

Pass' Apnéiste

Compétence n° 1 : UTILISER SON MATERIEL	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation	Validation
	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir choisir son petit matériel (palme, masque et tuba) 	<ul style="list-style-type: none"> - Seule une connaissance élémentaire du petit matériel est demandée visant à ce que le Pass' plongeur libre puisse se procurer son équipement personnel 	<ul style="list-style-type: none"> - Le Pass' apnéiste sait comment choisir son matériel de base 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir régler sa ceinture de lest, son masque et tuba. - Si milieu nature, mettre et enlever sa combinaison. 	<ul style="list-style-type: none"> - Il s'agit pour le Pass' apnéiste d'acquérir une certaine autonomie par rapport à son matériel personnel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Au cours des séances de pratique le Pass' apnéiste doit savoir gérer son matériel personnel ; il doit savoir s'équiper et se déséquiper. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître l'entretien courant du matériel personnel ; règles d'hygiène. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aucune connaissance technique. Aucun cours théorique sur le matériel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir ranger, rincer et stocker son matériel en limitant sa consommation d'eau. 	
Compétence n° 2a : CAPACITES TECHNIQUES EN SURFACE et MAÎTRISE DE LA VENTILATION	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation	Validation
	<p>Etre capable de faire un:</p> <ul style="list-style-type: none"> -palmage de sustentation -déplacement ventral -déplacement dorsal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas chercher de performance; utilisation correcte de palmes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le Pass' apnéiste doit savoir évoluer en PMT sans prise d'appui et sans temps imposé sur un minimum de 200 mètres. 	
	<p>Etre capable d'utiliser un tuba.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Avoir les connaissances minimales pour utiliser confortablement un tuba. 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir se ventiler, nager avec un tuba. - Savoir vider un tuba. 	
<p>Etre capable de faire une ventilation de préparation à l'apnée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le Pass' apnéiste doit savoir renouveler son volume pulmonaire avant une apnée. - Le Pass' apnéiste doit savoir se ventiler sans hyperventilation. 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir se ventiler et récupérer calmement. - Savoir se préparer, évoluer et récupérer avec ou sans tuba. 		

Compétence n° 2b : CAPACITES TECHNIQUES EN IMMERSION	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation	Validation
	Savoir s'immerger.	- Aborder la technique du canard.	- S'immerger efficacement.	
	Savoir des notions sur la propulsion et l'hydrodynamisme.	- Palmer en évitant les gestes parasites et inefficaces. - Savoir se déplacer avec ou sans lest en limitant les contacts avec le fond, les autres, les obstacles...	- Le Pass' apnéiste apprend à placer ses bras, sa tête et gérer sa vitesse de déplacement. - Le Pass' apnéiste sait effectuer un parcours subaquatique comprenant plusieurs changements de cap en maintenant un niveau constant.	
Savoir compenser.	- Compensation à la descente, tête en bas avec une de ces méthodes (dans l'ordre de préférence) : BTV, Frenzel ou Valsalva.	- Le Pass' apnéiste doit savoir compenser efficacement et fréquemment sans risquer de traumatiser ses tympans.		
Compétence n° 3 : CAPACITES EN APNEE ET CONDITIONS PHYSIQUES	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation	Validation
	Réaliser une apnée statique	- Faire une apnée statique d' 1 minute.	- L'apnée doit être réalisée avec une combinaison si besoin.	
			- L'apnée doit être réalisée avec une maîtrise d'un protocole de sortie.	
	Réaliser une apnée dynamique	- Faire une apnée dynamique de 25 m.	- L'apnée doit être réalisée en PM(T) (avec une combinaison si besoin et lest si nécessaire).	
			- L'apnée doit être réalisée avec une maîtrise d'un protocole de sortie.	
- Protocole de sortie recommandé : Sortir, prendre un point d'appui, ventiler, enlever son masque et dire « OK ».				
Compétence n° 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation	Validation
	Connaître les principaux dangers de l'apnée et leur prévention	- Aucune analyse des mécanismes n'est exigible. La prévention est fondamentale.	- Réponses à des questions simples, soit sous forme de discussion informelle, soit sous forme de questionnaires de types QCM.	
Avoir des notions de protection de l'environnement.	Sensibilisation à la protection du milieu : - Limiter sa consommation d'eau. - Eco-gestes	- Evaluation orale ayant pour objectif de savoir si le Pass' apnéiste a compris par quels gestes de base, il peut contribuer à la préservation de l'environnement.		