

1 OBJECTIFS DE LA FORMATION

PROFONDEUR

Descendre 10 m

Descente verticale jusqu'à 10 m. 1 discipline au choix : **PC, gueuse largable ou gueuse lourde freinée**. Compensation, alignement, demi-tour propre, protocole de sortie.

SAVOIR-FAIRE

Maîtriser Compensation

Canard 1-2 palmes, bipalmage + ondulation. **Compensation BTV → Frenzel → Valsalva** (ordre MFA). **Lestage adapté** selon discipline.

SAVOIR-ÊTRE

Adopter Binôme

Binôme actif (préparation, surveillance, accueil). **Pas d'hyperventilation. STOP au moindre doute**. Premiers Écogestes.

SÉCURITÉ

Intervenir 6 m

Sauvetage syncopé 6 m. Maintien VAS, alerte, sécurisation. **Reconnaître PCM et syncope** sur soi et sur son binôme.

2 PRÉROGATIVES

Autonomie

PROFONDEUR D'ÉVOLUTION

1
6 m relative

Espace proche, sous conditions.

2
Binôme + RIFAA

Sous responsabilité IE1 minimum (autonomie relative).

3
Espace proche

Milieu naturel. Mineurs 14-15 ans : 20 m max avec encadrant.

Accès

PRÉ-REQUIS & ADMINISTRATIF

1
14 ans

Âge minimum (autorisation parentale si mineur).

2
Licence FFESSM

En cours de validité.

3
CACI

Certificat médical d'absence de contre-indication.

Validation

JURY & PASSERELLE

1
Jury IE2 minimum

Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 2 (CMAS 1*).

2
Pas de délai imposé

1er brevet outdoor.

3
Ouvre : ACEL

Niveau suivant après stage et délai.

3 COMPÉTENCES MFA · AEL

C1 Utiliser son matériel
PMT en autonomie complète. Lestage selon discipline et combinaison.

C2a Surface & maîtrise de la ventilation
Ventilation abdominale et thoracique. Volume optimal. Jamais d'hyperventilation. Protocole de préparation avant l'apnée.

C2b Capacités techniques en immersion
Canard 1 ou 2 palmes. Bipalmage avec ondulation. Compensation BTV / Frenzel / Valsalva (ordre de préférence MFA).

C3 Maîtrise de l'apnée & capacités physiques
Statique 1'30". Dynamique 25 m. Profondeur 10 m (1 discipline au choix). Protocole de sortie obligatoire.

C4 Réactions aux situations & autonomie
Reconnaissance PCM et syncope + **comportements favorisants**. Sauvetage syncopé à 6 m : *rapidité, qualité des gestes, alerte surface, mise en sécurité*. Autonomie binôme + procédure adaptée.

C5 Connaissances théoriques
Physique simple. Accidents (baro, syncope, PCM, OAP) *sans mécanismes fins*. Réglementation, sécurité. compétition. environnement.

4 SÉCURITÉ ATTENDUE

JAMAIS SEUL
Toujours en binôme à vue.
Procédure de sécurité adaptée au milieu.

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

STOP AU MOINDRE DOUTE
Douleur, fatigue, stress.
Avertir son binôme et sortir.

SORTIE : OK À 30 S
Sortir, appui, ventiler, regarder.
Signe OK clair à 30 s.