

## NIVEAU 2

### **1. ORGANISATION GENERALE**

- Les sessions de Niveau 2 sont organisées à l'échelon du club ou des structures commerciales agréées, en formation continue ou sous la forme d'un examen ponctuel.
- L'ensemble des compétences 1 à 5 (voir référentiel des contenus de formation) doit se faire au sein d'une même équipe pédagogique; il n'y a pas de chronologie dans la validation des capacités constitutives des compétences, ni dans la validation globale des compétences elles-mêmes.
- Les candidats disposent d'un délai de 15 mois pour acquérir l'ensemble des 5 compétences.

### **2. CONDITIONS DE CANDIDATURE**

- Etre titulaire d'une licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité.
- Etre âgé d'au moins 16 ans (autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans).
- Etre titulaire du Niveau 1 d'apnée.
- Etre en possession d'une attestation de RIFAA ou diplôme admis en équivalence.
- Etre en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique des activités subaquatiques établi depuis moins de 1 an.

### **3. JURY**

Lorsqu'elles seront jugées satisfaisantes, chacune des compétences (de 1 à 5) devront être signées par:

- Un initiateur-Entraîneur apnée (à minima) titulaire de la licence fédérale en cours de validité.

### **4. DELIVRANCE DU BREVET**

- Le brevet de Niveau 2 est délivré par le club sous la signature du président.
- Le club doit remettre au lauréat un diplôme de Niveau 2 d'apnée.
- Les clubs sont responsables des brevets qu'ils délivrent. Ils en gardent une trace en archives.

### **5. DUPLICATA**

Les duplicatas sont délivrés par le club.

### **6. FORMATION ET EVALUATION**

Le Niveau 2 d'apnée atteste de compétences. Ces compétences ou "savoir-faire" caractéristiques de ce niveau sont les conditions minimales d'accès aux prérogatives définies par la FFESSM.

Autrement dit, après obtention du Niveau 2 d'apnée, l'apnéiste doit évoluer et pratiquer graduellement.

Les compétences attendues sont définies par un titre générique (bandeau) qui regroupe des connaissances et des savoir-faire convergents. Ces capacités sont énumérées point par point et sont accompagnées de commentaires permettant d'en établir les limites. Des activités envisageables dans le cadre de l'acquisition des compétences sont définies.

### **7. PREROGATIVES**

**7.1. Pratiquer l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant d'apnée qualifié**

**7.2. Evoluer, en autonomie entre apnéistes de niveaux 2 minimum, dans l'espace proche (6 mètres de profondeur) .**

**7.3. L'autonomie complète en milieu artificiel ou naturel est conditionnée à la possession du RIFAA (ou diplôme admis en équivalence) et est limitée à l'espace proche**

**7.4. En situation d'autonomie entre différents niveaux, ce sont les prérogatives du niveau inférieur qui déterminent les limites de l'évolution. En présence d'un encadrant qualifié, celui-ci détermine l'organisation et les limites de l'activité.**

Seuls les Niveaux 2 majeurs peuvent évoluer en autonomie.

**7.5. Le Niveau 2 d'apnée est le niveau minimum requis permettant l'accès à l'initiateur-Entraîneur apnée (C1) .**

**8. CONTENU DU CURSUS OBLIGATOIRE****Compétence n° 1 : UTILISER SON MATERIEL**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître le matériel courant.</li> <li>- Palmes, masque, tuba, combinaison et ceinture.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le Niveau 2 d'apnée doit connaître les produits particulièrement adaptés à l'apnée.</li> <li>- Le Niveau 2 d'apnée savoir se servir des PMT efficacement et en autonomie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Matériel personnel adapté à la pratique de l'apnée.</li> <li>- Le Niveau 2 d'apnée doit savoir parfaitement comment se servir de son matériel personnel et dans quelles conditions.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir régler son lest.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le Niveau 2 d'apnée doit savoir régler son lest en fonction de la discipline pratiquée et de sa combinaison s'il en porte une.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Au cours des séances, l'élève doit savoir régler son lestage sans avoir besoin d'aide.</li> <li>- le Niveau 2 doit savoir maîtriser son niveau d'immersion afin de limiter les contacts avec le fond.</li> </ul>

**Compétence n° 2a : CAPACITES TECHNIQUES EN SURFACE et MAÎTRISE DE LA VENTILATION**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Savoir utiliser la ventilation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissances des effets de la ventilation sur l'apnée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir effectuer une ventilation abdominale et ou thoracique.</li> <li>- Savoir prendre un volume d'air optimal avant une apnée</li> <li>- Au cours des séances, le niveau 2 d'apnée ne doit pas s'hyperventiler même de façon insidieuse.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir se préparer à l'apnée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le Niveau 2 d'apnée doit connaître les bases des méthodes de décontraction efficaces pour lui-même.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le Niveau 2 d'apnée sait appliquer un protocole de préparation avant l'apnée.</li> </ul>

**Compétence n° 2b : CAPACITES TECHNIQUES EN IMMERSION**

Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Savoir s'immerger.	- Le Niveau 2 d'apnée 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	- Le Niveau 2 d'apnée maîtrise la nage 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 l'ondulation et la nage en bi-palme.  - Quelle que soit la technique de nage adoptée, l'hydrodynamisme doit être optimisé.  - Le Niveau 2 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.	- Le Niveau 2 d'apnée doit savoir compenser efficacement et sans risquer de traumatisme.

**Compétence n° 3 : MAÎTRISE DE L'APNÉE et CAPACITES PHYSIQUES**

Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- 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 nécessaire sans lest).  -L'apnée doit être réalisée avec une aisance satisfaisante
- Réaliser une apnée dynamique.	- Faire une apnée dynamique de 50 m.	- L'apnée doit être réalisée en PM(T) avec une combinaison et un lest si nécessaire.  - L'apnée doit être réalisée avec une aisance satisfaisante
- Réaliser une série d'apnées.	-Faire une série d'apnée 4x25m départ toutes les 1'15".	- L'apnée doit être réalisée en PM(T) avec une combinaison et un lest si nécessaire.  - L'apnée doit être réalisée avec une aisance satisfaisante

**Compétence n° 4 : REACTIONS AUX SITUATIONS ET AUTONOMIE**

Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Savoir déceler une syncope ou Perte de Contrôle Moteur (P.C.M).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le Niveau 2 d'apnée doit savoir reconnaître les symptômes d'une samba ou d'une syncope sur son binôme et sur lui-même.</li> <li>- Le Niveau 2 d'apnée doit connaître les situations et comportements favorisant ces malaises.</li> </ul>	- Test de connaissances des signes pré-syncopaux et syncopaux lors de simulations pratiques.
- Savoir assister et pratiquer un sauvetage.	- Le Niveau 2 d'apnée doit être capable d'assister ou de secourir son binôme en cas de besoin dans chaque disciplines : 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.
- Etre autonome.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le Niveau 2 d'apnée 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...)</li> <li>- Il doit savoir mettre en place l'organisation matérielle adaptée à ses prérogatives et au contexte de la pratique.</li> </ul>	- Le Niveau 2 d'apnée doit mettre en place avec son binôme, une procédure de sécurité adaptée aux exercices pratiqués.

**Compétence n° 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
- Avoir des notions de physiques simples permettant de comprendre les effets du milieu et les accidents.	- Rester à des problèmes correspondant à une pratique de Niveau 2.	- Evaluation par écrit ou oral au choix du jury.
- Connaître les causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour les accidents pouvant survenir dans le cadre des prérogatives (barotraumatismes, syncope, samba).	- Le Niveau 2 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.	
- Connaître la réglementation concernant les prérogatives et les responsabilités du Niveau 2.	- Les prérogatives du Niveau 2.	
- Savoir organiser la sécurité en apnée.	- En statique et 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 : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pourquoi limiter sa consommation d'eau.</li> <li>- Savoir pourquoi et comment limiter les contacts (palmes, mains,...)avec les fonds marins.</li> </ul> - Initiation à la faune et à la flore.	Evaluation orale ayant pour objectif de savoir si le Niveau 2 a compris que par son comportement il peut contribuer à préserver l'environnement.