

Apnéiste en Eau Libre (AEL)

	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation	Validation
Compétence n° 1 : UTILISER SON MATÉRIEL	- Connaître le matériel courant : o Palmes o Masque o Tuba o Combinaison o Ceinture.	- L'Apnéiste en Eau Libre doit connaître les produits particulièrement adaptés à l'apnée. - L'Apnéiste en Eau Libre doit savoir se servir des PMT efficacement et en autonomie.	- Matériel personnel adapté à la pratique de l'apnée. - L'Apnéiste en Eau Libre doit savoir parfaitement comment se servir de son matériel personnel et dans n'importe quelles conditions.	
	- Savoir régler son lest.	- L'Apnéiste en Eau Libre 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 en Eau Libre doit savoir maîtriser son niveau d'immersion afin de limiter les contacts avec le fond.	
	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation	Validation
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 en Eau Libre ne doit pas s'hyperventiler même de façon insidieuse.	
	- Savoir se préparer à l'apnée.	- L'Apnéiste en Eau Libre doit connaître les bases des méthodes de décontraction efficaces pour lui-même.	- L'Apnéiste en Eau Libre sait appliquer un protocole de préparation avant l'apnée.	

Compétence n° 2b : CAPACITÉS TECHNIQUES EN IMMERSION	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation	Validation
	- Savoir s'immerger.	- L'Apnéiste en Eau Libre doit savoir- faire un canard (à une ou deux palmes).	- L'immersion doit être efficace et adaptée aux exercices demandés.	
	- Savoir optimiser la propulsion et l'hydrodynamisme.	- L'Apnéiste en Eau Libre sait nager en bi-palme et en ondulation. - 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 la nage en bi-palme et l'ondulation. - Quelle que soit la technique de nage adoptée, l'hydrodynamisme doit être adapté. - L'Apnéiste en Eau Libre 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 en Eau Libre doit savoir compenser efficacement sans risque de barotraumatisme.	
Compétence n° 3 : MAÎTRISE DE L'APNÉE ET CAPACITÉS PHYSIQUES	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation	Validation
	- Réaliser une apnée statique.	- Faire une apnée statique de 1 minute 30 secondes.	- L'apnée doit être réalisée dans l'eau en surface (avec une combinaison si nécessaire sans lest). - L'apnée doit être réalisée avec maîtrise du 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 et un lest si nécessaire. - L'apnée doit être réalisée avec maîtrise du protocole de sortie.	
	- Réaliser une apnée en profondeur.	- L'Apnéiste en Eau Libre doit réaliser, en milieu naturel, une apnée en poids constant à la profondeur de 10m. - Au choix une descente à la profondeur de 10m dans l'une des disciplines suivantes : o Gueuse largable. o Gueuse lourde freinée.	- L'apnée doit être réalisée en PM(T) et une combinaison avec un lest si nécessaire. - L'apnée doit être réalisée avec maîtrise du protocole de sortie.	

Compétence n° 4 : RÉACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES ET AUTONOMIE	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation	Validation
	- Savoir déceler une syncope ou Perte de Contrôle Moteur (P.C.M).	- L'Apnéiste en Eau Libre doit savoir reconnaître les symptômes d'une PCM ou d'une syncope sur son binôme et sur lui-même. - L'Apnéiste en Eau Libre 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 en Eau Libre 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 en Eau Libre 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...).	- L'Apnéiste en Eau Libre doit suivre avec son binôme, une procédure de sécurité adaptée aux exercices pratiqués.	
Compétence n° 5 : CONNAISSANCES THÉORIQUES	Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation	Validation
	- Avoir des notions de physiques simples permettant de comprendre les effets du milieu et les accidents.	- Rester à des problèmes correspondant à une pratique d'Apnéiste en Eau Libre.		
	- Connaître les causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour les accidents pouvant survenir dans le cadre des prérogatives (barotraumatismes, syncope, PCM, OAP).	- L'Apnéiste en Eau Libre 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.	- Évaluation par écrit ou oral au choix du jury.	
	- Connaître la réglementation concernant les prérogatives et les responsabilités de l'Apnéiste en Eau Libre.	- Les prérogatives de l'Apnéiste en Eau Libre.		
	- Savoir organiser la sécurité en apnée.	- En apnée Statique et apnée dynamique.		
	- Avoir des notions en matière de compétition.	- Informations sur le fonctionnement et les règlements des compétitions apnée.	- Pas d'évaluation.	
- Avoir des notions de protection de l'environnement.	- Discussion sur l'impact d'un apnéiste sur l'environnement : - Pourquoi limiter sa consommation d'eau. - Savoir pourquoi et comment limiter les contacts (palmes, mains...) avec les fonds marins. - Initiation à la faune et à la flore.	- Évaluation orale ayant pour objectif de savoir si l'Apnéiste en Eau Libre a compris que par son comportement il peut contribuer à préserver l'environnement.		