INITIATEUR-ENTRAINEUR APNEE
Cadre 1 et Cadre 2

1. CONDITIONS DE CANDIDATURE

- Être titulaire d'une licence FMAS en cours de validité.
- Être âgé de 18 ans révolus à la date de l'examen.
- Être titulaire du Niveau 2 d'apnée à minima.
- Être titulaire du RIFAA ou d'un diplôme admis en équivalence.
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'apnée de moins d'un an, délivré par un médecin fédéral ou titulaire du C.E.S. de médecine du sport (capacité ou D.U.), médecin hyperbare ou médecin de la plongée.
- Avoir suivi dans l'ordre chronologique les étapes du cursus de formation détaillé ci-dessous en moins de 2 ans et pouvoir le justifier sur son carnet pédagogique.
- Présenter un courrier de recommandation signé par le Président de son club d'appartenance.

2. EQUIVALENCE :

A partir de l'initiateur E1 tous les cadres de la commission technique sont reconnus par équivalence comme Initiateurs-Entraîneur Fédéral apnée (C1)
Une formation conseillée mais optionnelle leur est accessible à travers le module animateur apnée.

3. PREROGATIVES DE L'INITIATEUR-ENTRAINEUR :

3.1. L'Initiateur-Entraîneur Fédéral C1 Apnée, titulaire du Niveau 2 d'Apnée

L'Initiateur entraîneur Fédéral C1 apnée enseigne l'apnée.

Il peut encadrer dans les limites de l'espace proche (jusqu'à 6m). En milieu naturel l'effectif de son groupe est composé au maximum de 8 apnéistes. Il peut assurer dans les limites de l'espace proche les fonctions de directeur de bassin en milieu artificiel ou de séance en milieu naturel et de guide de randonnée subaquatique.

Il valide les compétences des Niveaux 1 et 2 d'Apnée.

3.2. L'Initiateur-Entraîneur Fédéral C2 apnée, titulaire du Niveau 3 d'apnée

L'Initiateur entraîneur Fédéral C2 Apnée enseigne l'apnée.

Il peut encadrer dans la limite de la zone des 15m en milieu naturel et 20m en fosse de plongée artificielle en présence d'un MEF1 Apnée à minima. En milieu naturel et fosse l'effectif de son groupe est composé au maximum de 8 apnéistes. Il peut assurer dans les limites de l'espace proche les fonctions de directeur de bassin en milieu artificiel ou de séance en milieu naturel et de guide de randonnée subaquatique.

Il valide les compétences des Niveaux 1 et 2 d'apnée.

4. ORGANISATION GENERALE DE LA FORMATION

4.1. La formation initiale

La formation initiale de 2 jours (consécutifs, ou fractionnés en quatre demi-journées sur 6 mois maximum), est organisée librement par un Club, par un Comité Départemental ou Régional.
Le Responsable est un MEF2 Apnée, présent pendant la totalité de la formation. Ce responsable valide la formation initiale sur le livret pédagogique.

4.2. Le stage en situation

Le démarrage du stage en situation n'est possible qu'après validation de la formation initiale et délivrance du livret pédagogique.

Le tuteur de stage est :
- un MEF2 Apnée,
- un MEF1 Apnée ayant participé à une formation initiale à l'initiateur apnée ou à un stage initial MEF2.

Les séances sont validées sur le livret pédagogique par un MEF1 Apnée minimum. En fin de stage en situation, le tuteur de stage donne un avis favorable ou bien défavorable porté sur le livret pédagogique. Seul l'avis favorable permet de se présenter à l'examen ; dans le cas contraire, le tuteur de stage peut proposer au stagiaire une prolongation de son stage en situation.

5. ORGANISATION GENERALE DE L'EXAMEN

Cet examen est organisé à l'échelon du club, sous l'autorité de la Commission Nationale Apnée (CRA) du lieu d'examen ou bien de la CTN de la FMAS. L'organisateur doit faire une demande auprès de la CRA au moins 2 mois avant la date de l'examen. Après validation de la demande, celle ci déléguera un représentant, MEF2 Apnée minimum, en charge de vérifier la conformité de l'examen.

Les épreuves théoriques sont écrites ou orales (au choix du jury).

Toutes les épreuves doivent être évaluées par 2 encadrants simultanément à l'exception des épreuves de théorie écrite.

6. JURY

Le jury est constitué par :

- Le Président de la Commission Régionale Apnée ou son représentant, chargés, entre autres, de vérifier les dossiers des candidats et la conformité du déroulement de cet examen.

- Au moins 2 encadrants : MEF2 Apnée ou MEF1 Apnée ayant participé à une formation initiale à l'initiateur entraîneur apnée ou à un stage initial MEF2, selon les dispositions ci-dessous :
    - Les MEF1 Apnée peuvent être membre du jury. Néanmoins, un MEF2 apnée est obligatoirement présent pour les épreuves des groupes 2 et 3. L'évaluation de chaque épreuve est obligatoirement réalisée par 2 moniteurs.
    - L'un des membres du jury, MEF2 Apnée, assure la présidence du jury de la session.

7. DÉLIVRANCE DU BREVET

Le brevet d'initiateur apnée est délivré sous la signature du Président de la Commission Nationale Apnée.
Le Président du jury est dépositaire des documents suivants :

- Bordereaux d'examen
- Feuilles de notes
- Registre

7. Avant la session

Le Président de jury doit disposer des bordereaux d'examen et des feuilles de notes.

8. CURSUS OBLIGATOIRE

FORMATION INITIALE - 2 jours.

Consécutifs ou fractionnés en 4 séances sur 6 mois maximum,
Organisée par un club affilié, un comité départemental ou régional.
Cadre réglementaire - Pédagogie générale - Pédagogie spécifique
Direction et validation par un MEF2 Apnée

↓

Délivrance d'un carnet pédagogique (validité de la formation initiale : 2 ans)

↓

STAGE D'ENCADREMENT EN SITUATION.

Milieu artificiel et / ou milieu naturel
3 jours complets ou 6 séances pratiques.

Validation des séances par le tuteur de stage.

↓

EXAMEN

9.1. Formation initiale

Cette formation initiale est de 2 jours consécutifs ou fractionnés en 4 séances sur 6 mois au maximum. Elle est organisée au choix par un club affilié, un comité départemental ou un comité régional. Elle comporte 4 modules intitulés :

- Cadre réglementaire.
- Cadre sportif
- Pédagogie générale.
- Pédagogie spécifique.

Cette formation est dirigée et validée par un MEF2 Apnée.

9.1.1. Cadre réglementaire

Le développement des connaissances sera limité aux prérogatives de l'initiateur.

Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaires et limites
La FMAS La FFESSM Règlements fédéraux.	Organisation fédérale. La licence fédérale. La Commission Nationale Apnée, les autres activités. Textes fédéraux sur la pratique de la plongée libre.
Le club associatif	Constitution, fonctionnement, législation.
Le contrôle médical.	Réglementation fédérale.
Les règlements de compétition	- Connaître les bases des règlements de compétition apnée.
Notion de responsabilité. Notion d'assurance.	Responsabilités civile et pénale de l'enseignant bénévole, des personnes morales ; notion de mise en danger d'autrui. L'obligation d'assurance, les assurances fédérales (obligatoires ou facultatives).

9.1.2.Cadre sportif

Les connaissances, savoir-faire et savoir être devront se rapporter à la qualité de futur entraîneur du candidat. Seules des notions simples permettant d'aborder le stage en situation seront abordées.

Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Etre capable de préparer un apnéiste à la compétition.	- Connaître les grands principes de la préparation physique générale. -Etre capable de construire un programme d'entraînement apnée sur une période donnée. - Avoir des notions en matière de nutrition du sportif.	- Construction par les stagiaires d'un plan d'entraînement sur une saison.

9.1.3. Pédagogie générale

Les connaissances, savoir-faire et savoir être devront se limiter à des notions de base permettant d'aborder le stage en situation.

Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Etre capable de définir des objectifs pédagogiques.	- Savoir associer aux qualités visées les comportements ou gestes techniques que l'élève devra acquérir.	- Par des exemples vécus ou des situations réalistes, le stagiaire énoncera les compétences attendues.
- Comprendre les notions de pré requis, d'apprentissage et les placer dans le contexte d'une progression globale. - Formuler des critères d'évaluations.	- Savoir disposer des exercices faisant apparaître des étapes chronologiques et justifier qualitativement leurs critères de réalisation par rapport à la progression globale. - Savoir initier l'élève à son auto évaluation.	- Production par les stagiaires de séquences d'apprentissage - Relativisation et pertinence des critères d'évaluation. - Proposer une séquence d'exercices ; énoncer la logique de leur enchaînement et préciser les qualités recherchées dans leur réalisation par rapport à la progression globale.
- Etre capable de mettre en place une stratégie pédagogique.	- Prise en compte du niveau de départ et d'arrivée, de l'hétérogénéité et des souhaits du public, et du temps alloué. - Réalisation de plans de formation et de progression.	- Initialisation de la démarche qui sera poursuivie et évaluée au cours du stage en situation.

	- Contextualisation de la démarche.	
- Savoir mettre en place une progression sur plusieurs séances.	- Définir des objectifs à courts et longs termes. - Prévoir des évaluations intermédiaires.	- Elaboration de progressions cohérentes.
_ Etre capable de choisir des outils et des moyens pédagogiques.	- Connaître différentes méthodes (démonstration, découverte…) et moyens pédagogiques à mettre en œuvre : - Matériel (livres, CD, vidéo). - Humain : encadrement, suivi, préparation, activités liées.	- Au travers d'exemples.
- Etre capable d'animer un groupe.	- Connaissance élémentaire des techniques et des outils de la communication.	- Amener chaque stagiaire à s'exprimer et à présenter un travail (rapporteur de groupe).

9.1.4. <u>Pédagogie spécifique</u>

Les connaissances, savoir-faire et savoir être devront se limiter à des notions de base permettant d'aborder le stage en situation.

Connaissances, savoir-faire et savoir être	**Commentaires et limites**	**Critères de réalisation**
- Connaître l'existence des contenus de formation des apnéistes au sein de la Fédération.	- Prise de connaissance simple du manuel de formation. - Méthode d'utilisation des contenus de formation à travers des exemples pris dans les prérogatives d'enseignement de l'initiateur (du débutant au N2 d'apnée).	- Bilan commenté.
- Savoir construire une séance de formation pratique.	- Construction méthodique de séance.	- Explorer par la discussion des situations spécifiques qui seront rencontrées au cours du stage en situation (public, milieu, matériel…).
- Notions de pédagogie théorique.	- Expliquer la pratique à l'aide d'éléments de théorie. - Limité aux Niveaux 1 et 2.	- le stagiaire fera un cours adapté au public défini.
- Acquérir des notions sur l'entraînement physique.	- Notions théoriques et pratiques sur l'entraînement physique des apnéistes. - Limité aux principes de base	-Le stagiaire doit connaître les différentes filières énergétiques. Et sait construire un entraînement en utilisant celles-ci.
- Organisation et planification d'entraînement.	- Notions d'objectif et de mise en place d'entraînement spécifique à l'apnée	-Le stagiaire doit savoir bâtir une progression sur plusieurs séances et démontrer des capacités d'organisation de celles -ci (matériel, encadrement, thèmes de travail, etc.).
- Savoir mettre en place une randonnée subaquatique.	- Notions théoriques et pratiques limitées aux besoins de la conduite de randonnées subaquatiques.	-Le stagiaire sait choisir un site de randonnée en fonction de la réglementation, danger, faune, flore,…
- Avoir des connaissances en matière de protection de l'environnement	- Travail et réflexion sur les « ECOGESTES »	- Etre capable de donner l'exemple. - Enseigner les bases d'un comportement respectueux envers

		l'environnement et les autres usagers du milieu. (Economiser l'eau douce, éviter ou limiter le contact avec les fonds, ….).
- Être capable de certifier un niveau 1 ou 2 d'apnée.	- Rester dans les prérogatives de l'initiateur apnée	- Etre capable d'organiser la certification (examen, contrôle continu, validation de compétences).

9.2. Stage en situation

Ce stage d'encadrement en situation de 3 jours complets ou de 6 séances pratiques est réalisé en milieu artificiel et/ou naturel. Il a pour objectif d'évaluer les connaissance du futur initiateur, de sa capacité à dispenser à ses élèves un savoir faire et un savoir être. Les séances sont validées par au minimum un MF1 Apnée. En fin de stage, seul le tuteur peut émettre un avis favorable autorisant le candidat à se présenter à l'examen final.

Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Etre capable d'organiser l'activité.	- Le stagiaire prendra en compte la répartition de l'espace, du temps, du matériel et des hommes dans l'organisation d'une séance technique dont il serait le responsable.	- Progressivement au cours du stage en situation.
- Etre capable d'assurer la surveillance surface. - Etre capable de prévenir les accidents.	- Connaître les accidents liés à l'activité en tant qu'animateur et savoir mettre en œuvre les moyens de les éviter.	- Mise en situation dans le rôle de directeur de bassin.
- Etre capable d'enseigner dans le cadre des prérogatives de l'initiateur apnée.	- Les différents niveaux d'apnée seront étudiés selon les possibilités d'enseignement offertes par le club.	
- Etre capable de porter assistance.	- Maîtrise de techniques de sauvetage en PMT.	
- Maîtrise des connaissances théoriques élémentaires.	- Les acquis du Niveau 2, après une remise à niveau, doivent constituer la capacité minimale de l'élève animateur en matière de connaissances.	- Une évaluation orale ou par écrit doit permettre de mettre en évidence les points faibles sur lesquels l'élève initiateur devra se perfectionner.
- Etre capable d'identifier les connaissances qu'il est strictement nécessaire de dispenser aux apnéistes de Niveau 1 et 2.	- Savoir fixer les limites des connaissances à transmettre.	- Sous la forme de séances actives, le formateur passera en revue les connaissances et montrera les difficultés d'enseignement les plus souvent rencontrées.
- Etre capable d'intégrer des connaissances théoriques dans le cycle de séances d'apprentissage.	- Savoir associer aux leçons pratiques du Niveau 1 et 2 les éléments théoriques nécessaires à leur compréhension.	- Réflexion du stagiaire animée par le formateur visant à identifier, parmi les connaissances à transmettre, les cours pratiques auxquels elles sont liées (pré requis).

9.2. Examen

L'examen est constitué de trois groupes d'épreuves :

- 1er groupe : Tests physiques.
- 2ème groupe : Pédagogie et organisation.
- 3ème groupe : Connaissances théoriques.

Pour être validé, la moyenne doit être obtenue dans chaque groupe d'épreuve (≥ 10/20).

Toute note inférieure à 5/20 dans chaque groupe d'épreuve entraînera l'invalidation de celui-ci.

9.2.1. 1er groupe : Tests physiques comportant 5 épreuves

1	***400m* de nage avec palmes**	**Coefficient 1**
2	**Mannequin**	**Coefficient 1**
3	**Apnée dynamique : 3x50 départ 1'45'**	**Coefficient 1**
4	**Apnée statique et dynamique**	**Coefficient 1**
5	**Démonstration sauvetage**	**Coefficient 1**

400 mètres de nage avec palmes (coefficient 1)
4mn = 20 points, toutes les 15 secondes en plus = moins 1 point.

Mannequin (coefficient 1)
Effectuer un 100 mètres **sans équipement, et** remonter un mannequin de 3 à 5 mètres de fond en moins de 4 minutes puis le maintenir en surface 1 minute avec déplacement.

Apnée dynamique (coefficient 1)
Effectuer avec palmes 3 x 50 m avec un départ toutes les 1'45.

Apnée statique et dynamique (coefficient 1)
Effectuer une apnée de 1mn et 30 secondes sachant qu'elle démarre avec :
- 1 mn d'apnée statique en surface,
- suivie sans reprise de ventilation de 25m d'apnée dynamique.

Le stagiaire doit avoir parcouru les 25m durant l'épreuve.

Démonstration sauvetage (coefficient 1)
Effectuer 25m avec palme ; aller récupérer un apnéiste au fond d'une piscine, puis le remorquer sur 25m. Saisir un appui sur le bord du bassin ou sur le bateau, voies aériennes de la victime hors de l'eau. La sortie de l'eau n'est pas demandée.

La prise au fond, la prise en charge en surface et le tractage sont notés.

Si la température de l'eau est inférieure à 18°, le port au minimum de la veste et de la cagoule est obligatoire.
De 18° à 24° le port d'un vêtement est facultatif (sauf décision du jury). Lorsque le candidat est vêtu de cet équipement, il doit porter le lestage adapté.

9.2.2. 2ème groupe : Pédagogie et organisation comportant 2 épreuves

1 Pédagogie Pratique	**Coefficient 2**
2 Pédagogie Théorique	**Coefficient 2**

Pédagogie Pratique (Coefficient 2)
Cette épreuve a pour objectif l'évaluation d'une leçon avec un ou plusieurs élèves, accompagnée de conseils, remarques ou consignes préalables que la nature de la leçon peut rendre nécessaires.

Apprentissage ou perfectionnement d'un exercice particulier ou d'un groupe d'exercices relatifs aux Niveaux 1 et 2 d'apnée. (ex: apprentissage des techniques d'immersions) etc…

La durée totale de l'épreuve est de 30 mn environ divisée entre le briefing en surface, la mise en place de l'exercice dans l'eau et le débriefing.

Le candidat doit planifier une séance complète et organiser son bassin (env. 1h30). Le jury décidera de la partie de la séance à traiter.

Pédagogie Théorique (Coefficient 2)
Cette épreuve a pour objectif l'évaluation de la capacité à transmettre un savoir théorique adapté à la pratique des niveaux concernés (débutant, Niveau 1, Niveau 2)

La durée totale de l'épreuve est de 20mn environ.

9.2.3. 3ème groupe : Connaissances théoriques comportant 2 épreuves

1 - Epreuve théorique de réglementation – Conditions de pratique, responsabilité **Coefficient 1**
2 - Epreuve théorique sur l'organisation de la sécurité et prévention des accidents en apnée **Coefficient 2**

Epreuve théorique de réglementation (Coefficient 1)
Epreuve portant sur les conditions de pratique arrêtées par la FFESSM sur la plongée libre (particulièrement en apnée statique et dynamique), les droits et obligations de l'initiateur apnée, la structure club et la FFESSM.

Epreuve théorique sur l'organisation de la sécurité et prévention des accidents en apnée (Coefficient 2)
Epreuve portant sur les accidents et incidents de l'apnée dans le cadre des prérogatives de l'initiateur. Mécanismes, symptômes, conduite à tenir et moyens de prévention.