



## COMMISSION PECHE ET APNEE Comité EST

### INITIATEUR FEDERAL D'APNEE

Il existe deux diplômes spécifiques pour enseigner la plongée en apnée : initiateur et moniteur d'apnée.

Nous allons nous intéresser à l'initiateur apnée et proposer aux futurs candidats quelques conseils pour préparer la formation et l'examen.

#### Initiateur apnée pour qui ? Pourquoi ?

La formation est accessible à celui qui désire s'investir dans l'enseignement et l'animation d'une section apnée au sein d'un club. Il transmet ses connaissances en assurant la sécurité de ses élèves.

Pour ce faire le candidat doit d'abord être un bon apnéiste et s'entraîner régulièrement.

Avant de s'inscrire, le candidat s'assurera qu'il est capable de tenir une apnée statique de deux minutes, de parcourir 50 m en apnée dynamique et de descendre à la profondeur de 15 m en poids constant, le tout avec aisance, évidemment !



Les prérogatives, et donc les responsabilités de l'initiateur apnée sont très étendues. En effet, il peut animer seul son activité jusqu'à la profondeur de 20 m que ce soit en piscine, à la fosse ou en milieu naturel ! ( un groupe de 8 personnes max).

#### Quand et où s'inscrire ?

Le dossier complet devra être remis avant la date limite mentionnée au calendrier départemental (généralement au 15 février), accompagné du chèque d'inscription auprès de Patrick FARCY 65 Grande Rue .54 000 NANCY

## CONDITIONS DE CANDIDATURE

- être âgé de plus de 18 ans
- être licencié à la FFESSM
- être titulaire d'une assurance complémentaire (catégorie 1 minimum)
- jouir de ses droits civils et politiques
- être titulaire du Certificat Fédéral de Premiers Secours( CFPS) ou diplôme équivalant de la Sécurité Civile datant de moins de trois ans( AFPS avec option oxygénothérapie)
- avoir la maîtrise du niveau 2 de la grille de référence des niveaux d'apnée (certifié sur papier libre par un Instructeur ou un Moniteur fédéral d'apnée)

## CONSTITUTION DU DOSSIER D'INSCRIPTION

- une demande d'inscription manuscrite
- une photocopie de la carte d'identité
- une photo d'identité
- un certificat médical de moins de trois mois délivré par un médecin fédéral ou titulaire du C.E.S. de Médecine du Sport
- une photocopie de la licence en cours

## EPREUVES

### *Partie pratique :*

#### **1) Epreuves éliminatoires sans note**

##### Sans PMT :

- effectuer un 100 m en moins de 4 mn, puis remonter un mannequin de 3 à 5 mètres de fond et le maintenir en surface 1 mn avec déplacement

##### Avec PMT (combinaison en mer, maillot de bain en piscine) :

- aller chercher un camarade sur un fond de 5 mètres et le remorquer sur 25 mètres
- effectuer 2 fois 50 m en apnée en piscine avec 40 secondes de récupération entre les deux apnées

#### **2) Epreuves notées**

- 400 mètres de nage avec palmes  
4 mn = 20 points, toutes les 15 secondes en plus = moins 1 point
- évaluation de la maîtrise physique lors des descentes jusqu'à la profondeur maximale de 20 mètres : une plongée poids constant ; une plongée poids variable gueuse légère ; une plongée poids variable gueuse à frein

### *Partie théorique :*

- accidents dus à la plongée libre et prévention (discussion sur le niveau théorique, physique et physiologique)
- notion de navigation et de matelotage, sécurité en mer
- structures club et régionale
- connaissance du matériel courant
- connaissance de l'organisation de la sécurité en plongée libre

### *Partie pédagogique :*

- conduite d'un cours théorique ou préparation d'une sortie en mer avec les problèmes qui s'y rapportent (sécurité, météo, etc...)
- conduite d'une séance d'initiation ou de perfectionnement avec un groupe

## PREROGATIVES

L'initiateur fédéral peut encadrer et assurer la sécurité d'un groupe en milieu naturel propice ou artificiel (piscine, fosse...) jusqu'à la profondeur de 20 m.

Il participe à l'enseignement de son activité.

## LA PREPARATION

### La préparation physique :

*Entretenir sa forme physique générale par la course à pieds, le vélo et ou la natation. Pratiquer évidemment, la plongée en apnée au moins une fois par semaine dans un cours animé par un encadrant apnée.*

### La préparation théorique :

Des supports de cours abordant les thèmes de l'examen seront remis au candidat lors de la formation. Voici quelques conseils de lecture supplémentaires :

- *Le hors série d'APNEA « la plongée en apnée » et les nombreux articles publiés régulièrement par la revue.*
- *Les dossiers apnée publiés par la revue OCTOPUS notamment les numéros 7,26, 27.*
- *L'ouvrage « plongée, Santé, Sécurité » des docteurs FRUCTUS & SCIARLI. (éditions d'outremer)*
- *« la plongée en apnée » de J.H CORRIOL ( éditions Masson)*
- *« l'apnée glisse en monopalme » de F.FEVRE ( éditions Chiron)*
- *Le code Vagnon de l'apnée (éditions du plaisancier)*
- *Le site internet de la FFESSM [www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr) et celui de la commission nationale pêche et apnée <http://www.t3a.com/pechesous-marineetapnee-ffessm/>*

### La préparation pédagogique :

La pédagogie pratique et théorique sera abordée lors de la formation; le candidat aura bénéfice à observer les moniteurs pendant qu'ils dispensent leurs cours. Il imaginera un entraînement sur une séance en l'écrivant sur papier.

Il notera les exercices proposés, leurs mises en place, la sécurité, la progression, la récupération ...

Il pourra enfin, assurer des entraînements dans son club, sous le contrôle d'un moniteur, afin d'apprendre sur le terrain, les conduites à tenir.



## LA FORMATION

### *formation pratique :*

Il appartient aux candidats de participer aux entraînements et sorties prévus afin d'être prêt pour les épreuves pratiques.

### *Formation théorique :*

Elle débute après les inscriptions.

Les cours animés par des cadres ont lieu en salle. Des documents abordant tous les sujets de l'examen sont distribués.

### *Pédagogie pratique et théorique*

La partie pédagogie est également traitée en salle. Le futur initiateur est mis en situation face à un groupe d'élèves.

Voici quelques conseils :

- *Mettez en place la sécurité avant toute chose : conditions météo, balisage, laisse, téléphone, O<sup>2</sup>, binômes ....(pour les sorties en milieu naturel)*

- *Parlez clairement et à l'ensemble de vos élèves.*
- *Respectez une progression logique dans l'enchaînement des exercices;*
- *Adaptez vos cours aux niveaux de vos élèves, ne les mettez pas en situation d'échec au risque de les dégoûter.*
- *Ne proposez pas d'exercice que vous ne maîtrisez pas ; il en va de votre crédibilité ;*
- *Préparez vos cours par écrit avant les séances, évitez l'improvisation manifeste devant les élèves.*

## L'EXAMEN

L'examen se déroule en deux parties :

### 1. les épreuves piscines

Toutes les épreuves ont lieu sur une même séance en bassin de 25 ou 50 m.

Il s'agit du mannequin, du sauvetage, des 2x 50 m et du 400 m chronométrés.

Le candidat dispose de quelques minutes pour s'échauffer; à lui de se préparer correctement pour réussir les épreuves.

L'exercice le plus délicat est bien sûr celui des 2x 50 m avec 40 secondes de récupération, mais si il s'est entraîné régulièrement au cours de l'année, le candidat ne devrait pas connaître de difficulté et surmonter le stress de l'examen.

Toutefois, ne sous-estimez pas les autres épreuves, notamment celle du mannequin.

Entraînement obligatoire !

*La non réussite des épreuves piscine est éliminatoire, le candidat n'accèdera donc pas à la deuxième partie :*

### 2. les épreuves en milieu naturel, théoriques et pédagogiques

L'examen final a lieu au lac de Kruth,

dans le massif des Vosges,( W.E début mai)

La session est organisée avec le comité EST de la commission pêche et apnée F.F.E.S.S.M.

L'hébergement est prévu à l'hôtel.



### LES DESCENTES EN LAC

Le samedi matin est réservé aux épreuves de descentes dans le lac.

La visibilité est en général satisfaisante (quelques mètres) mais la température est plutôt fraîche (10° environ) *ne pas oublier les gants et chaussons, éviter les combinaisons trouées.*

La profondeur de 20 m doit être atteinte.

Le candidat débute l'épreuve par la descente en poids variable : gueuse à frein



*Noter que le candidat n'a pas à gérer le matériel, il se concentre sur sa descente :*

- *Faire un Canard impeccable et palmer sur 3-4 m pour entamer la descente,*
- *Bien se profiler dans l'axe du bout*
- *Cesser tout mouvement en se concentrant sur la compensation,*
- *Fermer les yeux à plusieurs reprises et se relâcher.*
- *Arrivé au fond, engager tranquillement la remontée et profiter de son lestage positif pour remonter comme une fleur !*

*A ne pas faire : palmer frénétiquement pendant toute la descente et remonter à fond ( 20 secondes aller/ retour, le jury apprécie modérément)*

La deuxième descente est le poids constant ; le candidat est jugé sur son aisance, et sur sa technique.

*Veiller à :*

- *soigner son canard,*
- *préférer un lestage léger qui favorisera la remontée « ascenseur » au détriment d'un palmage un peu plus soutenu lors de la descente,*
- *se relâcher au maximum à la remontée,*
- *éviter tout mouvement inutile.*

Le candidat termine par la descente en poids variable : gueuse légères. (conseils identiques à l'épreuve de gueuse à frein)

## LES EPREUVES THEORIQUES

Le samedi après midi les candidats passent les épreuves théoriques.

Les examinateurs, répartis en divers ateliers, vérifient les connaissances des candidats.

Les évaluations peuvent prendre diverses formes au choix des examinateurs : discussions, schémas à compléter, QCM... (l'interrogation orale est largement privilégiée)



*• Ayez lu les supports de cours qui vous ont été donnés lors de la formation. Toutes les réponses sont dedans !*

*• Si vous ne savez pas, dites le franchement plutôt que de sortir une grosse ânerie ! On pourra vous poser éventuellement une autre question et vous donner la bonne réponse !*

*Evitez de dire ou de montrer que vous vous tamponnez de certaines matières ( la fédé, quelle prise de tête ! ou la navigation je m'en fous je ne vais qu' à la piscine !)*

## L'EPREUVE DE PEDAGOGIE THEORIQUE

Devant quelques examinateurs, le candidat tire au sort un sujet. Il dispose d'une vingtaine de minutes pour le préparer avant de le présenter devant le jury.

*Structurez votre intervention en écrivant un plan de présentation. Restez bien dans votre sujet. Exprimez-vous clairement en regardant votre auditoire. Prenez bien appui sur vos jambes et respirez tranquillement. Si vous êtes sujet au trac ou mal à l'aise pour prendre la parole en public, ne vous inquiétez pas, le jury saura vous mettre à l'aise et tiendra compte de votre émotion.*

## L'ÉPREUVE DE PEDAGOGIE PRATIQUE

C'est la dernière épreuve de l'examen ; elle a lieu au bord du lac. Le candidat tire au sort un sujet, puis il est mis en situation face au jury qui simule un groupe d'élève. La séance dure environ 30 mn.

*C'est sur cette épreuve que vous devez confirmer vos aptitudes à encadrer un groupe.*

- *Soignez votre briefing avant la mise à l'eau .*
- *Contrôlez votre matériel et celui de vos élèves .,*
- *Ayez toujours présent à l'esprit la sécurité de tous : environnement (météo, température, profondeur et clarté de l'eau), téléphone, O<sup>2</sup>, balisage, laisse.*
- *Proposez des exercices adaptés au niveau de vos élèves.*
- *Montrez-vous attentif au discours de vos élèves, prouvez leur que vous les écoutez mais ne vous laissez pas déborder par des suggestions ou des avis qui remettraient en cause votre autorité. C'est vous le responsable ne l'oubliez pas!*



- *Soyez ferme si le comportement de vos élèves le nécessite mais ne les dégouttez pas de l'apnée pour toujours !!!*
- *Dernier conseil : présentez vous à l'examen avec votre propre équipement de balisage et de sécurité ( bouée, laisse, filin et éventuellement gueuse légère) vous serez rassuré par un matériel familier plutôt que d'employer une bouée inconnue qui va vous faire des paquets de nœuds au mauvais moment !!!*