

1 OBJECTIFS DE LA FORMATION

PROFONDEUR

Descendre 20 m

4 disciplines verticales (PC, IL, gueuse largable, gueuse lourde freinée). **Virage anti-squeeze** maîtrisé. **Frenzel rythmé** jusqu'à 20 m.

SAVOIR-FAIRE

Maîtriser Verticalité

Hydrodynamisme **optimisé** avec gainage. **Longe autonome. Gueuses largable et freinée** (frein, bloc, parachute).

SAVOIR-ÊTRE

Adopter Resp. mutuelle

Responsabilité mutuelle du binôme. **Préparation mentale** (relaxation, protocole global). **Écogestes formalisés**.

SÉCURITÉ

Intervenir 10 m

Sauvetage syncope 10 m sur câble (prise au fond). **Sécurité mi-profondeur + longe**. CAT PCM/syncope au retour surface.

2 PRÉROGATIVES

Autonomie

PROFONDEUR D'ÉVOLUTION

1
15 m complète
 Espace médian, sous conditions.

2
20 m sous MEF1
 Encadrement présent obligatoire.

3
Sécurité mi-profondeur
 10 m sous surface avec longe.

Accès

PRÉ-REQUIS & ADMINISTRATIF

1
AEL
 Brevet précédent obligatoire.

2
16 ans
 Âge minimum.

3
RIFAA + Licence + CACI
 RIFAA obligatoire pour autonomie.

Validation

JURY & PASSERELLE

1
Jury MEF1 minimum
 Saut qualitatif : IE2 → MEF1.

2
Délai 15 mois
 Après obtention AEL.

3
Ouvre : AEEL · IE2 · ACP
 3 passerelles possibles.

3 COMPÉTENCES MFA · ACEL

C1 **Utiliser son matériel**
 Lestage maîtrisé selon paramètres (profondeur, combinaison, température). **Longe en autonomie. Gueuses largable et lourde freinée** (frein, bloc, parachute).

C2a **Surface & maîtrise de la ventilation**
 Méthodes de **relaxation** et de **préparation mentale**. Protocole **global** de préparation. Jamais d'hyperventilation.

C2b **Capacités techniques en immersion**
 Maîtrise du canard. Hydrodynamisme **optimisé** avec gainage. **Frenzel rythmé tête en bas ET tête en haut**, en PC ou en gueuse. Maîtrise descente / remontée. **Virage anti-squeeze**.

C3 **Maîtrise de l'apnée & capacités physiques**
 Statique 2'30". Dynamique 50 m. **Série 4×25 m départ 1'15"**. Profondeur 20 m (**4 disciplines verticales**). *STA/DYN/Série peuvent être validés en piscine.*

C4 **Réactions aux situations & autonomie**
Sauvetage syncope 10 m sur câble. Sécurité mi-profondeur avec longe. **Responsabilité mutuelle** évaluée.

C5 **Connaissances théoriques**
Anatomie + physio + physique (notions simples). Accidents (**OAP / squeeze**) *sans mécanismes fins*. Préroogatives **et responsabilités. Écoaestes formalisés.** biologie.

4 SÉCURITÉ ATTENDUE

JAMAIS SEUL
Binôme à vue.
Responsabilité mutuelle du binôme.

RESPIRATION
Pas d'hyperventilation, cycles calmes.
 Récupération : forcer sur l'inspiration.

SÉCURITÉ MI-PROFONDEUR
10 m sous surface, longe.
 Anticiper PCM/syncope au retour.

SORTIE : OK À 30 S
Sortir, appui, ventiler, regarder.
 OK net à 30 s pour validation.