

Les brevets d'apnée, tests et vérification des connaissances et équivalences

NIVEAU S1

ORGANISATION GENERALE

Les sessions de niveau S1 sont organisées au niveau des clubs affiliés à la LIFRAS. Les candidats ont 18 mois pour acquérir les 7 connaissances théoriques de base et passer le test en piscine ainsi que la sortie test en eaux libres. Les sorties en eaux libres pour un non-breveté sont conditionnées par la réussite des tests pratique en piscine et du test théorique

Pour la formation en piscine, le candidat se verra remettre une fiche d'acquisition des compétences. Chaque compétence sera validée lors de son acquisition par le responsable de l'équipe pédagogique. Lorsque sa carte est remplie, le candidat pourra présenter le test théorique et pratique en piscine.

Pendant toute la durée de la formation l'accent sera mis sur la sécurité et le respect strict de l'environnement.

CONDITIONS DE CANDIDATURE

Avoir au minimum 14 ans lors du premier entraînement et l'autorisation parentale pour les moins de 18 ans.

Etre membre d'un club affilié à la LIFRAS.

Etre en ordre de cotisation.

Etre en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à l'apnée et d'un ECG sous effort établis depuis moins d'un an.

JURY ET DELIVRANCE D'UN BREVET

Le brevet de 1^{er} niveau sera délivré par la LIFRAS après vérification du test de connaissance théorique, après la réussite de tous les exercices en piscine ainsi que la réalisation du test en eaux libres. Ces trois réussites seront certifiées par un moniteur ou instructeur agréé par la LIFRAS. Le test piscine peut être encadré par un S3 sous l'autorité d'un moniteur.

PREROGATIVES

Les apnéistes S1 évoluent sous la responsabilité d'un S3 minimum.

Ils pourront évoluer jusqu'à 15m sous la responsabilité d'un moniteur ou d'un S3.

CONTENU DE LA FORMATION BASIQUE S1

Formation basique théorique

- Connaissance du petit matériel: masque, tuba, lestage, palmes, types de combinaison. Cette connaissance permettra de choisir et acquérir son propre matériel. Mettre et enlever une combinaison, l'entretien, le rinçage et le stockage.
- Connaissance du lestage (règles de sécurité, poids idéal, moyen de vérification du lestage, position de la boucle)
- Connaissance des règles de sécurité (buddy, corde, visibilité, température, courant, assistance au buddy, syncope, samba, etc) Le candidat saura reconnaître une samba ou un malaise de type syncope. Il saura donner efficacement l'alerte à un encadrant ou un secouriste. Il saura surveiller efficacement son binôme tant en statique qu'en dynamique ou en eaux libres.
- Connaissance élémentaire de la compensation (physiologie, anatomie ORL) Il apprendra les rudiments de l'alimentation/hydratation de l'apnéiste.
- Connaissance théorique du canard (avec ou sans palmes), du palmage, de la position du corps. Il sera initié à la brasse en apnée.
- Connaissance de la maîtrise de la ventilation (avant et après l'effort). Enlever son masque et se ventiler efficacement. Sortie de l'eau. Il saura nager et se ventiler au tuba. Il saura se préparer, évoluer et récupérer calmement avec ou sans tuba
- Connaissance des techniques de base de relaxation et de détente (quelques méthodes simples de relaxation et de décontraction)

Test de contrôle des connaissances de base sur base d'un test QCM. 80% est requis pour satisfaire à ce test.

Formation basique en piscine

- Vérification de la relaxation et de la détente
Le candidat se relaxera avant de faire son apnée statique
- Vérification de la durée d'apnée statique (1'15 ")
Après 1 ou 2 apnées d'échauffement, le candidat se ventiler pendant 2' avant le « official top ».
- Vérification du palmage : style (régulier et symétrique) et vitesse (1m/s)
Le candidat effectuera 4x25 m en apnée avec un départ toutes les 1'30"
- Vérification du canard . S'allonger sur le sol à 3m et effectuer une compensation efficace
Le candidat réalisera trois canards avec palmes, trois sans palmes. Il effectuera 2 vidages de masque lors de sa dernière immersion.
- Vérification de la ventilation avant et après l'effort

Lors du 4 x 25m le moniteur vérifiera comment le candidat se ventile avant son effort et après.

- Vérification de la distance en apnée dynamique (30m).

Le candidat effectuera une longueur de 30 m en apnée, soit une longueur plus un retournement.

-Epreuve de sauvetage : nager 25 m, aller chercher un compagnon en difficulté dans le fond de la piscine et le ramener au bord en nageant 25 m. Veiller à maintenir les voies respiratoires libres et hors de l'eau, enlever les ceintures (simulacre)

Sortie en eaux libres (mer, carrière)

Le candidat S1 ne pourra prétendre accéder au test en eaux libres qu'après la réussite des tests en piscine et théorique. Un apnéiste non-breveté pourra plonger en apnée à maximum 10 m sous l'autorité d'un moniteur ou d'un S3. Un S3 pourra encadrer au maximum deux non-brevetés lors d'une sortie en eaux libres.

Brevet apnée élémentaire S1

EXERCICE	DUREE MAXIMALE : 1 H 30'	PROFONDEUR	DUREE	LONGUEUR
	Dans l'ordre		90'	
S1-01	750 mètres nage avec palmes, équipement complet d'apnée			750 m
S1-02	Apnée statique	5 m	20"	
S1-03	Apnée statique	7 m	30"	
S1-04	Apnée dynamique	7 m		7 m
S1-05	Apnée statique	10 m	15"	
S1-06	Apnée dynamique	10 m		10 m
S1-07	Remontée SANS masque / tuba / ceinture	7 m		
S1-08-09	REMONTER un compagnon en difficulté et le REMORQUER	7 m		100 m
S1-10	Apnée dynamique	5 m		25 m
S1-11	Epreuve de réanimation spécifique à l'apnée (*)			

NB Lors de la remontée d'un compagnon en difficulté, la ceinture de lest sera effectivement larguée.

NIVEAU S2

ORGANISATION GENERALE

Les sessions de niveau S2 sont organisées au niveau des clubs affiliés à la LIFRAS. Les candidats ont 24 mois pour acquérir les 8 connaissances théoriques et passer le test en piscine ainsi que la sortie test en eaux libres.

Pour la formation en piscine, le candidat se verra remettre une fiche d'acquisition des compétences. Chaque compétence sera validée lors de son acquisition par le responsable de l'équipe pédagogique. Lorsque sa carte est remplie, le candidat pourra présenter le test théorique et pratique en piscine.

CONDITIONS DE CANDIDATURE

Avoir au minimum 16 ans lors du premier entraînement et l'autorisation parentale pour les moins de 18 ans.

Etre membre d'un club affilié à la LIFRAS.

Etre en ordre de cotisation.

Etre en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à l'apnée et d'un ECG sous effort établis depuis moins d'un an.

Etre titulaire d'un brevet S1.

JURY ET DELIVRANCE D'UN BREVET

Le brevet de 2^{er} niveau (S2) sera délivré par la LIFRAS après vérification du test de connaissance théorique (80%), après la réussite de tous les exercices en piscine, la réalisation du test en eaux libres ainsi que l'obtention du BLS et O2 Provider. Ces trois réussites seront certifiées par un moniteur ou instructeur agréé par la LIFRAS. Le test piscine peut être encadré par un S3 sous l'autorité d'un moniteur.

PREROGATIVES

En situation d'autonomie, entre apnéistes S2, ils évolueront au maximum à 15 m. Ils pourront évoluer jusqu'à 25 m sous la responsabilité d'un moniteur.

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

Entre différents niveaux, ce sont les prérogatives du niveau inférieur qui déterminent les limites d'évolution.

En présence d'un moniteur, celui-ci déterminera l'organisation et les limites d'évolution.

Seuls deux S2 majeurs peuvent évoluer en autonomie.

Un S2, sous la responsabilité d'un moniteur apnée ou d'un moniteur club, pourra encadrer une classe en piscine.

CONTENU DU CURSUS

Formation théorique S2

- Connaissance du matériel: masque, tuba, lestage, palmes, types de combinaison, dragonne, bout, bouée, etc. Le S2 doit connaître les produits spécialement adaptés à l'apnée. Il sera en possession de son matériel personnel et saura s'en servir et dans quelles conditions.
- Connaissance du lestage (règles de sécurité, poids idéal, moyen de vérification du lestage). Il saura régler son lestage sans avoir besoin d'aide et saura maîtriser son niveau d'immersion.
- Connaissance de la maîtrise de la ventilation (avant et après l'effort). Il saura effectuer une ventilation diaphragmatique ou thoracique. Il saura prendre un volume idéal avant une apnée, sans carper. Il saura appliquer un protocole respiratoire avant une apnée sans hyperventilation. Il saura parfaitement gérer la ventilation après l'effort.
- Connaissance de la compensation. Il saura compenser efficacement mais délicatement. Il aura des connaissances des diverses méthodes, Frenzel, Valsalva et BTV.
- Connaissance de la sécurité. Le candidat saura reconnaître une samba ou un malaise de type syncope. Il en connaîtra les causes, les symptômes et les préventions. Il saura connaître la conduite à tenir pour les accidents pouvant survenir dans le cadre de ses prérogatives. Il saura surveiller efficacement son binôme tant en statique qu'en dynamique ou en eaux libres. Le S2 sera capable d'assister ou secourir son binôme en cas de besoin dans chaque discipline. Il saura gérer la sécurité en apnée et l'organisation matérielle adaptée à son niveau de prérogatives. Il connaîtra la réglementation et les responsabilités du niveau S2.
- Connaissance des techniques de relaxation et de détente. Des notions de mental training, de Pranayama, de stretching.
- Une connaissance élémentaire du métabolisme de l'effort, des modifications physiologiques liées à l'apnée, de l'entraînement hypercapnique ou hypoxique.

Test de contrôle des connaissances de base sur base d'un test.
80% est requis pour satisfaire à ce test.

Formation en piscine

- Vérification de la relaxation et de la détente
Le candidat se relaxera avant de faire son apnée statique. Il saura effectuer son protocole respiratoire

- Vérification de la durée d'apnée statique (2'15 ")

Après 2 ou 3 apnées d'échauffement, le candidat se ventiler pendant 3' avant le « official top ».

- Vérification du palmage : style (régulier et symétrique) et vitesse (1m/s)

Le candidat effectuera 10x25 m en apnée avec un départ toutes les 1'.

- Vérification de son aisance

Le candidat réalisera 1 canard avec lestage pour se rééquiper sur le fond de la piscine (palmes, masque, tuba). Il effectuera un vidage de masque avant de crever la surface.

- Vérification de la ventilation avant et après l'effort

Lors du parcours de 50m, le moniteur vérifiera comment le candidat se ventile avant son effort et après.

- Vérification de la distance en apnée dynamique (50m).

Le candidat effectuera une longueur de 50 m en apnée.

-Epreuve de sauvetage : nager 25 m, aller chercher un compagnon en difficulté dans le fond de la piscine et le ramener au bord en nageant 25 m, le sortir de l'eau et entamer une réanimation après syncope. Veiller à maintenir les voies respiratoires libres et hors de l'eau, enlever les ceintures (simulacre)

Sortie en eaux libres (mer, carrière)

Le candidat S2 effectuera au minimum 3 sorties en eaux libres avant de prétendre passer le test en eaux libres.

Lors de sa sortie le candidat effectuera les exercices suivants :

Brevet apnée moyen S2*

EXERCICE	DUREE MAXIMALE : 1 H 30'	PROFONDEUR	DUREE	LONGUEUR
	Dans l'ordre		90'	
S2-01	1000 mètres nage avec palmes, équipement complet d'apnée			1000 m
S2-02	Apnée statique	5 m	30"	
S2-03	Apnée statique	7 m	45"	
S2-04	Apnée statique	10 m	45"	
S2-05	Apnée dynamique	10 m		10 m
S2-06	Apnée dynamique	15 m		10 m
S2-07	Remontée SANS masque / tuba/ceinture	10 m		
S2-08-09	REMONTER un compagnon en difficulté et le REMORQUER	10 m		150 m
S2-10	Apnée dynamique	5 m		35 m
S2-11	Epreuve de réanimation (*)			

NB Lors de la remontée d'un compagnon en difficulté, la ceinture de lest sera effectivement larguée.

NIVEAU S3

ORGANISATION GENERALE

Les sessions de niveau S3 sont organisées au niveau des clubs affiliés à la LIFRAS. Les candidats ont 24 mois pour acquérir les 7 connaissances théoriques et passer le test en piscine ainsi que la sortie test en eaux libres.

Pour la formation en piscine, le candidat se verra remettre une fiche d'acquisition des compétences. Chaque compétence sera validée lors de son acquisition par le responsable de l'équipe pédagogique. Lorsque sa carte est remplie, le candidat pourra présenter le test théorique et pratique en piscine.

CONDITION DE CANDIDATURE

Avoir au minimum 16 ans lors du premier entraînement et l'autorisation parentale pour les moins de 18 ans.

Etre membre d'un club affilié à la LIFRAS.

Etre en ordre de cotisation

Etre en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à l'apnée et d'un ECG sous effort établis depuis moins d'un an.

Etre titulaire d'un brevet S2.

JURY ET DELIVRANCE D'UN BREVET

Le brevet de 3^{er} niveau (S3) sera délivré par la LIFRAS après vérification du test de connaissance théorique, après la réussite de tous les exercices en piscine ainsi que la réalisation du test en eaux libres. Ces trois réussites seront certifiées par un moniteur ou instructeur agréé par la LIFRAS.

Il sera détenteur d'un brevet BLS et O2 provider en cours de validité

PREROGATIVES

Pratiquer l'apnée sous toutes ses formes.

En situation d'autonomie entre différents niveaux, ce sont les prérogatives du niveau inférieur qui déterminent les limites d'évolution.

En présence d'un moniteur, celui-ci déterminera l'organisation et les limites d'évolution.

Seuls deux S3 majeurs peuvent évoluer en autonomie.

Un S3 pourra encadrer une classe en piscine.

Un S3 pourra encadrer au maximum 2 Non-Brevetés en eaux libres.

CONTENU DU CURSUS

Formation théorique S3

- Connaissance du matériel: masque, tuba, lestage, palmes, types de combinaison, dragonne, bout, bouée, etc. Le S3 aura une parfaite maîtrise du lestage, il saura utiliser efficacement une dragonne.

- Connaissance de la maîtrise de la ventilation (avant et après l'effort). Il saura effectuer une ventilation diaphragmatique ou thoracique. Il saura prendre un volume idéal avant une apnée, sans carper. Il saura appliquer un protocole respiratoire avant une apnée sans hyperventilation. Il saura parfaitement gérer la ventilation après l'effort.

- Le candidat aura la capacité de maîtriser son immersion. L'hydrodynamisme sera optimisé. Il maîtrisera les diverses formes de compensation, tête en haut, tête en bas. Il maîtrisera la verticalité, la gestion de l'effort, l'efficacité du palmage, le relâchement, surtout en fin d'effort ou dans les derniers mètres de la remontée. Il aura conscience de limiter au maximum l'impact de sa gestuelle sur l'environnement

- Connaissance de la sécurité. Le candidat saura reconnaître une samba ou un malaise de type syncope. Il en connaîtra les causes, les symptômes et les préventions. Il saura connaître la conduite à tenir pour les accidents pouvant survenir dans le cadre de ses prérogatives. Il saura surveiller efficacement son binôme tant en statique qu'en dynamique ou en eaux libres. Le S3 sera capable

d'assister ou secourir son binôme en cas de besoin dans chaque discipline. Il saura gérer la sécurité en apnée et l'organisation matérielle adaptée à son niveau de prérogatives. Il connaîtra la réglementation et les responsabilités du niveau S3 ainsi que les règles de sécurité

- Connaissance des techniques de relaxation et de détente. Il perfectionnera ses connaissances de mental training, de Pranayama, de stretching et de relaxation. Il saura préparer des exercices et des entraînements (niveau S1&S2) de manière à pouvoir encadrer une classe en piscine.

- Une connaissance simple du métabolisme de l'effort, des modifications physiologiques liées à l'apnée, de l'anatomie et de physique, de l'entraînement hypercapnique ou hypoxique.

- Une connaissance élémentaire de la faune et flore ainsi que des dangers liés à la météo ou aux courants.

Test de contrôle des connaissances de base sur base d'un test QCM.
80% est requis pour satisfaire à ce test.

Formation en piscine

- Vérification de la durée d'apnée statique (3'00 ")

Après 2 ou 3 apnées d'échauffement, le candidat se ventiler pendant 4' avant le « official top ».

- Vérification de la distance en apnée dynamique (65m).

Le candidat effectuera une longueur de 65 m en apnée.

- Vérification de la ventilation avant et après l'effort

Lors du parcours de 65m, le moniteur vérifiera comment le candidat se ventile avant son effort et après.

- Vérification du palmage : style (régulier et symétrique) et vitesse (1m/s)

Le candidat effectuera 10x25 m en apnée avec un départ toutes les 1'.

- Vérification du style en apnée « No Fins » : style, efficacité, rythme.

Le candidat effectuera à la brasse, sans palmes, 4 x25 m en apnée avec un départ toutes les 1'30

- Vérification de son aisance

Le candidat réalisera 1 canard avec lestage pour se rééquiper sur le fond de la piscine (palmes, masque, tuba). Il effectuera un vidage de masque avant de crever la surface.

Sortie en eaux libres (mer, carrière)

Le candidat S3 effectuera au minimum 8 sorties en eaux libres avant de prétendre passer le test en eaux libres. Il effectuera les exercices suivants.

Brevet apnée supérieur S3*				
EXERCICE	DUREE MAXIMALE : 1 H 30'	PROFONDEUR	DUREE	LONGUEUR
	Dans l'ordre		90'	
S3-01	1500 mètres nage avec palmes, équipement complet d'apnée			1500 m
S3-02	Apnée statique	7 m	45"	
S3-03	Apnée statique	10 m	45"	
S3-04	Apnée statique	15 m	60"	
S3-05	Apnée dynamique	15 m		10 m
S3-06	Apnée dynamique	20 m		10 m
S3-07	Remontée SANS masque / tuba / ceinture	15 m		
S3-08-09	REMONTER un compagnon en difficulté et le REMORQUER	15 m		200 m
S3-10	Apnée dynamique	5 m		50 m
S3-11	Epreuve de réanimation (*)			

NIVEAU MONITEUR

CONDITION DE CANDIDATURE

Etre âgé de 21 ans révolus à la date du test.

Etre membre d'un club affilié à la LIFRAS.

Etre en ordre de cotisation

Etre en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à l'apnée et d'un ECG sous effort établis depuis moins d'un an.

Etre titulaire d'un brevet S3 depuis au moins un an et avoir effectué au minimum 10 sorties en eaux libres.

Avoir encadré régulièrement une classe d'apnée en piscine.

Avoir encadré régulièrement des apnéistes de niveau NB, S1 et S2 en eaux libres et avoir pratiqué en mer.

Etre détenteur d'un carnet pédagogique dans lequel seront portées les indications de sorties, de cours et d'encadrement effectués par le candidat moniteur.

Il sera détenteur d'un brevet BLS et O2 provider en cours de validité.
Avoir une connaissance des réglementations en vigueur, de la gestion d'un groupe d'apnéistes, la capacité d'organiser un stage tant en Belgique qu'à l'étranger (connaissance des règles locales de plongée et de respect du milieu)

JURY ET DELIVRANCE D'UN BREVET

Le brevet de Moniteur sera délivré par un Instructeur LIFRAS ou sur avis favorable d'un Collège de Moniteurs (minimum 2) affiliés à la LIFRAS après vérification du test en eaux libres et de la validité des conditions de candidature. L'Instructeur ou le Collège de Moniteurs vérifiera le carnet pédagogique. Seul un avis favorable donnera accès au niveau Moniteur. Dans le cas contraire, l'Instructeur ou le Collège de Moniteurs peut proposer une prolongation de la période de formation.

PREROGATIVES

Un Moniteur LIFRAS enseigne l'apnée.
Il peut encadrer l'activité jusqu'à une profondeur de 30m.

En milieu naturel, l'effectif de son groupe est composé au maximum de 8 apnéistes.
Il peut assurer les fonctions de directeur de plongée libre en milieu naturel ou artificiel.

Il valide les compétences de niveau S1, S2, S3 et participe au Collège des Moniteurs autorisé à valider les compétences d'un candidat au monitorat.

ÉPREUVE PRATIQUE

- a. Durée maximale : 2 heures;
- b. Obligation de porter une combinaison, avec un lest minimum de 2 KILOS RÉELS (malgré la flottabilité positive à 7 m);
- c. Faire passer un brevet S3 supérieur apnée à un candidat, ou un moniteur qui jouera le rôle du candidat;
- d. Descendre à 25 m avec un lest qui sera largué à 7 m (attaché à un enrouleur ou bouée) et remonter un objet du fond;
- e. REMONTER UN COMPAGNON en difficulté depuis une profondeur de 22 m, et le remorquer immédiatement sur une distance de 200 m;
- f. EXERCICE DE RÉANIMATION;

ÉPREUVE THÉORIQUE

Lors d'un entretien avec le jury, le candidat sera questionné sur les matières suivantes:

- Règlement d'ordre intérieur de la Commission;
- Organisation de la sécurité en piscine, en eaux libres;
- Dangers de la plongée en apnée : lois physiques, physiologique et accidents;
- Techniques de ventilation et de relaxation;
- Pédagogie.

NIVEAU INSTRUCTEUR

BREVET D'INSTRUCTEUR APNÉE CMAS

Conditions d'admission :

1. Avoir 22 ans accomplis.
2. Etre titulaire du brevet moniteur apnée depuis au moins un an.
3. Le COLLEGE DES INSTRUCTEURS en présence du PRÉSIDENT, décide ou non de la recevabilité de la candidature au titre d'instructeur. En cas de balance des votes à 50 %, la voix du responsable de la formation sera prépondérante.
4. Etre en ordre de visite médicale ET de cotisation pour l'année en cours.
5. Avoir encadré régulièrement les entraînements d'apnée en piscine, eaux libres, avoir participé à trois stages de mer.
6. Participer au stage «INSTRUCTEUR APNÉE CMAS» organisé par la COMMISSION APNÉE LIFRAS sur base des standards établis par la CMAS (05-10-98); ce stage sera encadré par un jury d'instructeurs apnée CMAS qui se répartiront l'organisation des différentes épreuves.
7. L'INSTRUCTEUR APNÉE CMAS a pour responsabilité prépondérante l'organisation des stages en mer à l'étranger.

EQUIVALENCE DES BREVETS

Il y a équivalence des brevets S1, S2, S3, Moniteur et Instructeur délivrés par la LIFRAS, les brevets AA1, AA2, AA3, Instructeur et Instructeur-Formateur délivrés par Apnea Academy ainsi que les brevets FFESSM NIV1, FFESSM NIV 2 et FFESSM NIV 3 / 4 et MONITEUR ENTRAINEUR FEDERAL NIV 1 et MONITEUR ENTRAINEUR FEDERAL NIV 2.

Ces équivalences seront validées par la Commission Apnée de la LIFRAS.

LIFRAS S1	APNEA ACADEMY AA *	FFESSM NIV 1
LIFRAS S2	APNEA ACADEMY AA **	FFESSM NIV 2
LIFRAS S3	APNEA ACADEMY AA ***	FFESSM NIV 3/4
MONITEUR	INSTRUCTEUR AA	FFESSM MEF1
INSTRUCTEUR	INSTRUCTEUR- FORMATEUR AA	FFESSM MEF2