



FFESSM

FORMATION AEEL

APNÉISTE EXPERT EN EAU LIBRE · 3^E BREVET OUTDOOR · PRÉ-REQUIS MEF1

Apnée Expert EL — 40 m autonome

BREVET
AEELÉQUIVALENCE
Outdoor
3* CMAS**SOURCE MFA
V9 03/2022

1 OBJECTIFS DE LA FORMATION

PROFONDEUR

Descendre 30 m

4 disciplines verticales. **30 m. Frenzel rythmé jusqu'au virage. Mouthfill théorique.** Tolérance jury 25 m si visibilité ou eau < 15 °C.

SAVOIR-FAIRE

Maîtriser Ateliers

Hydrodynamisme **bipalme OU monopalme** selon discipline. **Mise en place autonome :** câble guide, gueuses, contrepoids.

SAVOIR-ÊTRE

Adopter Autonomie

Zones confort / travail / difficulté (auto-connaissance). **Comportement général.** **Anticipation du binôme. Organisation sortie en mer.**

SÉCURITÉ

Intervenir 15 m

Sauvetage syncopé 15 m en pleine eau (hors câble). Organisation **toutes circonstances.** **CAT Syncope** complète.

2 PRÉROGATIVES

Autonomie

PROFONDEUR D'ÉVOLUTION

1
40 m complète**Espace lointain.**

Accès

PRÉ-REQUIS & ADMINISTRATIF

1
ACEL

Brevet précédent obligatoire.

Validation

JURY & PASSERELLE

1
Jury MEF1 + MEF2

Les deux obligatoires.

2
Binôme + RIFAA + majeur

Sans encadrement obligatoire.

2
18 ans révolus

Âge minimum strict.

2
Délai 15 mois

Après obtention ACEL.

3
Organisation autonome

Site, météo, matelotage.

3
RIFAA + Licence + CACI

Tous obligatoires.

3
Ouvre : Formation MEF1

Pré-requis cadre fédéral.

3 COMPÉTENCES MFA · AEEL

C1

Utiliser son matériel

Câble de guidage (choisir, équiper, mettre en place). **Gueuse + supports** (atelier complet, lac et mer). **Contrepoids de sécurité.**

C2a

Surface & maîtrise de la ventilation

Maîtrise des **différents volumes pulmonaires.** **Zones confort / travail / difficulté** (auto-connaissance). **Progression personnelle adaptée.**

C2b

Capacités techniques en immersion

Hydrodynamisme en toutes circonstances (**bipalme OU monopalme** selon discipline). Compensation Frenzel jusqu'au virage. **Mouthfill connu en théorie.**

C3

Maîtrise de l'apnée & capacités physiques

Statique 3'. Dynamique 75 m. Série 4x50 m / 2'. Profondeur **30 m** (4 disciplines). Tolérance 25 m si conditions limites. *STA/DYN/Série peuvent être validés en piscine.*

C4

Réactions aux situations & autonomie

Sauvetage syncopé 15 m en pleine eau (hors câble). Organisation sécurité **toutes circonstances.** **Comportement général** (site, environnement, autonomie).

C5

Connaissances théoriques

Anatomie / physio / physique **appliquées.** **Totalité des accidents.** BTV + Frenzel + **Mouthfill théorique.** **Sortie en mer** (météo. carte. matelotage).

4 SÉCURITÉ ATTENDUE

JAMAIS SEUL

Binôme à vue. Savoir quand son binôme fait demi-tour.

Anticiper sa remontée (exemple courant).

RESPIRATION

Pas d'hyperventilation, cycles calmes.

Récupération : forcer sur l'inspiration.

ANTI-SQUEEZE

Virage strictement aligné.

Toux post-apnée = surveillance OPI.

CAT SYNCOPE

Voie aérienne sécurisée, retirer masque.

Bouche à nez 2x, communiquer.