

## Apnéiste Piscine

	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation	Validation
Compétence n° 1 : UTILISER SON MATÉRIEL	- Connaître le matériel courant. - Palmes, masque, tuba, combinaison et ceinture.	- L'Apnéiste doit connaître les produits particulièrement adaptés à l'apnée. - L'Apnéiste doit savoir se servir des PMT efficacement et en autonomie.	- Matériel personnel adapté à la pratique de l'apnée. - L'Apnéiste doit savoir parfaitement comment se servir de son matériel personnel et dans n'importe quelles conditions.	
	- Savoir régler son lest.	- L'Apnéiste doit savoir régler son lest en fonction de la discipline pratiquée et de sa combinaison s'il en porte une.	- Au cours des séances, l'élève doit savoir régler son lestage sans avoir besoin d'aide. - L'Apnéiste doit savoir maîtriser son niveau d'immersion afin de limiter les contacts avec le fond.	
Compétence n° 2a : CAPACITÉS TECHNIQUES EN SURFACE ET MAÎTRISE DE LA VENTILATION	- Savoir utiliser la ventilation.	- Connaissances des effets de la ventilation sur l'apnée.	- Savoir effectuer une ventilation abdominale et/ou thoracique. - Savoir prendre un volume d'air optimal avant une apnée. - Au cours des séances, l'Apnéiste ne doit pas s'hyperventiler même de façon insidieuse.	
	- Savoir se préparer à l'apnée.	- L'Apnéiste doit connaître les bases des méthodes de décontraction efficaces pour lui-même.	- L'Apnéiste sait appliquer un protocole de préparation avant l'apnée.	
Compétence n° 2b : CAPACITÉS TECHNIQUES EN IMMERSION	- Savoir s'immerger.	- L'Apnéiste doit maîtriser le canard (à une ou deux palmes).	- L'immersion doit être efficace et adaptée aux exercices demandés.	
	- Savoir optimiser la propulsion et l'hydrodynamisme : Avec et sans palme.	- L'Apnéiste maîtrise les différentes techniques de nage : bi-palmes, ondulation et sans palme. - Gestion de la vitesse de nage et du relâchement. - Savoir se déplacer avec ou sans lest en limitant les contacts avec le fond, les autres, les obstacles ...	- Savoir alterner les différentes techniques de nage. - Quelle que soit la technique de nage adoptée, l'hydrodynamisme doit être optimisé. - L'Apnéiste a conscience de son encombrement corporel modifié (palmes...).	
	- Savoir compenser.	- Compensation à la descente, tête en bas avec une de ces méthodes (dans l'ordre de préférence) : BTV, Frenzel ou Valsalva.	- L'Apnéiste doit savoir compenser efficacement sans risque de barotraumatisme.	

Compétence n° 3 : MAÎTRISE DE L'APNÉE ET CAPACITÉS PHYSIQUES	<b>Connaissances, savoir faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>	<b>Validation</b>
	- Réaliser une apnée statique.	- Faire une apnée statique de 2 minutes.	- L'apnée doit être réalisée dans l'eau en surface avec une combinaison si besoin et sans lest. - L'apnée doit être réalisée avec maîtrise d'un protocole de sortie.	
	- Réaliser une apnée dynamique.	- Faire une apnée dynamique de 50 m.	- L'apnée doit être réalisée en PM(T) avec une combinaison si besoin et un lest si nécessaire. - L'apnée doit être réalisée avec maîtrise d'un protocole de sortie.	
	- Réaliser une série d'apnées.	- Faire une série d'apnées 4x25m départ toutes les 1'15".	- L'apnée doit être réalisée en PM(T) avec une combinaison si besoin et un lest si nécessaire. - L'apnée doit être réalisée avec maîtrise d'un protocole de sortie.	
Compétence n° 4 : RÉACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES ET AUTONOMIE	<b>Connaissances, savoir faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>	<b>Validation</b>
	- Savoir déceler une syncope ou Perte de Contrôle Moteur (P.C.M).	- L'Apnéiste doit savoir reconnaître les symptômes d'une PCM ou d'une syncope sur son binôme et sur lui-même. - L'Apnéiste doit connaître les situations et comportements favorisant ces malaises.	- Test de connaissances des signes pré-syncopaux et syncopaux lors de simulations pratiques.	
	- Savoir assister et pratiquer un sauvetage.	- L'Apnéiste doit être capable d'assister ou de secourir son binôme en cas de besoin dans chaque discipline : statique, dynamique ...	- Sauvetage sur syncopé. L'élève est évalué sur la rapidité d'intervention, la qualité des gestes de sauvetage, l'alerte en surface et la mise en sécurité du syncopé.	
	- Être autonome.	- L'Apnéiste doit comprendre la notion de responsabilité mutuelle de l'autonomie. Il doit savoir assurer la sécurité de son binôme dans le cadre de ses prérogatives (statique, dynamique...) - Il doit savoir mettre en place l'organisation matérielle adaptée à ses prérogatives et au contexte de la pratique.	- L'Apnéiste doit mettre en place avec son binôme, une procédure de sécurité adaptée aux exercices pratiqués.	

	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation	Validation
Compétence n° 5 : CONNAISSANCES THÉORIQUES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avoir des notions de physiques simples permettant de comprendre les effets du milieu et les accidents.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rester à des problèmes correspondant à une pratique d'Apnéiste.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Évaluation par écrit ou oral au choix du jury.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour les accidents pouvant survenir dans le cadre des prérogatives (barotraumatismes, syncope, PCM, OAP).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'Apnéiste n'a pas à connaître les mécanismes fins ni les traitements qui suivront. Une information sur les actes de secourisme peut lui permettre d'aider ou du moins de ne pas gêner l'intervention.</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître la réglementation concernant les prérogatives et les responsabilités de l'Apnéiste.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les prérogatives de l'Apnéiste</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir organiser la sécurité en apnée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En apnée statique et apnée dynamique.</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avoir des notions en matière de compétition.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informations sur le fonctionnement et les règlements des compétitions apnée.</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avoir des notions de protection de l'environnement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Discussion sur l'impact d'un apnéiste sur l'environnement : Pourquoi limiter consommation d'eau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Évaluation orale ayant pour objectif de savoir si l'Apnéiste a compris que par son comportement il peut contribuer à préserver l'environnement.</li> </ul>	