Guide de randonnée subaquatique

Le guide encadre un groupe de randonneurs avec une double préoccupation :

- organise et adapte la randonnée sur site afin de garantir la sécurité et le bon déroulement de celle-ci, dans le respect des directives du directeur de randonnée,
- fait découvrir le monde sous-marin et ses attraits en sensibilisant aux comportements visant la protection de l'environnement.

Un guide de randonnée subaquatique est au minimum EA1 FSGT ou équivalent.

L'initiateur de plongée (E1) a les prérogatives de guide de randonnée pour les randonneurs subaquatiques de niveau 1.

Le niveau 4 de plongée a les prérogatives de guide de randonnée pour les randonneurs subaquatiques de niveau 2.

Il est recommandé qu'un guide n'encadre pas plus de huit randonneurs débutants simultanément.

✓ Directeur de randonnée subaquatique

Le Directeur de randonnée subaquatique a pour rôle :

- Le choix du site et la vérification des conditions météorologiques,
- L'aménagement matériel du parcours si besoin,
- Les directives d'organisation en fonction du groupe et du contexte,
- La disponibilité des moyens permettant de garantir la sécurité,
- La conformité des équipements individuels.

Un Directeur de randonnée subaquatique est au minimum EA1 FSGT, niveau 5 de plongée ou E2 plongée.

### **1.3/ Equipement des randonneurs et matériel de sécurité**

Il est préconisé que les randonneurs subaquatiques encadrés soient équipés d'un vêtement en néoprène adapté aux conditions climatiques ou d'un gilet de flottabilité adapté.

Les randonneurs débutants doivent être équipés de façon à leur garantir une flottabilité positive.

En dehors des sites spécifiquement équipés et balisés (comme peut l'être un « sentier sous-marin »), il est recommandé que chaque groupe de randonneurs soit équipé d'un support flottant qui permette de signaler la présence du groupe (bouée de signalisation par exemple).

Eventuellement selon le nombre et le niveau de pratique des randonneurs, ce support flottant doit permettre des prises d'appui (bateau, canoë, planche de chasse...)

Matériel de sécurité préconisé :

- Moyen de prévenir les secours
- Numéros d'urgence
- Boissons et restauration rapide
- Trousse médicale de 1<sup>ers</sup> secours
- Matériel d'oxygénothérapie



## 1.4/ Certificats de niveaux de pratique et qualification d'encadrant de randonnée subaquatique

3 niveaux certifiés de pratique :

- Le Randonneur subaquatique de niveau 1 : le RandAp 1 (Randonneur Apnéiste 6m)
- Le Randonneur subaquatique de niveau 2 : le RandAp 2 (Randonneur Apnéiste 10m)
- Le Randonneur subaquatique de niveau 3 : le RandAp 3 (Randonneur Apnéiste 15m)

### Randonneur Apnéiste 6m (RandAp 1)

#### I – DÉFINITION DU NIVEAU

- Randonneur subaquatique capable de réaliser des apnées courtes jusqu'à 6m (jusqu'à 3m recommandé entre 8 et 10 ans)

#### II – PRÉ-REQUIS À LA DELIVRANCE DU CERTIFICAT

- Etre licencié à la FSGT,
- Etre âgé de 8 ans minimum,
- Autorisation parentale pour les moins de 18 ans
- Ouverture d'un livret de Plongée Libre (voir Livret de Certification)

#### III – COMPETENCES REQUISES

- Equipement : Utilisation des PMT et vêtements néoprènes
- Propulsion, équilibre, ventilation : technique apnée 6m (3m recommandés pour les 8-10 ans)
- Techniques d'immersion et de compensation : technique apnée 6m (3m recommandés pour les 8-10 ans)
- Connaissance des risques liés à l'apnée, proscription de l'hyperventilation, réglementation locale
- Communication et surveillance mutuelle
- Notions d'environnement subaquatique (ne rien toucher, initiation et respect faune et flore).

#### IV – DÉLIVRANCE DU CERTIFICAT DE COMPETENCE

Le certificat est délivré 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.

Niveau minimum de l'encadrant :

- Apnée : EA1
- Plongée : E1 ou N4

#### V – EQUIVALENCES ET PASSERELLES

- Le plongeur niveau 1 est RandAp 1
- Les plongées libres d'1h validées sur le livret prévu à cet effet valent pour séance de savoir-faire technique de l'Apnéiste de niveau 1 (A1).
- 2 ou 3 séances dont la durée cumulée est d'1h valent pour 1 séance de savoir-faire technique A1.



## Randonneur Apnéiste 10m (RandAp 2)

### I – DÉFINITION DU NIVEAU

- Randonneur subaquatique capable de réaliser de apnées courtes jusqu'à 10m (jusqu'à 6m recommandé entre 10 et 12 ans)

### II – PRÉ-REQUIS À LA DELIVRANCE DU CERTIFICAT

- Etre licencié à la FSGT,
- Etre âgé de 10 ans minimum,
- Autorisation parentale pour les moins de 18 ans
- Etre certifié RandAp 1

### III – COMPETENCES REQUISES

- Idem RandAp 1 jusqu'à 10m (6m recommandés entre 10 et 12 ans)
- Autonomie et évolution en binôme :
  - Gestion d'une randonnée : orientation et prévention des incidents
  - Assistance et sauvetage : tractage d'un randonneur en difficulté avec sortie d'eau

### IV – DÉLIVRANCE DU CERTIFICAT DE COMPETENCE

Le certificat est délivré 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.

Niveau minimum de l'encadrant :

- Apnée : EA1
- Plongée : N4

### V – EQUIVALENCES ET PASSERELLES

- Le plongeur niveau 2 est RandAp 2
- Les plongées libres d'1h validées sur le carnet prévu à cet effet valent pour séance de savoir-faire technique de l'Apnéiste de niveau 1 (A1).
- 2 ou 3 séances dont la durée cumulée est d'1h valent pour 1 séance de savoir-faire technique A1.



## Randonneur Apnéiste 15m (RandAp 3)

### I – DÉFINITION DU NIVEAU

- Randonneur subaquatique capable de réaliser de apnées courtes jusqu'à 15m (jusqu'à 10m recommandé entre 12 et 14 ans)

### II – PRÉ-REQUIS À LA DELIVRANCE DU CERTIFICAT

- Etre licencié à la FSGT,
- Etre âgé de 12 ans minimum,
- Autorisation parentale pour les moins de 18 ans,
- Etre certifié RandAp 2,
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'apnée de moins de 1 an.

### III – COMPETENCES REQUISES

- Idem RandAp 2 jusqu'à 15m (10m recommandés pour les 12 – 14 ans)

### IV – DÉLIVRANCE DU CERTIFICAT DE COMPETENCE

Le certificat est délivré 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.

Niveau minimum de l'encadrant :

- Apnée : EA1
- Plongée : N4

### V – EQUIVALENCES ET PASSERELLES

- Les plongées libres d'1h validées sur le livret prévu à cet effet valent pour séance de savoir-faire technique de l'Apnéiste de niveau 2 (A2).
- 2 ou 3 séances dont la durée cumulée est d'1h valent pour 1 séance de savoir-faire technique A2.



## VI/ Passerelles Apnéistes / Chasseurs sous-marins

Les passerelles Apnéistes / Chasseurs sous-marins présentées ci-après sont destinées aux chasseurs et chasseuses de tous niveaux désirant progresser en apnée (aisance, temps, profondeur, dynamique, sécurisation et surveillance).

Les chasseurs sous-marins ont, de fait, les compétences 1 à 3 du cursus des apnéistes, à savoir :

- Equipement
- Propulsion, Equilibre, Ventilation
- Techniques d'immersion et de compensation.

La régularité et la profondeur d'exercice de leurs sport-loisir détermine leur niveau réel ou potentiel sur la compétence 5 :

- Capacités apnéiques (statique, dynamique, profondeur).

Les points à perfectionner concernent :

- La surveillance entre plusieurs apnéistes,
- Les notions d'assistance à un apnéiste en difficulté, les 1<sup>ers</sup> secours
- La relaxation et la préparation mentale,
- L'approfondissement des techniques de ventilation,
- La physiologie et l'accidentologie.

Compte tenu de ces éléments, la FSGT préconise d'organiser la formation de ce public aux niveaux d'apnée sous forme de stage.

Contenu du stage :

- Entretien et première évaluation du candidat,
- Mise en situation et évaluation en EAO
- Formation et Validation des compétences 4 (théorie), 5 (capacités apnéiques), 6 (intervention sur un apnéiste en difficulté) et 7 (partie évolution en binôme)

Le zoom sera mis sur les points à perfectionner.

Volumes minimum du stage :

- A1 : 1 jour (correspond à des chasseurs sous-marins débutants)
- A2 et A3 : 2 jours ou 4 séances en EAO.

Niveau minimum de l'encadrant validant : EA3.



## VII/ ANNEXE

### *Présentation de la FSGT Organisation institutionnelle de la section Apnée Démarche pédagogique Modalités administratives*

#### 1.1/ Présentation de la FSGT

La Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT) demeure depuis sa création (1934) l'un des acteurs incontournables du mouvement sportif français. Fédération affinitaire, elle siège au sein du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) et est conventionnée par l'Etat pour contribuer à l'exécution d'une mission de service public. Dans ce sens elle reçoit le soutien de conseillers techniques du ministère de la Jeunesse et des Sports

Sur la base historique de la pratique du sport dans l'entreprise (amélioration des conditions de vie et développement de la pratique sportive chez les ouvriers), les objectifs de la FSGT s'appréhendent aujourd'hui de façon plus générale.

Dans le cadre du Sport pour Tous, la FSGT œuvre pour une pratique sportive plus responsable et plus citoyenne en faisant la promotion de la vie associative et des valeurs du bénévolat.

La FSGT est une fédération multisports qui regroupe plus de 160 000 licenciés dans environ 4 200 clubs locaux et d'entreprise. Elle gère actuellement 70 activités sportives de compétition et de loisirs dont la plongée libre depuis 2012.

Pour cadrer avec son objectif d'une plongée libre pour tous dans un contexte responsable et associatif, la FSGT propose des méthodes d'évaluation et de formation spécifiques (cf. chapitre 3 de la présente Annexe).

A l'inverse d'un système hiérarchique basé sur l'élection, la plongée FSGT est organisée pour favoriser la participation de la base et notamment des clubs en relation avec les comités départementaux dans le fonctionnement fédéral.

#### 1.2/ Organisation institutionnelle de la section Apnée

**Une Commission Fédérale d'Activité (CFA)**, organe de décision, réunissant deux groupes de membres représentatifs et légitimes de l'activité plongée et apnée FSGT pour chaque département :

- Les délégués
- Les référents

**Des commissions thématiques**, organes de réflexion et d'action, réunissant des membres experts sur leurs domaines.

**Une commission spécifique**, la commission de coordination chargé d'administrer et d'assurer la légitimité de l'ensemble.



### **Commission Fédérale d'Activité (CFA) : Organe de décision**

La CFA Plongée réunit en « conseil d'administration » les deux groupes de membres représentatifs et légitimes de l'activité plongée FSGT :

- Les Délégués
- Les Référents

La CFA définit les orientations politiques de l'activité Plongée et Apnée. Elle décide et donne mandat. Ses membres sont légitimes car élus par chaque département pour le représenter. Les membres de la CFA sont les Délégués, les Référents, et de droit le Domaine des Activités FSGT (D1).

#### **➤ Les Délégués**

Le Délégué représente son département au niveau de la politique associative.

##### Nomination

- Dans chaque département, les délégués sont élus par les présidents de club possédant une section plongée ou apnée, ou par les responsables désignés des sections plongées ou apnée, avec l'accord du bureau du Commission Départementale d'Activité (CDA),
- Le cumul des représentations de délégué et référent est impossible,
- Les comptes rendus de nomination des délégués sont adressés à la Commission de Coordination pour enregistrement.

##### Missions

- Anime et développe la pratique de la plongée et de l'apnée dans leur département,
- Représente leur département à la CFA,
- Elabore et adopte la politique fédérale plongée et Apnée,
- Assure la relation avec le centre fédéral et les domaines transversaux,
- Approche budgétaire de l'activité plongée et apnée en relation avec le CDA,
- Etabli un bilan d'activité sur son secteur,
- Organise en lien avec le comité départemental la tenue d'une réunion annuelle désignant un Référent, et un Délégué de la CFA Plongée et Apnée.

#### **➤ Les Référents**

Le Référent représente son département au niveau technique

##### Nomination

- Dans chaque département, les référents sont élus par les présidents de club de plongée et d'apnée, ou par les responsables désignés des sections plongées et apnées, avec l'accord du bureau du Commission Départementale d'Activité (CDA), parmi les plongeurs E4 ou plongeurs libres EA4,
- Dans les cas où il n'y a pas d'E4 ou de EA4, un E3 ou un EA3 peut être référent.
- Le cumul des représentations de délégué et référent est impossible,
- Les comptes rendus de nomination des référents sont adressés à la Commission de Coordination pour enregistrement.

##### Missions

- Met en œuvre la politique fédérale à l'échelon local et départemental en collaboration avec les Comités Départementaux d'Activités (CDA),
- Participe à la CFA pour élaborer et adopter la politique fédérale plongée en donnant un avis technique.
- Informe et accompagne les responsables de clubs et les moniteurs sur des questions d'ordre technique et de formation,
- Organise des stages interclubs en appui sur les CDA,
- Promotion et développement de structures FSGT au niveau local et départemental,
- Initie les relations interdépartementales dans le cadre de formations ou événements mutualisés,
- Interface entre le niveau local et national concernant les besoins de formation. Les Référents tiennent à jour un fichier des formations (en cours ou à prévoir) au niveau de leur localité,
- Etabli 1 bilan d'activité sur son secteur.



➤ **Mission de la CFA**

- Définir les orientations politiques de l'activité plongée
- Prendre position sur les propositions qui lui sont faites
- Donner mandat pour la réalisation des orientations décidées

**Commissions thématiques : Organe de travail et d'action de la CFA**

Composition

- Un responsable de commission est désigné par la CFA,
- Tout licencié FSGT peut faire partie d'une commission en fonction de ses compétences.

Missions

- Les commissions apportent leurs expertises et leurs recommandations à la CFA pour lui permettre des prises de position.
- Elles sont sollicitées par la CFA pour travailler sur des problématiques spécifiques et apporter des recommandations.
- Les commissions émettent un compte rendu d'activité annuel
- Elles réalisent les synthèses permettant à la CFA de se positionner

Pouvoir

- Les commissions n'ont aucun pouvoir de décision ou d'action sauf à demander et à recevoir un mandat de la CFA.
- Les responsables des commissions n'ont pas de droit de vote à la CFA

Exercice de mandat

- Lorsqu'elles exercent les mandats reçus en CFA, les commissions rendent compte à la Commission de Coordination.

**Commission de coordination (CC)**

La commission de coordination, est une commission thématique en charge du secrétariat général de la CFA. Sans pouvoir de décision, elle organise et garantit le processus de décision de la CFA, c'est l'organe de pilotage de la CFA.

Composition

- Trois responsables désignés par l'ensemble de la CFA.
- Les responsables de chaque commission.

Missions

- Assure et valide la procédure de décision,
- Sollicite les votes et les demandes de mandat à la CFA (voir modalités de prise de décision),
- Coordonne le travail des commissions et des départements lors de réunions régulières,
- Organise la tenue de la CFA annuelle et assure sa légitimité,
- Gère les affaires administratives courantes,
- Représente la CFA vis-à-vis des tiers,
- Rend un bilan annuel de son activité,
- Tiens à disposition des membres de la CFA, des commissions, tous les éléments justificatifs des décisions et des mandats donnés.

Pouvoir

- A l'exception de ses missions spécifiques, la CC n'a aucun pouvoir de décision, ni droit de vote, sauf à recevoir un mandat spécifique.

Exercice de mandat

- Lorsqu'elles exercent les mandats reçus en CFA, la commission de coordination rend compte aux groupes des Délégués et des Référents



### 1.3/ Démarche pédagogique

La FSGT est une fédération multisports (affinitaire) qui contribue à une mission de service public dans le cadre du sport pour tous. Comme dans les autres activités qu'elle organise, elle œuvre pour le développement de la plongée libre avec ses propres objectifs :

- permettre l'accès du plus grand nombre en s'appuyant sur la défense du bénévolat et de l'associatif
- promouvoir une pratique éducative et citoyenne.

A ce titre et au nom de la liberté pédagogique, la FSGT revendique une démarche pédagogique spécifique.

#### ✓ Evaluation continue ... (?)

De façon générale la FSGT refuse la notion d'examen sanction. Elle privilégie des méthodes de validation plus souples et plus axées sur la **pratique régulière des plongeurs libres**.

Les niveaux FSGT sont validés par l'évaluation **d'un niveau de pratique stable et confirmé dans le temps** et non par une reproduction technique faite le jour de l'évaluation.

La notion de stabilité dans le temps est primordiale car elle donne tout son intérêt à l'évaluation continue. Plus que la reproduction d'une technique dans une situation artificielle, nous devons chercher à ce que les plongeurs libres acquièrent des capacités à réagir à des situations puisque par essence la configuration d'un incident est imprévisible.

Dans ce sens, l'évaluation continue n'est pas une loterie où le moniteur met l'élève face à un problème et valide dès lors que l'élève a donné une bonne réponse sans jamais y revenir.

Dans tous les systèmes de formation, la validation d'une compétence veut dire que le plongeur est capable d'apporter des résolutions de problème adaptées et efficaces. Mais le fait de performer à un moment donné ne veut pas dire que la compétence est acquise.

A l'inverse d'un examen ponctuel, l'évaluation continue nous permet de juger de façon plus fiable un apprentissage par la pertinence des réponses qui doit obligatoirement être appréhendé selon 2 conditions :

- **la pluralité** ; le problème doit être abordé dans des situations variées,
- **la durée** ; les réponses doivent être stables dans le temps.

L'évaluation sous forme continue est également plus révélatrice d'un niveau de pratique car elle permet de juger un plongeur libre dans des **dispositions normales**.

Il ne s'agit pas de négliger le caractère à risque de notre activité, bien au contraire mais nous pensons que pour travailler la gestion du risque et du stress qu'il induit, il est plus pertinent de travailler sur la gestion de l'imprévisible en plongée libre. Ainsi nous préconisons que tout au long de la formation, et donc de la certification, soit privilégié le **caractère inopiné des problèmes pédagogiques** proposés.

Le fait de dramatiser une plongée libre en amont ne permettra pas de préjuger d'une capacité de réaction dans une situation de stress (*possibilité d'intervention*).

Les personnes qui travaillent dans le domaine de la psychologie et du mental en sport le savent, l'angoisse et le stress ne se gèrent pas de la même façon. Il apparaît donc peu pertinent de tenter de recréer le stress d'un incident par l'angoisse préalable d'un examen.

Par conséquent, il semble plus intéressant de certifier une capacité à gérer le risque et le stress qu'il génère par **des mises en situation diverses, variées et surtout inopinées, en jugeant la vitesse et l'efficacité des réactions**.

Il ne sert à rien de chercher à créer l'improbable et à mettre les candidats dans un état émotif déstabilisant avant la mise à l'épreuve.



✓ Formation et certification

Le domaine de la formation dans le champ sportif connaît depuis les années 2000 une révolution pédagogique impulsée par Jeunesse et Sports au travers de la réforme des Brevets Professionnels (BP, DE, DES JEPS) qui se substituent aux BEES. Les fondements de cette révolution sont basés sur les notions de **compétences et de capacités**.

Sans rejeter le technicisme, ces nouvelles logiques rejettent sa prévalence et positionnent l'expérience (situation réelle et globale) au centre du système de formation.

Au-delà des intérêts pédagogiques indéniables que nous apportent ces nouvelles logiques de formation, elles nous permettent également de résoudre certaines questions juridiques.

Ainsi, **le présent manuel reprend les épreuves techniques (en italique) et précise les objectifs ou capacités recherchés** dans la mise en place de ces épreuves afin de dépasser l'aspect purement technique.

Il est donc bien entendu qu'en introduisant la notion de capacité, le sens des épreuves ne réside plus dans la reproduction d'une gestuelle préétablie. Dans cette optique, la mise en œuvre de séquences de formation ou d'évaluation doit répondre à une logique de **résolution de problèmes** et non à une codification technique standard.

**Les techniques** gardent un rôle important dans la formation mais doivent être considérées comme un moyen ou **un outil d'apprentissage et non comme un but** ou un résultat à atteindre.

Afin d'obtenir de la cohérence et de l'homogénéité dans notre système de formation, ce manuel précise également les **buts ou objectifs pédagogiques pour chaque mise en situation technique**. Ainsi les **moniteurs pourront juger** plus facilement de l'assimilation des capacités demandées. Ces objectifs pédagogiques peuvent aussi servir d'items permettant des évaluations formatives ou formatrices (auto évaluation par l'élève). Dans le premier cas et en appui sur ces items le moniteur pourra faire parler l'élève sur ses productions (remédiation) et ainsi mieux comprendre les décalages entre comportements attendus et ceux obtenus.

✓ Rappels pédagogiques

Dans le cadre de la certification ou de la formation, les différents savoir-faire du manuel du moniteur devront être proposés sous forme de tâches.

L'intérêt de la **TACHE** est de pouvoir aménager une progression pédagogique et de proposer des exercices adaptés au niveau des élèves.

Tâche : « but à atteindre dans des conditions déterminées » (LEPLAT et HOC 1983).

But : « spécifie au pratiquant l'état ou la condition à atteindre comme résultat de l'activité » (FAMOSE 1990).

Par conséquent, la relation pédagogique sera essentiellement déterminée par les **CONSIGNES** données aux élèves par le moniteur ; Qu'est-ce que je dis, qu'est-ce que je ne dis pas (mais que j'évalue) ou plutôt qu'est-ce que je dirai au fur et à mesure de la progression pédagogique ?

Ainsi la notion de but spécifie à l'élève ce qu'il doit faire pour réussir l'exercice (exprimé sous forme d'observables). Le but doit être accompagné des conditions de réalisation et les consignes doivent être très claires. En début d'apprentissage les consignes doivent être simples et peu nombreuses ce qui imposera certainement au moniteur de prioriser les buts exprimés. Certains critères pourront faire partis de l'évaluation du moniteur même s'ils n'ont pas été abordés lors du briefing.

Cette organisation des tâches doit impérativement être effectuée en référence de la finalité (1<sup>ère</sup> ligne).



La façon de donner les consignes dépend de la **METHODE PEDAGOGIQUE** choisie :

- dans les méthodes technicistes (modèle) un maximum d'informations procédurales est donné à l'élève pour qu'il reproduise (tâches fermées);
- dans les méthodes liées à l'apprentissage (découverte) l'élève doit trouver lui-même ses conditions procédurales. Il est accompagné par le moniteur qui créera les situations d'activités pour cela (tâches ouvertes). Dans ce cadre l'erreur n'est plus quelque chose de négatif mais au contraire un moyen de remédiation : on fait parler l'élève pour l'accompagner dans ses acquisitions.

✓ Comment valider un brevet ?

Notre système de formation basé sur l'évaluation continue implique une méthode de validation des brevets (certification).

Terminologie :

Nous parlions beaucoup de contrôle continu à la FSGT, aujourd'hui nous utilisons la notion d'évaluation continue.

Quelle est la différence notable entre ces deux concepts ?

De façon générale la notion de contrôle continu renvoie à une certification sommative. Ceci veut dire que lorsqu'un groupe de savoir-faire a été validé lors de la formation il est considéré comme définitivement acquis. Ainsi, dès que la somme des groupes validés, les uns après les autres, correspond à l'ensemble des groupes de savoir-faire du niveau, le brevet peut être délivré directement. Autrement dit, dans le cas du contrôle continu un niveau peut être délivré après la validation du dernier groupe sans contrôle des autres groupes qui ont pu être validés plus d'un an auparavant.

Cette démarche de formation peut inciter au cloisonnement des savoir-faire techniques. Ce cloisonnement est incompatible avec la notion de compétence nécessaire à l'obtention d'un niveau et à l'exercice de ses prérogatives. Dans cette logique de compétence, nous devons chercher des capacités globales de réaction.

En effet, les problèmes auxquelles vont être confrontés les plongeurs libres lors de leur future pratique sont difficilement intégrables de façon exhaustive lors de la formation. Il est donc plus intéressant de former les plongeurs libres à **créer des solutions** qu'à reproduire des réponses stéréotypées. Créer des solutions veut dire s'adapter, ce qui nécessite **une mobilisation de multiples connaissances ou savoir-faire**.

Pour rejoindre le chapitre précédent, l'apprentissage à la plasticité ou à l'adaptation passe par des méthodes pédagogiques liées à **la résolution de problème**. Ceci ne veut pas dire que la formation ne peut pas être analytique et donc organisée sur l'acquisition de techniques spécifiques voire hiérarchisées (acquisition de sous habiletés). C'est pour cette raison que la validation de groupes de savoir-faire reste possible.

Ce qui est important c'est de bien prendre conscience que **ces techniques ne doivent pas être considérées comme des buts de formation mais comme des éléments complémentaires à articuler pour la construction de réponses globales** afin de pallier à des situations délicates et difficilement prévisibles. C'est pourquoi il est indispensable que les évaluations sommatives des groupes de savoir-faire (contrôle continu) se finalisent par une évaluation supplémentaire de synthèse à la fin de la formation permettant de garantir le niveau général d'un plongeur libre et son aptitude à exercer, à un moment donné, l'ensemble des prérogatives d'un niveau de plongeur ou d'encadrant.

Par conséquent la notion de contrôle continu dans nos formations n'est pas remise en cause dans la mesure où il est possible de valider des groupes de savoir-faire lorsqu'ils sont jugés acquis en cours de formation, mais elle n'est pas suffisante.

**La notion d'évaluation continue ajoute à celle du contrôle continu une évaluation finale de la globalité des compétences pour la délivrance du brevet. Cette évaluation doit permettre une synthèse de la formation et doit donc s'organiser sous la forme d'une mise en situation (simulations de situations réelles) permettant de juger des compétences requises et non d'épreuves techniques codifiées comme pour l'évaluation des savoir-faire.**



## 1.4/ Modalités administratives

### ✓ Affiliation / Licence

#### ➤ **Modalités et obligations de l'adhérent**

Chaque pratiquant inscrit ou impliqué dans une compétition ou dans une formation FSGT doit être titulaire d'une licence. La souscription d'une licence s'effectue obligatoirement par l'intermédiaire d'un club affilié. Elle ne peut s'effectuer directement à la fédération.

Les licences sont annuelles et démarrent au 1<sup>er</sup> septembre ou au 1<sup>er</sup> janvier. Dans le 1<sup>er</sup> cas la durée de validité sera échuë au 31 août de l'année suivante alors que dans le 2<sup>nd</sup> cas l'échéance sera le 31 décembre de la même année. Ces échéances sont immuables et ne dépendent en aucun cas de la date de délivrance de la licence (une licence souscrite à mi- saison ne sera valable que 6 mois).

Les tarifs des licences comprennent une cotisation fédérale et une assurance.

A titre d'information il est à noter que **les licences FSGT sont omnisports**. Par conséquent, l'assurance associée à la licence couvre l'adhérent pour d'autres activités sportives pratiquées dans un cadre de club ou **de loisir à titre personnel comme, par exemple, le ski**.

La garantie de base proposée avec la licence vous couvre en **Responsabilité Civile et en Individuelle Accident dans le monde**, y compris pour la pratique de la chasse sous-marine.

L'assurance est effective dès saisie et validation par le club de la licence sur internet. Cette couverture assurance couvre 1 mois après l'échéance de la licence uniquement dans le cadre d'un renouvellement de licence.

Il existe 3 types de licences qui peuvent être souscrites en fonction de l'âge de l'adhérent :

- adulte,
- jeune,
- enfant.

Dans le cadre d'activités de promotion ou de découverte, il est possible de souscrire des **cartes saisonnières (4 mois de date à date), ou week-end**. Ces cartes ne permettent pas de participer à des activités de formation ou de compétition.

#### ➤ **Modalités et obligations du club.**

Pour pouvoir participer aux activités de la FSGT un club doit être affilié.

La seule condition préliminaire à l'affiliation d'un club à la FSGT est que ce club soit déclaré en association loi 1901 en préfecture.

Il existe 3 catégories d'affiliation. La catégorie de référence et la plus courante est la 2.

Pour plus de détails sur ces modalités administratives il est indispensable de se renseigner au comité FSGT de son département.

L'affiliation à la FSGT est un acte important :

- c'est un acte d'identité volontaire et d'adhésion à un réseau national et international ;
- c'est un acte juridique qui confirme l'appartenance à une fédération reconnue favorisant les rapports avec les institutions ;
- c'est la possibilité d'accéder aux divers services associatifs de la fédération ;
- c'est bénéficier de la couverture « responsabilité civile » pour le club et ses dirigeants dans le cadre de leur fonction ou activité FSGT.

### ✓ Commande de fournitures fédérales

La commande de fournitures (carnet de plongée libre, cartes de niveau...) s'effectue à partir d'un bon de commande spécifique.

Ce bon peut être téléchargé à partir le site internet : [www.plongee.fsgt.org](http://www.plongee.fsgt.org)

Une fois téléchargé il vous faut envoyer ce bon de commande par la poste au siège de la fédération (FSGT plongée et apnée, 14/16 rue Scandicci, 93508 Pantin cdx) accompagné du chèque de règlement correspondant à l'ordre de la FSGT.



✓ Délivrance des brevets et demande de cartes brevet

**Quel que soit le niveau obtenu, tous les brevets doivent faire l'objet d'une demande de carte brevet.** Le document prévu à cet effet est téléchargeable sur [www.plongee.fsgt.org](http://www.plongee.fsgt.org) et doit être envoyé au centre fédéral par la poste.

Chaque brevet fait l'objet d'un **Livret de Certification (passeport)** téléchargeable sur [www.plongee.fsgt.org](http://www.plongee.fsgt.org). Ce Livret permet de formaliser le parcours de formation et la validation des UC. A la fin de chaque livret se trouve une attestation de réussite qui vaut également demande de carte brevet. Un moniteur, qui, sous la responsabilité du Président du club, certifie un niveau, doit envoyer par la poste cette attestation au centre fédéral (FSGT plongée 14/16 rue Scandicci 93508 Pantin cdx) avec le règlement correspondant.

Dans ce cas l'imprimé de demande de carte brevet n'est pas à envoyer.

L'obtention officielle d'un niveau et la possibilité d'exercer les prérogatives qui s'y rattachent ne sont considérées comme effectives qu'après attribution du numéro de brevet.

L'obtention officielle d'un niveau (possibilité d'exercer les prérogatives qui s'y rattachent) est considérée comme effective qu'après attribution du numéro de brevet.

L'édition ou la réception de la carte brevet n'est pas obligatoire, la communication du numéro par le centre fédéral suffit.

En ce qui concerne les stages fédéraux, l'attribution des numéros de brevet peut être effectuée par le Représentant Fédéral juste après la délibération du jury.

En cas de **perte, de vol ou de renouvellement de cartes brevet**, les nouvelles cartes doivent être demandées au siège fédéral.

Il suffit au demandeur d'envoyer l'imprimé de demande de carte brevet en cochant la case correspondante. Cette demande devra être accompagnée du règlement de la carte. Une licence en cours de validité n'est pas exigible.

✓ Déclaration des formations

Les brevets d'encadrant de niveau 1 à 4 font l'objet d'une obligation de déclaration en début de formation tutorée. Le document permettant cette déclaration se trouve dans les livrets de formation qui sont téléchargeables à partir du site : [www.plongee.fsgt.org](http://www.plongee.fsgt.org).

En ce qui concerne les formations EA3 et EA4, les déclarations doivent être transmises au Centre Fédéral. Pour les EA1 et EA2 les déclarations doivent être transmises au référent du département (cf. liste des cadres sur le site internet). En cas de difficulté joindre le Centre fédéral.

Il est important de rappeler que les formations impliquant plusieurs enseignants, doivent s'effectuer selon les principes de l'équipe pédagogique. Ainsi, le coordinateur doit être informé des différentes interventions pédagogiques et doit être identifié dès le début de la formation.

✓ Le certificat médical

**Il est indispensable, pour tout pratiquant régulier, d'être en possession d'un certificat médical de « non contre-indication à la pratique de l'apnée » de moins d'un an.**

Dans le cas de pratique particulière (apnée, compétition, enseignement, ...) celle-ci doit être précisée.

Dans le cas de contre-indications temporaires ou partielles, il est indispensable de les faire préciser sur le certificat médical.

Remarques :

**La pratique de la randonnée subaquatique n'est pas soumise à l'exigence d'un certificat médical.**



✓ Assurance

Une assurance en Responsabilité Civile (RC) est obligatoire pour la pratique de la plongée libre.

Qui doit être assuré ?

- Les pratiquants personnellement. L'assurance proposée via la licence intervient en complément des prises en charge de la Sécurité Sociale et des mutuelles.
- Les clubs au titre d'une RC organisateur ; cette garantie est offerte par l'intermédiaire de l'affiliation.

Attention il est important que tout club comprenant une activité apnée la déclare sur le formulaire d'affiliation même si cette activité est peu importante dans le club. Notons que les moniteurs et les dirigeants des clubs sont pris en compte par la RC du club dans le cadre de leurs fonctions.

La souscription de l'assurance qui vous est proposée avec la licence FSGT est plus que recommandée. En effet, les garanties proposées avec les contrats privés « multirisques habitation » ont souvent des étendues plus limitées que celles des garanties proposées avec la licence.

L'assurance de la licence vous offrira des garanties en :

- Responsabilité Civile (RC) et défense pénale – recours. Dans ce cas, l'assurance prendra à sa charge les conséquences pécuniaires de dommages causés involontairement à des tiers et par rapport auxquels votre responsabilité est engagée. Ces dommages peuvent être corporels, matériels ou immatériels.
- Individuelle Accident (IA) qui permet la prise en charge des conséquences de toute atteinte corporelle décelable non intentionnelle de la part de l'assuré provenant (de l'action soudaine) d'une cause externe et de toute mort subite ne résultant pas d'un état pathologique antérieur.
- Assistance rapatriement en cas d'accident ou de maladie grave à plus de 50 km du domicile. Cette garantie comprend, entre autre, les frais de recherche et/ou de secours en mer.

Des garanties complémentaires peuvent être souscrites en sus. Pour les consulter se reporter au document de l'assurance qui doit être fourni obligatoirement au moment de la délivrance de la licence.

L'assurance souscrite avec la licence permet une couverture pour toute activité subaquatique y compris la chasse sous-marine. **Dans ce sens, la licence FSGT atteste de la couverture en RC.**

La FSGT étant une fédération multisports, **la même assurance est valable pour toutes les activités sportives** sauf les sports aériens et les sports mécaniques.

Les différentes garanties de l'assurance FSGT sont valables dans le cadre d'une activité de compétition, d'entraînement, de loisir, familiale ou individuelle

Les plongeurs de passage non licenciés, ou qui souhaitent essayer avant d'adhérer, ou les participants à des actions de promotion, peuvent être couverts par l'intermédiaire de cartes « 4 mois » ou « week-end ».

Pour les Centres Professionnels Partenaires (CPP), une RC Pro est proposée en sus afin de couvrir les clients non licenciés avec les mêmes garanties que les licenciés.

Au niveau géographique, l'assurance fournie avec la licence FSGT couvre les dommages survenus en France y compris les DOM-TOM et les principautés d'Andorre et de Monaco.

Elle couvre également les dommages survenus dans les autres pays du monde pour les séjours temporaires ne dépassant pas 90 jours consécutifs (d'absence d'un territoire français) dès lors que le pays d'accueil n'est pas en état de guerre ou en instabilité politique notoire (cf. web du ministère chargé des Affaires Etrangères).

Malgré ces informations générales, il est important que chacun et notamment les encadrants consultent attentivement la note d'information délivrée par le club qui donnera des précisions sur l'étendue des garanties de base (RC + IA), les principales exclusions et les garanties complémentaires que vous pourrez éventuellement contracter en sus.

✓ Déclaration d'accident

En cas d'accident, une déclaration d'accident doit impérativement parvenir à la compagnie d'assurance avec photocopie de la licence dans un délai de **5 jours**.

La déclaration doit être impérativement visée par un responsable du club.

En cas de doute ou de symptômes apparemment bénins, n'hésitez pas à faire des déclarations à titre conservatoire.



## VIII/ Juge fédéral apnée

### Juge fédéral apnée de niveau 1(JFA1)

#### I – DÉFINITION DU NIVEAU

Il existe 2 catégories de JFA1 :

- Juge Fédéral Apnée stagiaire (JFA1S).
- Juge Fédéral Apnée (JFA1).

##### Le Juge Fédéral Apnée 1er degré stagiaire :

- Peut présider le Jury des compétitions apnée « Club »,
- Peut officier en autonomie pour les compétitions de niveau club
- Peut animer la séance d'information aux apnéistes de sécurité des compétitions club. (défini dans le contenu du module « apnéiste de sécurité » de la formation initiale).
- Peut officier dans les compétitions jusqu'au niveau inter-régional sous le parrainage d'un Juge Fédéral Apnée 1er degré a minima.
- Peut participer aux jurys des compétitions jusqu'au niveau départemental sous le parrainage d'un Juge Fédéral Apnée 1er degré a minima.
- Transmet à la Commission Apnée les procès-verbaux des compétitions dans un délai de 8 jours maximum après la date de fin de l'évènement.

##### Le Juge Fédéral Apnée 1er degré :

- Peut officier dans toutes les compétitions apnée organisées par la FSJT
- Peut présider le jury des compétitions apnée organisées par la FSJT.
- Peut parrainer un Juge Fédéral Apnée 1er degré stagiaire et lui valider ses expériences en compétition.
- Peut, pour l'organisation des compétitions jusqu'au niveau régional, animer la séance d'information aux apnéistes de sécurité (défini dans le contenu du module « apnéiste de sécurité » de la formation initiale).
- Transmet à la Commission Apnée les procès-verbaux des compétitions dans un délai de 15 jours maximum après la date de fin de l'évènement.

#### II – CONDITIONS DE CANDIDATURE

- Etre âgé de 18 ans au minimum.
- Etre licencié à la FSJT.
- Etre titulaire de l'A2 ou équivalent.
- Etre titulaire du CAFSAN Apnée ou équivalent
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'apnée de moins d'un an.
- Avoir fait la demande de titularisation à la Commission apnée

#### III - CONDITIONS DE VALIDATION

Avoir validé les 3 étapes de formation suivantes :

- Une formation initiale à l'issue de laquelle le candidat reçu, obtient le statut de JFA1S.
- Un stage en situation avec mise en pratique et évaluation des aptitudes lors de compétitions,
- Une phase de titularisation : le Juge Fédéral Apnée 1er degré stagiaire est titularisé, à sa demande, après évaluation de sa formation par le responsable chargé du suivi de formation désigné ou validé par la Commission Apnée.

#### IV - DÉLIVRANCE DE LA TITULARISATION

La titularisation est décernée par le centre fédéral sur demande de la Commission Apnée.

Le titulaire reçoit une carte de Juge fédéral Apnée valable 2 ans.



## V – PERENNITE DU TITRE

- Pour conserver ses prérogatives de JFA1, il faut tous les 2 ans au moins, avoir occupé un poste en tant que juge sur une compétition.
- Seront automatiquement suspendus de la liste des juges toute personne qui ne remplirait pas cette condition.
- Pour retrouver ses prérogatives de juge, il conviendra d'occuper un poste en tant que juge stagiaire lors d'une compétition validée par l'un des membres du jury de la compétition.
- Seront supprimés de la liste des juges les personnes qui ne respecteraient pas les règlements et les principes édictés par la FSGT.

## VI - EQUIVALENCES

Les JFA1 FFESSM, les juges AIDA France ou AIDA internationale peuvent bénéficier d'une équivalence pour obtenir le titre de JFA FSGT par simple demande à la Commission Apnée.

## VII - FORMATION

### Formation Initiale

La formation de JFA1 débute par une formation initiale constituée d'une partie théorique et d'une partie pratique. Chacune de ces parties est évaluée par le responsable chargé du suivi de formation désigné ou validé par la Commission Apnée

A l'issue de la formation initiale, s'il est reconnu apte :

- le candidat accède au statut de JFAS1,
- le candidat reçoit une attestation provisoire de juge, remplie et signée par le responsable en charge de la formation (voir livret de formation)
- le candidat reçoit un numéro de juge stagiaire par courriel : ce numéro devra être reporté par le stagiaire sur son attestation provisoire de juge.

### 1- Formation théorique

<b><u>Objectifs Pédagogiques</u></b> <b><u>ou capacité(s) recherchée(s)</u></b>	- Faire acquérir les connaissances théoriques de base pour être Juge Fédéral Apnée
<b><u>But(s)</u></b> <b><u>ou Thèmes d'évaluation</u></b>	- Organisation de la FSGT et fonctionnement de la Commission Apnée. - La licence, le certificat médical, assurances et responsabilités. - Connaissance des règlements compétitions Apnée FSGT - Cahier des charges d'un organisateur de compétition. - Le rôle du Jury, gestion des délibérations. - Déontologie et comportement des juges. - Le rôle du juge (poste de contrôle, mesure et évaluation des performances). - Théorie des mécanismes concernant la syncope et la perte du contrôle moteur. - Sensibilisation à la lutte contre le dopage
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	- 4h de face à face pédagogique (2 x 2h admises)
<b><u>Evaluation</u></b>	- Questionnaire écrit - Note minimale requise : 15/20



2- Formation pratique :

<b><u>Objectifs Pédagogiques</u></b> <b><u>ou capacité(s) recherchée(s)</u></b>	- Faire acquérir les connaissances pratiques de base pour être Juge Fédéral Apnée
<b><u>But(s)</u></b> <b><u>ou Thèmes d'évaluation</u></b>	<b>Module « juge » :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <u>Aptitude aux fonctions de jury</u> : Organisation des postes, briefings de l'organisation et des compétiteurs, organisation et gestion des séries, savoir délibérer suite à réclamations ou anomalies apparues pendant les performances, application du règlement.</li><li>- <u>Aptitude aux fonctions de juge de poste</u> : coordination de l'équipe au poste de passage, protocoles de départ et de sortie, utilisation des instruments de mesure, relevé et transmission des pénalités, validation des performances, rôle actif pour la mise en sécurité.</li></ul> <b>Module « Apnéiste de sécurité » :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Accueil des compétiteurs au poste de passage statique et prise de consigne en dynamique.</li><li>- Le protocole de communication en épreuve statique.</li><li>- Protocole de sortie et surveillance de fin de performance.</li><li>- Rôles de l'apnéiste de sécurité et positionnement lors des épreuves.</li><li>- Spécificité du règlement.</li><li>- Intervention en cas d'incident : sur PCM et sur syncope dans les différentes épreuves.</li></ul> <b>Module « compétiteur » :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Démonstration des aptitudes physiques. (Equivalent du niveau 2 apnée attendu)</li><li>- Perception du poste de compétiteur et démonstration des protocoles.</li><li>- Sur consignes du formateur, le compétiteur simulera des comportements permettant au juge et à l'apnéiste de sécurité d'évaluer les fautes énoncées dans le règlement.</li></ul>
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	- 3h de face à face pédagogique en simulation de situation de compétition (évaluation des 3 modules)
<b><u>Evaluation</u></b>	- En continu lors de la simulation de la situation de compétition

**Stage en situation**

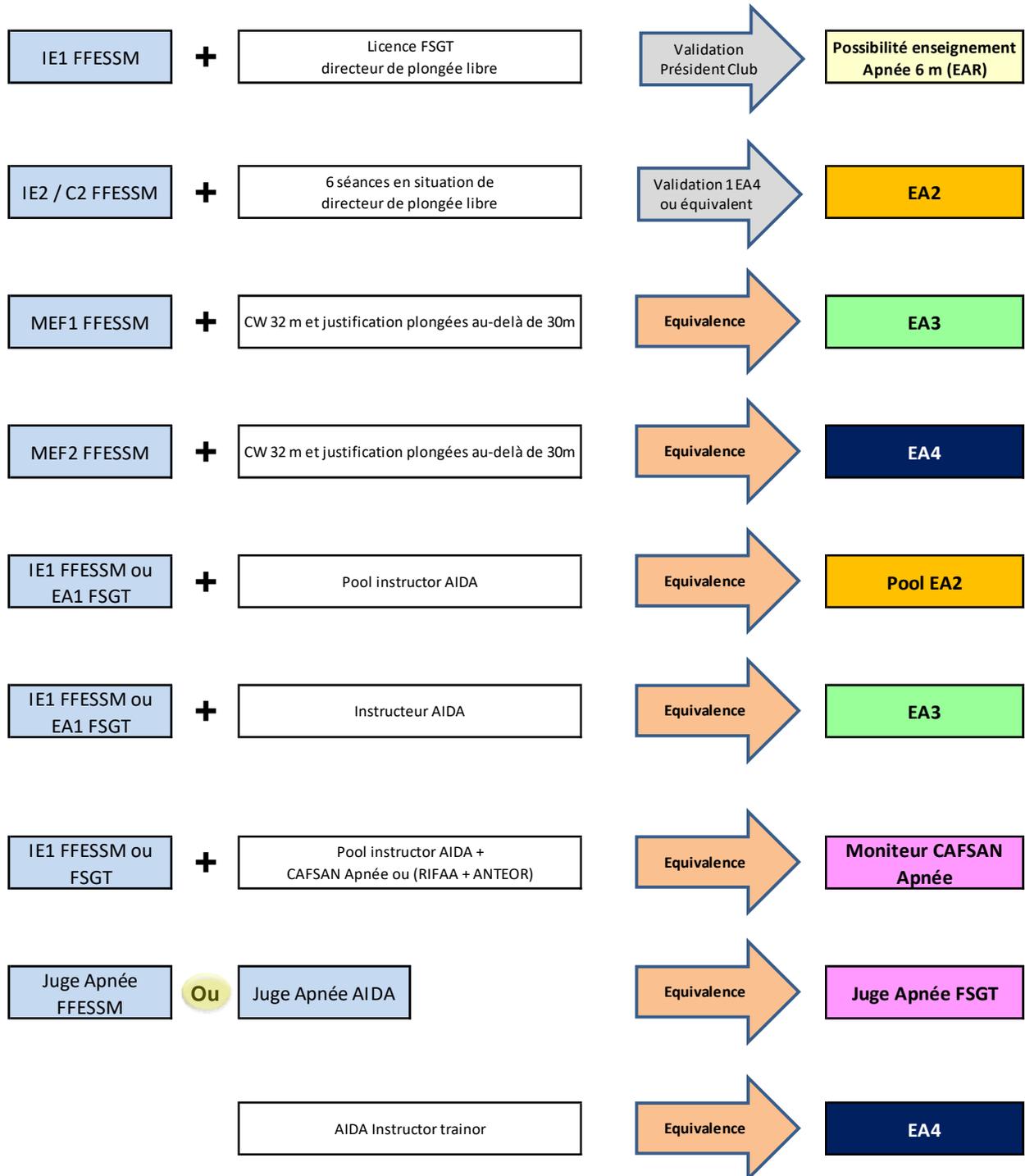
*La participation à au moins 2 compétitions validées par un membre du jury des compétition organisées.*



## IX/ Passerelles enseignants apnée

### Passerelles Encadrants Apnée

mars-17



Les instructeurs AIDA ont la possibilité de se présenter directement à un stage apnée FSGT pour valider un EA3  
Le AIDA Master Instructor ont la possibilité de se présenter directement à un stage apnée FSGT pour valider un EA4