

FORMATION HANDISUB - TRONC SPÉCIFIQUE
COMMISSION APNÉE

PLONGEURS APNÉISTES EN SITUATION DE HANDICAP
CONDITIONS DE PRATIQUES
BREVETS ET QUALIFICATIONS DES PLONGEURS
ET DES MONITEURS

L'organisation de l'apnée pour personnes en situation de handicap est composée de deux cursus :

- L'un pour les plongeurs en situation de handicap (3 pratiques).
- L'autre pour les enseignants pour plongeurs en situation de handicap.

Les dispositions suivantes s'appliquent aux plongeurs en situation de handicap. Elles proposent des compétences par pratique, définissent les niveaux d'encadrement et les conditions de pratique de l'activité, dans le respect du Code du Sport.

Au sein de la FFESSM, les plongées pour les Plongeurs En Situation de Handicap - Apnée (PESH-A) ne peuvent s'effectuer qu'encadrées par un enseignant breveté et titulaire d'une qualification complémentaire et selon les critères énoncés dans le paragraphe introductif du tronc commun. En fonction du handicap, considéré comme « modéré » ou « majeur », la qualification de l'enseignant sera différente, indépendamment de ses prérogatives issues de son diplôme d'origine.

Outre les restrictions, imposées par le médecin qui délivre le certificat médical d'absence de contre-indication du PESH-Apnée, il n'y a pas de limitation particulière d'accueil, **à l'exception des personnes en situation de handicap mental, cognitif ou psychique pour lesquelles ce cursus n'est pas accessible actuellement.**

Par ailleurs, il est rappelé que même si le présent document propose des connaissances, savoir-faire et savoir-être associés à chaque pratique, le cœur de l'enseignement et de la pratique se définit principalement au travers d'une approche ludique, individualisée, progressive et sécurisée, sans notion de compétition, pour amener plaisir, bien-être et valorisation de soi au pratiquant.

ORGANISATION DE LA PRATIQUE PESH-APNÉE

Il existe 3 pratiques possibles pour le Plongeur En Situation de Handicap - Apnée (l'acronyme PESH étant utilisé), elles même comprenant des ensembles de compétences.

La délivrance de la carte PESH-Apnée (statique ou horizontale ou verticale) atteste d'un investissement dans la discipline et est délivrable après un nombre défini de séances dans la pratique considérée :

	PESH-Apnée Statique	PESH-Apnée Horizontale	PESH-Apnée Verticale
carte délivrable après:	6 séances minimum	6 séances minimum	4 séances minimum

Le pratiquant choisit la ou les pratiques qui lui correspondent en accord avec ses goûts, l'équipe pédagogique, l'avis médical et les présentes dispositions.
Il est recommandé d'inscrire sur le carnet d'apnée chaque séance effectuée et d'y reporter les éventuelles compétences et capacités travaillées.

Chaque pratique contient 5 grandes compétences, détaillées en connaissances, savoir-faire, savoir être :

- Compétence 1 : UTILISER SON MATÉRIEL
- Compétence 2 : CAPACITÉS TECHNIQUES EN SURFACE ET MAÎTRISE DE LA VENTILATION / CAPACITÉS TECHNIQUES EN IMMERSION
- Compétence 3 : CAPACITÉS EN APNÉE
- Compétence 4 : RÉACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES ET "AUTONOMIE"
- Compétence 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES

TABLEAU DES CONDITIONS DE LA PRATIQUE POUR PLONGEUR EN SITUATION DE HANDICAP, EN ENSEIGNEMENT OU EN EXPLORATION

Espaces d'évolution	Pratique	Compétence minimum de l'encadrement du ou des apnéistes	DIRECTEUR DE PLONGÉE	Nombre maximum d'apnéistes, encadrement non compris
< 6m	BAPTÊME	IE1 + FORMATION HANDISUB	Piscine : IE1. Milieu naturel : MEF1	1
< 2m et sans compensation	PESH Apnée Statique	IE1 + FORMATION HANDISUB	Piscine : IE1. Milieu naturel : MEF1.	4 apnéiste dont : - 1 en situation de handicap majeur ou - 2 en situation de handicap modéré
< 6m	PESH Apnée Horizontale	IE1 + FORMATION HANDISUB	Piscine : IE1. Milieu naturel : MEF1.	
6m max	PESH Apnée Verticale	IE1 + FORMATION HANDISUB	Piscine, Fosse : IE1 Milieu naturel : MEF1.	
15m max milieu naturel		IE2 + FORMATION HANDISUB Présence MEF1	MEF1.	
20m max en fosse		IE2 + FORMATION HANDISUB Présence MEF1	MEF1	
20m max		MEF1 + FORMATION HANDISUB	MEF1	

GENERALITES

Pour chaque pratique, les compétences proposées sont définies par un titre générique (bandeau) qui regroupe des connaissances et des savoir-faire convergents. Ces capacités sont énumérées point par point et souvent listées par difficulté croissante, allant des capacités accessibles aux plus grand nombre jusqu'aux plus hauts niveaux de maîtrise, sensiblement équivalents aux derniers niveaux des cursus valides. Elles sont accompagnées de commentaires permettant d'en établir les limites.

Étant toutes optionnelles, il appartient au cadre de les amener, ou non, dans la progression qu'il construit avec l'élève et dans l'ordre qui lui semble opportun. Au regard de la situation de handicap, chaque capacité peut être adaptée ou simplement ignorée.

Chaque élève peut bénéficier d'une assistance humaine ou matérielle s'il ne dispose pas de l'autonomie nécessaire. Il doit alors pouvoir guider son assistant ou l'encadrant pour la validation de compétence.

En cas de difficultés de communication, les encadrants doivent adapter leur pédagogie en explorant toutes les communications verbales et non verbales possibles, sans oublier les capacités de mimétisme et les stimulations par le jeu.

Le « Plongeur En Situation de Handicap - Apnée » apprend à évoluer dans un monde nouveau qu'il doit respecter et ne pas dégrader. Il doit intégrer les particularités en s'y adaptant afin que la plongée reste une activité de loisir.

PLONGEUR EN SITUATION DE HANDICAP - APNÉE STATIQUE

ORGANISATION GENERALE

Les sessions de pratique « PESH Apnée Statique » sont organisées à l'échelon des clubs ou des structures commerciales agréées.

Afin d'attester d'un investissement dans la pratique, le club ou la SCA peuvent délivrer au pratiquant, à partir de 6 séances, une carte fédérale « PESH Apnée Statique ». Il n'existe qu'une seule carte fédérale pour l'ensemble de la pratique PESH Apnée Statique mais la validation des différentes compétences peut être reportée sur un livret à part. Cela est notamment utile si la pratique est partagée entre plusieurs équipes pédagogiques. Ce report est signé par un enseignant licencié à la FFESSM, titulaire de la formation complémentaire au handicap (soit au minimum un Initiateur + formation complémentaire Handisub).

Il n'y a pas de chronologie dans la validation des capacités constitutives des compétences, ni dans la validation globale des compétences elles-mêmes.

CONDITIONS DE CANDIDATURE ET DE PRATIQUE

- Être titulaire d'une licence FFESSM ou d'une licence Handisport en cours de validité pour la pratique.
Pour la validation de la carte Handisub, la licence FFESSM en cours de validité est obligatoire.
- Présentation d'un certificat médical favorable à la pratique, établi depuis moins de 1 an par un médecin dont le profil est défini par l'une des fédérations (FFESSM, FFSA ou FFH). Ce certificat devra être présenté dès l'entrée en formation.

DÉLIVRANCE DE LA CARTE DE PRATIQUE

- La carte est délivrée par le club affilié à la FFESSM ou la structure commerciale agréée, sous la responsabilité du président du club ou du responsable de la structure, par un Initiateur titulaire de la formation complémentaire au handicap (licencié) minimum.
- Un minimum de 6 séances de pratique doit avoir été réalisé (indépendamment de la validation de capacités).
- Le club ou la structure doit enregistrer la certification sur le site internet <www.ffessm.fr> pour que le siège national de la FFESSM puisse éditer la carte FFESSM/FFH/FFSA et l'adresser au candidat. Le siège national de la FFESSM garde en archive les informations concernant les cartes de pratique.

DUPLICATA

Les duplicata des cartes « PESH Apnée Statique » FFESSM/FFH/FFSA sont délivrés par le siège national de la FFESSM.

CONTENUS DE FORMATION

OBJECTIF GENERAL

La pratique et les capacités constitutives des compétences peuvent être réalisées entre la surface et une profondeur ne nécessitant pas de compensation (et toujours inférieure à 2m).

La pratique « PESH Apnée Statique » concerne tout type de plongeurs en situation de handicap, **à l'exception des personnes en situation de handicap mental, cognitif ou psychique pour lesquelles ce cursus n'est pas accessible actuellement.**

Le « PESH Apnée Statique » peut pratiquer en surface et/ou en faible profondeur (pas de compensation nécessaire et maximum 2m) sous la direction d'un EH1-Apnée au minimum, dans le cadre de ses compétences. Jusqu'à ce qu'un nombre suffisant de cadres EH-Apnée soit formé, l'encadrement par un EH d'une autre commission est possible, sous réserve qu'il soit assisté par un Initiateur Apnée.

Le plongeur « PESH Apnée Statique » n'a pas de prérogatives d'autonomie.

Compétence 1 : UTILISER SON MATÉRIEL

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Utiliser du matériel		
Connaître le matériel courant.	L'élève doit connaître les spécificités du matériel adapté à l'apnée, et doit savoir l'utiliser et le régler.	Matériel personnel adapté à la pratique de l'apnée.
Participer à la préparation de son sac de plongée libre.	Il s'agit pour l'élève de connaître les rudiments de la préparation de son matériel personnel, adapté à sa pratique.	Implication de l'élève dans la gestion de son matériel personnel.
Savoir mettre son matériel courant.	Selon la situation, cela peut concerner par exemple: masque, lunettes de natation, pince-nez, etc.	
Savoir mettre/enlever une protection thermique.	La protection thermique doit être adaptée au milieu et à la pratique.	Le cas échéant, l'élève doit savoir guider une aide extérieure.
Connaître l'entretien courant du matériel personnel, Les règles d'hygiène.	Aucune connaissance technique. Aucun cours théorique sur le matériel.	Savoir ranger, rincer et stocker son matériel en limitant sa consommation d'eau.
Optimiser le choix et l'utilisation du matériel courant.	L'élève doit être capable d'optimiser son matériel en vue d'une performance.	Cette optimisation du matériel doit se faire de manière raisonnée et peut être en corrélation avec le handicap.

Compétence 2 : CAPACITÉS TECHNIQUES EN SURFACE ET MAÎTRISE

DE LA VENTILATION / CAPACITÉS TECHNIQUES EN IMMERSION

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Prendre de l'air avant une apnée		
Être capable de faire une ventilation de préparation à l'apnée.	L'élève doit savoir prendre une inspiration avant une apnée, sans contraction musculaire excessive.	<ul style="list-style-type: none"> - Eviter les gestes parasites. - Savoir atteindre un certain relâchement.
Être capable de se ventiler et récupérer calmement.	L'élève doit savoir renouveler son volume pulmonaire avant et après une apnée.	Savoir se préparer, évoluer et récupérer.
Savoir utiliser la ventilation abdominale et/ou thoracique (si possible).	Connaissances des effets de la ventilation sur l'apnée.	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir prendre un volume d'air optimal avant une apnée. - Au cours des séances, l'élève ne doit pas s'hyperventiler même de façon insidieuse.
Savoir se préparer à l'apnée.	L'élève doit connaître les bases des méthodes de décontraction efficaces pour lui-même.	L'élève sait appliquer un protocole de préparation avant l'apnée.
Maîtriser la ventilation.	L'élève connaît les techniques de ventilation adaptées et efficaces, mais aussi les effets dangereux d'une ventilation inadaptée.	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir utiliser les différents volumes pulmonaires (si possible). - Savoir prendre un volume d'air optimal avant une apnée. - pas d'hyperventilation
Maîtriser la préparation à l'apnée.	L'élève doit connaître les méthodes de relaxation et de préparation mentale efficaces pour lui-même.	L'élève sait appliquer un protocole global de préparation avant l'apnée.
Avoir la maîtrise de son apnée.	L'élève doit connaître ses limites par repères de sensations physiques et/ou mentales.	Être capable de lister les sensations internes induites lors d'une apnée et de les interpréter quant à l'évolution de celle-ci (zone de confort, zone de travail, zone de performance).
Savoir mettre en place une progression adaptée.	L'élève est capable de mettre en place une progression cohérente et maîtrisée en ayant validé chaque étape sur le plan technique, physique, tactique et mental.	Être capable de déterminer, pour lui-même, un objectif de façon réaliste et de proposer une stratégie adéquate et adaptée avec des étapes intermédiaires.
Savoir limiter son impact sur le milieu (dégradations mécaniques ...).	Observer sans déranger ; limiter les contacts à ce qui peut être manipulé sans préjudice. Respect des autres usagers, du milieu Mise en pratique des «	Attitude et gestuelle à même de limiter les dégradations et gênes occasionnées par les évolutions en milieu naturel.

Compétence 3 : CAPACITÉS EN APNÉE

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
S'immerger le visage.	L'élève est capable d'immerger le visage, avec ou sans masque.	La durée de l'immersion n'est pas un critère.
Réaliser une apnée statique dans sa zone de confort.	L'élève doit réaliser une apnée statique d'une durée adaptée à ses possibilités. La zone de confort correspond à une apnée où l'envie de respirer n'est pas présente.	<ul style="list-style-type: none"> - L'aspect ludique est à privilégier. - Les notions de sécurité sont à aborder (en fonction de la durée, le check, un protocole de sortie simple).
Réaliser une apnée statique dans sa zone de travail.	L'élève doit réaliser une apnée statique d'une durée adaptée à ses possibilités et en rapport avec sa progression en compétences. La zone de travail correspond à une apnée où l'envie de respirer est présente et modérée.	<ul style="list-style-type: none"> - Un protocole de sortie complet est recommandé, par exemple : émerger les voies aérienne, prendre un point d'appui, ventiler, enlever les équipements faciaux et dire «OK». - Pas de critérisation temporelle. - Reproductibilité de l'apnée
Réaliser une apnée statique dans sa zone de performance.	L'élève doit réaliser une apnée statique d'une durée adaptée à ses possibilités et en rapport avec sa progression en compétences. La zone de performance correspond à une apnée où l'envie de respirer est forte. La connaissance et la compréhension des dangers de l'apnée dans cette zone et leurs préventions est un pré-requis.	<ul style="list-style-type: none"> - Phase de relâchement en début d'apnée, distincte d'une phase de résistance à l'envie de respirer. - Pas de critérisation temporelle - S'approcher des limites sans mise en danger

Compétence 4 : RÉACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES ET "AUTONOMIE"

Le « PESH Apnée Statique » pratique sous la responsabilité d'un encadrant qualifié, sans prérogative d'autonomie. Néanmoins, déceler des problèmes, avertir, voire assister et secourir d'autres pratiquants est un enseignement envisageable pour certaines personnes. La progression de la formation doit permettre de ne jamais placer l'élève en situation d'échec.

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
comportements appropriés et savoir-	Écouter et appliquer les consignes	

être conforme		
Savoir se sécuriser	L'élève doit être capable de prendre appui pour maintenir ses voies aériennes hors de l'eau.	L'appui peut être un bord bassin, une bouée...
Communication : OK / non OK, Froid, Stop, Sortie	Pouvoir se faire comprendre. Communication adaptée à la personne.	Doit être adaptée à la personne, l'important étant de pouvoir avoir un retour de l'apnéiste
Savoir reconnaître sur soi-même les signes d'alerte pouvant amener à une perte de connaissance ou perte de contrôle moteur	L'élève doit connaître les situations et comportements favorisant ces malaises.	
Savoir déceler une perte de connaissance ou perte de contrôle moteur sur son binôme	L'élève doit connaître les situations et comportements favorisant ces malaises et reconnaître les signes extérieurs.	
Avertir et aider en cas d'incident	L'élève doit pouvoir avertir, demander de l'aide aux apnéistes environnants, voire assister une intervention	
Savoir assister et pratiquer un sauvetage.	L'élève doit être capable d'assister ou de secourir son binôme en cas de besoin dans la discipline d'apnée statique	
Gagner en autonomie	Il doit savoir assurer la sécurité de son binôme dans sa discipline. Il doit participer à l'organisation matérielle adaptée au contexte de la pratique.	

Compétence 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Connaître les principaux dangers de l'apnée et leur prévention : - Perte de connaissance. - Perte de Contrôle Moteur (PCM). - Le froid.	- Aucune analyse des mécanismes n'est exigible. La prévention est fondamentale. Connaissances des risques dus au handicap. - Seules les causes et la prévention sont à traiter, et de manière succincte.	- Informations. - Envisager les interactions possibles entre les déficiences et la plongée.
- Connaissances sur la réglementation;	- Les éventuelles restrictions médicales.	- Informer des particularités du niveau « PESH Apnée

documents à présenter pour pouvoir plonger dans un centre. - Respect de l'environnement, comportement.	- Notions succinctes sur la FFESSM, la FFSA, la FFH et sur la CMAS.	Statique ». Chercher à donner quelques informations plutôt que vouloir évaluer. - Informer sur la protection du milieu.
Avoir des connaissances en matière d'anatomie, physiologie et physique appliquées à la plongée libre.	Connaissances nécessaires à la bonne compréhension des accidents.	- Répondre oralement à des questions simples. - Chercher à informer.
Avoir des connaissances succinctes sur les structures clubs et fédérales.	Seuls les éléments utiles à la bonne compréhension de la vie fédérale et la sensibilisation à celle-ci seront à connaître.	
Avoir des bases en matière d'entraînement.	Connaissances sur les méthodes d'entraînement à des fins personnelles.	
Avoir des connaissances en matière : - D'environnement. - De biologie.	- Connaître les principes des « Ecogestes » et savoir comment les mettre en œuvre (mise à l'eau, choix de la zone, comportement, utilisation du matériel, connaissance des autres usagers du milieu...). - Connaissances sur les espèces les plus communes, compréhension du vivant.	Expliquer sous forme de discussion les principes de prévention en matière d'environnement.

PLONGEUR EN SITUATION DE HANDICAP - APNÉE HORIZONTALE

ORGANISATION GENERALE

Les sessions de pratique « PESH Apnée Horizontale » sont organisées à l'échelon des clubs ou des structures commerciales agréées.

Afin d'attester d'un investissement dans la pratique, le club ou la SCA peuvent délivrer au pratiquant, à partir de 6 séances, une carte fédérale « PESH Apnée Horizontale ». Il n'existe qu'une seule carte fédérale pour l'ensemble de la pratique PESH Apnée Horizontale mais la validation des différentes compétences peut être reportée sur un livret à part. Cela est notamment utile si la pratique est partagée entre plusieurs équipes pédagogiques. Ce report est signé par un enseignant licencié à la FFESSM, titulaire de la formation complémentaire au handicap (soit au minimum un Initiateur + formation complémentaire Handisub).

Il n'y a pas de chronologie dans la validation des capacités constitutives des compétences, ni dans la validation globale des compétences elles-mêmes.

CONDITIONS DE CANDIDATURE ET DE PRATIQUE

- Être titulaire d'une licence FFESSM ou d'une licence Handisport en cours de validité pour la pratique.

Pour la validation de la carte Handisub, la licence FFESSM en cours de validité est obligatoire.

- Présentation d'un certificat médical favorable à la préparation et à la délivrance de ce brevet, établi depuis moins de 1 an par un médecin dont le profil est défini par l'une des fédérations (FFESSM, FFH ou FFSA). Ce certificat devra être présenté dès l'entrée en formation.

DÉLIVRANCE DE LA CARTE DE PRATIQUE

- La certification est délivrée par le club affilié ou la structure commerciale agréée, sous la responsabilité du président du club ou du responsable de la structure, par un Initiateur titulaire de la formation complémentaire au handicap (licencié) minimum.
- Un minimum de 6 séances de pratique doit avoir été réalisé (indépendamment de la validation de capacités).
- Le club ou la structure doit enregistrer la certification sur le site internet <www.ffessm.fr> pour que le siège national de la FFESSM puisse éditer la carte FFESSM/FFH/FFSA et l'adresser au candidat. Le siège national de la FFESSM garde en archive les informations concernant les cartes de pratique.

DUPLICATA

Les duplicata des cartes « PESH Apnée Horizontale » FFESSM/FFH/FFSA sont délivrés par le siège national de la FFESSM.

CONTENUS DE FORMATION

OBJECTIF GENERAL

La pratique et les capacités constitutives des compétences peuvent être réalisées entre la surface et une faible profondeur (sans jamais dépasser 6m).

La maîtrise de la compensation n'est pas un critère obligatoire et si celle ci n'est pas acquise, la profondeur d'évolution doit être limitée corrélativement pour prévenir tout barotraumatisme.

La pratique « PESH Apnée Horizontale » concerne tout type de plongeurs en situation de handicap, **à l'exception des personnes en situation de handicap mental, cognitif ou psychique pour lesquelles ce cursus n'est pas accessible actuellement.**

Le « PESH Apnée Horizontale » peut pratiquer en faible profondeur (maximum 6m) sous la direction d'un EH1-Apnée au minimum, dans le cadre de ses compétences. Jusqu'à ce qu'un nombre suffisant de cadres EH-Apnée soit formé, l'encadrement par un EH d'une autre commission est possible, sous réserve qu'il soit assisté par un Initiateur Apnée.

Le plongeur « PESH Apnée Horizontale » n'a pas de prérogatives d'autonomie.

Compétence 1 : UTILISER SON MATÉRIEL

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Utiliser du matériel		
Connaître le matériel courant.	L'élève doit connaître les spécificités du matériel adapté à l'apnée, et doit savoir l'utiliser et le régler. En particulier, son lest	Matériel personnel adapté à la pratique de l'apnée.

	doit être fonction de la pratique et de sa combinaison (s'il en porte). Si la compensation n'est pas maîtrisée, le lestage doit être inexistant ou amener à une flottabilité positive.	
Participer à la préparation de son sac de plongée libre.	Il s'agit pour l'élève de connaître les rudiments de la préparation de son matériel personnel, adapté à sa pratique.	Implication de l'élève dans la gestion de son matériel personnel.
Savoir mettre son matériel courant.	Selon la situation, cela peut concerner par exemple: masque, palmes, tuba, lunettes de natation, pince-nez, lest, etc.	
Savoir mettre/enlever une protection thermique.	La protection thermique doit être adaptée au milieu et à la pratique.	Le cas échéant, l'élève doit savoir guider une aide extérieure.
Connaître l'entretien courant du matériel personnel, Les règles d'hygiène.	Aucune connaissance technique. Aucun cours théorique sur le matériel.	Savoir ranger, rincer et stocker son matériel en limitant sa consommation d'eau.
Optimiser le choix et l'utilisation du matériel courant.	L'élève doit être capable d'optimiser son matériel en vue d'une performance.	Cette optimisation du matériel doit se faire de manière raisonnée et peut être en corrélation avec le handicap.

Compétence 2 : CAPACITÉS TECHNIQUES EN SURFACE ET MAÎTRISE DE LA VENTILATION / CAPACITÉS TECHNIQUES EN IMMERSION

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Prendre de l'air avant une apnée		
Être capable de faire une ventilation de préparation à l'apnée.	L'élève doit savoir prendre une inspiration avant une apnée, sans contraction musculaire excessive.	- Eviter les gestes parasites. - Savoir atteindre un certain relâchement.
Etre capable de : - Se maintenir en surface en ventilant. - Réaliser un déplacement ventral. - Réaliser un déplacement dorsal.	- Pas de performance. - Point d'appui en complément si nécessaire pour le maintien en surface.	L'élève doit pouvoir rejoindre un appui par un déplacement.
Savoir utiliser la ventilation abdominale et/ou thoracique	Connaissances des effets de la ventilation sur l'apnée.	- Savoir prendre un volume d'air optimal avant une apnée. - Au cours des séances, l'élève

(si possible).		ne doit pas s'hyperventiler même de façon insidieuse.
Savoir se préparer à l'apnée.	L'élève doit connaître les bases des méthodes de décontraction efficaces pour lui-même.	L'élève sait appliquer un protocole de préparation avant l'apnée.
Maîtriser la ventilation.	L'élève connaît les techniques de ventilation adaptées et efficaces, mais aussi les effets dangereux d'une ventilation inadaptée.	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir utiliser les différents volumes pulmonaires (si possible). - Savoir prendre un volume d'air optimal avant une apnée. - pas d'hyperventilation
Maîtriser la préparation à l'apnée.	L'élève doit connaître les méthodes de relaxation et de préparation mentale efficaces pour lui-même.	L'élève sait appliquer un protocole global de préparation avant l'apnée.
Avoir la maîtrise de son apnée.	L'élève doit parfaitement connaître ses limites par repères de sensations physiques et/ou mentales.	Être capable de lister toutes les sensations internes induites lors d'une apnée et de les interpréter quant à l'évolution de celle-ci (zone de confort, zone de travail, zone de performance).
Savoir mettre en place une progression adaptée.	L'élève est capable de mettre en place une progression cohérente et maîtrisée en ayant validé chaque étape sur le plan technique, physique, tactique et mental.	Être capable de déterminer, pour lui-même, un objectif de façon réaliste et de proposer une stratégie adéquate et adaptée avec des étapes intermédiaires.
Savoir limiter son impact sur le milieu (dégradations mécaniques ...).	Observer sans déranger ; limiter les contacts à ce qui peut être manipulé sans préjudice. Respect des autres usagers, du milieu Mise en pratique des « Ecogestes ».	Attitude et gestuelle à même de limiter les dégradations et gênes occasionnées par les évolutions en milieu naturel.
Connaître la compensation et/ou savoir compenser	<ul style="list-style-type: none"> - La maîtrise de cet enseignement est recommandé mais non obligatoire. - Sa non-maîtrise entraîne des limitations évidentes en terme de pratique. 	Si cet enseignement est maîtrisable, l'élève doit pouvoir compenser efficacement et fréquemment sans risquer de traumatiser ses tympans.
Savoir s'immerger.	<ul style="list-style-type: none"> - Immersion en départ du bord - Aborder la technique du canard (si compensation) 	- S'immerger efficacement.
Avoir des notions sur la propulsion et l'hydrodynamisme.	<ul style="list-style-type: none"> - Optimiser sa propulsion en utilisant les capacités motrices les plus efficaces. - Savoir se déplacer avec ou sans lest en limitant les contacts avec le fond, les autres, les obstacles... - Si l'élève ne maîtrise pas la compensation, il doit pouvoir se 	L'élève apprend à positionner son corps de la manière la plus hydrodynamique possible et à gérer sa vitesse de déplacement. - L'élève sait effectuer un parcours subaquatique comprenant plusieurs changements de cap en maintenant un niveau constant.

	maintenir dans une zone adaptée.	
Savoir optimiser la propulsion et l'hydrodynamisme.	<ul style="list-style-type: none"> - L'élève maîtrise la nage selon sa situation: en bi-palme, en mono-palme, en ondulation, ou avec les bras.. - 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 ... - Si l'élève ne maîtrise pas la compensation, il doit pouvoir se maintenir dans une zone adaptée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Quelle que soit la technique de nage adaptée et adoptée, l'hydrodynamisme doit être optimisé. - L'élève a conscience de son encombrement corporel modifié (palmes...).

Compétence 3 : CAPACITÉS EN APNÉE

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
S'immerger le visage.	L'élève est capable d'immerger le visage, avec ou sans masque.	La durée de l'immersion n'est pas un critère.
Réaliser une apnée dynamique dans sa zone de confort.	L'élève doit réaliser une apnée dynamique d'une distance adaptée à ses possibilités. La zone de confort correspond à une apnée où l'envie de respirer n'est pas présente.	<ul style="list-style-type: none"> - L'aspect ludique est à privilégier. - Les notions de sécurité sont à aborder (en fonction de la durée, le check, un protocole de sortie simple).
Réaliser une apnée dynamique dans sa zone de travail.	L'élève doit réaliser une apnée dynamique adaptée et en rapport avec sa progression en compétences. La zone de travail correspond à une apnée où l'envie de respirer est présente et modérée.	<ul style="list-style-type: none"> - Un protocole de sortie complet est recommandé : Émerger les voies aérienne, prendre un point d'appui, ventiler, enlever les équipements faciaux et dire « OK ». - Pas de critérisation quantitative. - Reproductibilité
Réaliser une apnée dynamique dans sa zone de performance.	L'élève doit réaliser une apnée dynamique adaptée et en rapport avec sa progression en compétences. La connaissance et la compréhension des dangers de l'apnée dans cette zone et leurs préventions est un pré-requis.	<ul style="list-style-type: none"> - Phase de relâchement en début d'apnée, distincte d'une phase de résistance à l'envie de respirer. - Pas de critérisation temporelle
Réaliser une série d'apnées dans sa zone de confort.	Faire exécuter et ressentir des apnées de type hypercapnique.	- Ces apnées peuvent être réalisées au travers d'une activité ludique (relais, jeux...).

Réaliser une série d'apnées dans sa zone de travail.	L'élève maîtrise les ressentis des apnées de type hypercapnique	- Les apnées doivent être réalisées avec un protocole de sortie adapté. - Ces apnées peuvent être réalisées au travers d'une activité ludique (relais, jeux...) - Reproductibilité
Réaliser une série d'apnées dans sa zone de performance.	L'élève doit réaliser une série d'apnées adaptée à la personne et en rapport avec sa progression en compétences. La connaissance et la compréhension des dangers de l'apnée dans cette zone et leurs préventions est un pré-requis.	- Phase de relâchement en début d'apnée, distincte d'une phase de résistance à l'envie de respirer. - Pas de critérisation quantitative.

Compétence 4 : RÉACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES ET "AUTONOMIE"

Le « PESH Apnée Horizontale » pratique sous la responsabilité d'un encadrant qualifié, sans prérogative d'autonomie. Néanmoins, déceler des problèmes, avertir, voire assister et secourir d'autres pratiquants est un enseignement envisageable pour certaines personnes. La progression de la formation doit permettre de ne jamais placer l'élève en situation d'échec.

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
comportements appropriés et savoir-être conforme	Écouter et appliquer les consignes	
Savoir se sécuriser	L'élève doit être capable de prendre appui pour maintenir ses voies aériennes hors de l'eau.	L'appui peut être un bord bassin, une bouée...
Communication : OK / non OK, Froid, Stop, Sortie	Pouvoir se faire comprendre. Communication adaptée à la personne.	Doit être adaptée à la personne, l'important étant de pouvoir avoir un retour de l'apnéiste
Savoir reconnaître sur soi-même les signes d'alerte pouvant amener à une perte de connaissance ou perte de contrôle moteur	L'élève doit connaître les situations et comportements favorisant ces malaises.	
Savoir déceler une perte de connaissance ou perte de contrôle moteur sur son binôme	L'élève doit connaître les situations et comportements favorisant ces malaises et reconnaître les signes extérieurs.	
Avertir et aider en cas	L'élève doit pouvoir avertir, demander	

d'incident	de l'aide aux apnéistes environnants, voire assister une intervention	
Savoir assister et pratiquer un sauvetage.	L'élève doit être capable d'assister ou de secourir son binôme en cas de besoin dans la discipline d'apnée horizontale	
Sécuriser son binôme	Il doit savoir assurer la sécurité de son binôme dans sa discipline. Il doit participer à l'organisation matérielle adaptée au contexte de la pratique.	
Gagner en autonomie	L'élève maîtrise la notion de responsabilité mutuelle de l'autonomie. L'élève sait mettre en œuvre son activité en respectant et protégeant l'environnement.	

Compétence 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Connaître les principaux dangers de l'apnée et leur prévention : - Perte de connaissance. - Perte de Contrôle Moteur (PCM). - Le froid.	- Aucune analyse des mécanismes n'est exigible. La prévention est fondamentale. Connaissances des risques dus au handicap. - Seules les causes et la prévention sont à traiter, et de manière succincte.	- Informations. - Envisager les interactions possibles entre les déficiences et la plongée.
- Connaissances sur la réglementation; documents à présenter pour pouvoir plonger dans un centre. - Respect de l'environnement, comportement.	- Les éventuelles restrictions médicales. - Notions succinctes sur la FFESSM, la FFSA, la FFH et sur la CMAS.	- Informer des particularités du niveau « PESH Apnée Horizontale ». Chercher à donner quelques informations plutôt que vouloir évaluer. - Informer sur la protection du milieu.
Avoir des connaissances en matière d'anatomie, physiologie et physique appliquées à la plongée libre.	Connaissances nécessaires à la bonne compréhension des accidents. - Rester à des problèmes correspondant à la pratique d'apnée horizontale.	- Répondre oralement à des questions simples. - Chercher à informer.
Avoir des connaissances succinctes sur les structures clubs et	Seuls les éléments utiles à la bonne compréhension de la vie fédérale et la sensibilisation à celle-ci seront à connaître.	

fédérales.		
Avoir des bases en matière d'entraînement.	Connaissances sur les méthodes d'entraînement à des fins personnelles.	
Avoir des connaissances en matière : - D'environnement. - De biologie.	- Connaître les principes des « Ecogestes » et savoir comment les mettre en œuvre (mise à l'eau, choix de la zone, comportement, utilisation du matériel, connaissance des autres usagers du milieu...). - Connaissances sur les espèces les plus communes, compréhension du vivant.	Expliquer sous forme de discussion les principes de prévention en matière d'environnement.

PLONGEUR EN SITUATION DE HANDICAP - APNÉE VERTICALE

ORGANISATION GENERALE

Les sessions de pratique « PESH Apnée Verticale » sont organisées à l'échelon des clubs ou des structures commerciales agréées.

Afin d'attester d'un investissement dans la pratique, le club ou la SCA peuvent délivrer au pratiquant, à partir de 6 séances, une carte fédérale « PESH Apnée Verticale ». Il n'existe qu'une seule carte fédérale pour l'ensemble de la pratique PESH Apnée Verticale mais la validation des différentes compétences peut être reportée sur un livret à part. Cela est notamment utile si la pratique est partagée entre plusieurs équipes pédagogiques. Ce report est signé par un enseignant licencié à la FFESSM, titulaire de la formation complémentaire au handicap (soit au minimum un Initiateur + formation complémentaire Handisub).

Il n'y a pas de chronologie dans la validation des capacités constitutives des compétences, ni dans la validation globale des compétences elles-mêmes.

CONDITIONS DE CANDIDATURE ET DE PRATIQUE

- Être titulaire d'une licence FFESSM ou d'une licence Handisport en cours de validité pour la pratique.
Pour la validation de la carte Handisub, la licence FFESSM en cours de validité est obligatoire.
- Présentation d'un certificat médical favorable à la pratique, établi depuis moins de 1 an par un médecin dont le profil est défini par l'une des fédérations (FFESSM, FFSA ou FFH). Ce certificat devra être présenté dès l'entrée en formation. Ce certificat médical peut s'accompagner de limitations propres (comme une profondeur de pratique maximum)

DÉLIVRANCE DE LA CARTE DE PRATIQUE

- La certification est délivrée par le club affilié ou la structure commerciale agréée, sous la responsabilité du président du club ou du responsable de la structure, par un Initiateur titulaire de la formation complémentaire au handicap (licencié) minimum.
- Un minimum de 4 séances de pratique doit avoir été réalisé (indépendamment de la validation de capacités).

- Le club ou la structure doit enregistrer la certification sur le site internet <www.ffessm.fr> pour que le siège national de la FFESSM puisse éditer la carte FFESSM/FFH/FFSA et l'adresser au candidat. Le siège national de la FFESSM garde en archive les informations concernant les cartes de pratique.

DUPLICATA

Les duplicata des cartes « PESH Apnée Verticale » FFESSM/FFH/FFSA sont délivrés par le siège national de la FFESSM.

CONTENUS DE FORMATION

OBJECTIF GENERAL

La profondeur d'évolution est définie par l'encadrant via les compétences du pratiquant, ses attentes, sa forme du jour, sa capacité à évoluer en profondeur, limitée par le certificat médical et enfin la structure d'encadrement (club, DP, présent texte réglementaire).

A la différence des deux autres pratiques, en Apnée Verticale pour apnéistes en situation de handicap, la maîtrise de la compensation est un critère obligatoire à la progression.

Le brevet « PESH Apnée Verticale » est accessible à tout type de pratiquant, dans la limite des profondeurs définies dans les textes réglementaires, notamment les conventions inter-fédérales, **à l'exception des personnes en situation de handicap mental, cognitif ou psychique pour lesquelles ce cursus n'est pas accessible actuellement.**

En dehors des autres limitations habituelles (médecin, DP, Compétences de l'élève, Compétences enseignées...), un titulaire de la formation handicap élémentaire EH1-Apnée peut organiser la pratique jusqu'à :

- **6m** max si il est IE1 ou IE2, sans présence de MEF1
- **15m** max si il est IE2 avec l'accord et la présence d'un MEF1 sur site (**20m** en milieu artificiel : fosse)
- **20m** max pour les niveaux d'encadrement supérieur (MEF1, MEF2)

Jusqu'à ce qu'un nombre suffisant de cadres EH-Apnée soit formé, l'encadrement par un EH1 d'une autre commission est possible, jusqu'à 6m, sous réserve qu'il soit assisté par un Cadre Apnée.

Le plongeur « PESH Apnée Verticale » n'a pas de prérogatives d'autonomie.

Compétence 1 : UTILISER SON MATÉRIEL

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Connaître le matériel courant.	L'élève doit connaître les spécificités du matériel adapté à l'apnée, et doit savoir l'utiliser et le régler. En particulier, l'élève doit savoir régler son lest en fonction de l'apnée pratiquée, de sa combinaison (s'il en porte) et éventuellement, de son handicap.	<ul style="list-style-type: none"> - Matériel personnel adapté à la pratique de l'apnée. - L'élève doit savoir régler son lestage. - L'élève doit savoir maîtriser son niveau d'immersion afin de limiter les contacts avec le fond.
Participer à la préparation de son sac de plongée libre.	Il s'agit pour l'élève de connaître les rudiments de la préparation de son matériel personnel, adapté à sa pratique.	Implication de l'élève dans la gestion de son matériel personnel.

Savoir mettre son matériel courant.	Selon la situation, cela peut concerner par exemple: masque, palmes, tuba, pince-nez, lest, etc.	
Savoir mettre/enlever une protection thermique.	La protection thermique doit être adaptée au milieu et à la pratique.	Le cas échéant, l'élève doit savoir guider une aide extérieure.
Connaître l'entretien courant du matériel personnel, Les règles d'hygiène.	Aucune connaissance technique. Aucun cours théorique sur le matériel.	Savoir ranger, rincer et stocker son matériel en limitant sa consommation d'eau.
Optimiser le choix et l'utilisation du matériel courant.	L'élève doit être capable d'optimiser son matériel en vue d'une performance.	Cette optimisation du matériel doit se faire de manière raisonnée et peut être en corrélation avec le handicap.
Connaître la longe et si adapté, utiliser la longe.	L'élève doit savoir comment et dans quelles conditions se servir d'une longe.	
Utiliser les gueuses : - Largables. - Lourdes freinées.	L'élève doit savoir se servir des gueuses courantes (gueuse largable, ceinture largable et gueuse freinée) et en connaître les dangers pour soi et pour les autres. Il n'a pas à savoir gérer un atelier gueuse.	Compréhension complète de la gueuse et utilisation adaptée: frein, bloc, raccord, parachute.

Compétence 2 : CAPACITÉS TECHNIQUES EN SURFACE ET MAÎTRISE DE LA VENTILATION / CAPACITÉS TECHNIQUES EN IMMERSION

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Être capable de faire une ventilation de préparation à l'apnée.	L'élève doit savoir prendre une inspiration avant une apnée, sans contraction musculaire excessive.	- Eviter les gestes parasites. - Savoir atteindre un certain relâchement.
Etre capable de : - Se maintenir en surface en ventilant. - Réaliser un déplacement ventral. - Réaliser un déplacement dorsal.	- Pas de performance. - Point d'appui en complément si nécessaire pour le maintien en surface.	L'élève doit pouvoir rejoindre un appui par un déplacement.
Savoir utiliser la ventilation abdominale et/ou thoracique (si possible).	Connaissances des effets de la ventilation sur l'apnée.	- Savoir prendre un volume d'air optimal avant une apnée. - Au cours des séances, l'élève ne doit pas s'hyperventiler même de façon insidieuse.

Savoir se préparer à l'apnée.	L'élève doit connaître les bases des méthodes de décontraction efficaces pour lui-même.	L'élève sait appliquer un protocole de préparation avant l'apnée.
Maîtriser la ventilation.	L'élève connaît les techniques de ventilation adaptées et efficaces, mais aussi les effets dangereux d'une ventilation inadaptée.	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir utiliser les différents volumes pulmonaires (si possible). - Savoir prendre un volume d'air optimal avant une apnée. - pas d'hyperventilation
Maîtriser la préparation à l'apnée.	L'élève doit connaître les méthodes de relaxation et de préparation mentale efficaces pour lui-même.	L'élève sait appliquer un protocole global de préparation avant l'apnée.
Avoir la maîtrise de son apnée.	L'élève doit parfaitement connaître ses limites par repères de sensations physiques et/ou mentales.	Être capable de lister toutes les sensations internes induites lors d'une apnée et de les interpréter quant à l'évolution de celle-ci (zone de confort, zone de travail).
Savoir mettre en place une progression adaptée.	L'élève est capable de mettre en place une progression cohérente et maîtrisée en ayant validé chaque étape sur le plan technique, physique, tactique et mental.	Être capable de déterminer, pour lui-même, un objectif de façon réaliste et de proposer une stratégie adéquate et adaptée avec des étapes intermédiaires.
Savoir limiter son impact sur le milieu (dégradations mécaniques ...).	Observer sans déranger ; limiter les contacts à ce qui peut être manipulé sans préjudice. Respect des autres usagers, du milieu Mise en pratique des « Ecogestes ».	Attitude et gestuelle à même de limiter les dégradations et gênes occasionnées par les évolutions en milieu naturel.
Savoir compenser	Compensation à la descente, avec une de ces méthodes (dans l'ordre de préférence) : BTV, Frenzel ou Valsalva.	L'élève doit savoir compenser efficacement et fréquemment sans risquer de traumatiser ses tympans.
Savoir s'immerger.	- Aborder la technique du canard	- S'immerger efficacement.
Avoir des notions sur la propulsion et l'hydrodynamisme.	<ul style="list-style-type: none"> - Optimiser sa propulsion en utilisant les capacités motrices les plus efficaces. - Savoir se déplacer avec ou sans lest en limitant les contacts avec le fond, les autres, les obstacles... 	L'élève apprend à positionner son corps de manière hydrodynamique et à gérer sa vitesse de déplacement. L'élève sait effectuer un parcours subaquatique comprenant plusieurs changements de cap en maintenant un niveau constant.
Savoir optimiser la propulsion et l'hydrodynamisme.	<ul style="list-style-type: none"> - L'élève maîtrise la nage selon sa situation: en bi-palme, en mono-palme , en ondulation, ou avec les bras. - Gestion de la vitesse de déplacement et du relâchement. - Savoir se déplacer avec ou sans lest en limitant les contacts 	<ul style="list-style-type: none"> - Quelle que soit la technique de nage adoptée, l'hydrodynamisme doit être optimisé. - L'élève a conscience de son encombrement corporel modifié (palmes...).

avec le fond, les autres, les obstacles ...

Compétence 3 : CAPACITÉS EN APNÉE

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Réaliser une apnée verticale dans sa zone de confort.	L'élève doit réaliser une apnée verticale adaptée à la personne, sans toutefois dépasser 6m.	- L'aspect ludique est à privilégier. - Les notions de sécurité sont à aborder (en fonction de la durée, le check, un protocole de sortie simple).
Réaliser une apnée verticale dans sa zone de travail.	- L'élève doit réaliser une apnée verticale adaptée, sans toutefois dépasser 20m, et en rapport avec sa progression en compétences. - Différentes pratiques, en fonction des moyens, peuvent être proposés: . Immersion libre . Poids constant . Poids variable (gueuse largable et freinée)	- Un protocole de sortie complet est recommandé : Émerger les voies aérienne, prendre un point d'appui, ventiler, enlever les équipements faciaux et dire « OK ». - Pas de critérisation quantitative. - Reproductibilité

Compétence 4 : RÉACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES ET "AUTONOMIE"

Le « PESH Apnée Verticale » pratique sous la responsabilité d'un encadrant qualifié, sans notion prérogative .

Néanmoins, déceler des problèmes, avertir, voire assister et secourir d'autres pratiquants est un enseignement envisageable pour certaines personnes. La progression de la formation doit permettre de ne jamais placer l'élève en situation d'échec.

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Communication : OK / non OK, Froid, Stop, Sortie	Pouvoir se faire comprendre. Communication adaptée à la personne.	Doit être adaptée à la personne, l'important étant de pouvoir avoir un retour de l'apnéiste
Savoir se sécuriser	L'élève doit être capable de prendre appui pour maintenir ses voies aériennes hors de l'eau.	L'appui peut être un bord bassin, une bouée, le câble...
Savoir reconnaître sur soi-même les signes	L'élève doit connaître les situations et comportements favorisant ces	

d'alerte pouvant amener à une perte de connaissance ou perte de contrôle moteur	malaises.	
Savoir déceler une perte de connaissance ou perte de contrôle moteur sur son binôme	L'élève doit connaître les situations et comportements favorisant ces malaises et reconnaître les signes extérieurs.	
Avertir et aider en cas d'incident	L'élève doit pouvoir avertir, demander de l'aide aux apnéistes environnants, voire assister une intervention	
Savoir assister et pratiquer un sauvetage.	L'élève doit être capable d'assister ou de secourir son binôme en cas de besoin dans la discipline d'apnée verticale	
Assurer la sécurité du binôme	Il doit savoir assurer la sécurité de son binôme dans sa discipline, de manière préventive et en cas d'incident/accident.. Il doit participer à l'organisation matérielle adaptée au contexte de la pratique.	
Gagner en autonomie	L'élève maîtrise la notion de responsabilité mutuelle de l'autonomie. L'élève sait mettre en œuvre son activité en respectant et protégeant l'environnement.	

Compétence 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Connaître les principaux dangers de l'apnée verticale et leur prévention : - Perte de connaissance. - Perte de Contrôle Moteur (PCM). - Le froid. - Les barotraumatismes - OPi	- Aucune analyse des mécanismes n'est exigible. La prévention est fondamentale. Connaissances des risques dus au handicap. - Seules les causes et la prévention sont à traiter, et de manière succincte.	- Informations. - Envisager les interactions possibles entre les déficiences et la plongée.
- Connaissances sur la réglementation; documents à présenter pour pouvoir plonger dans un centre. - Respect de l'environnement,	- Les éventuelles restrictions médicales. - Notions succinctes sur la FFESSM, la FFSA, la FFH et sur la CMAS.	- Informer des particularités du niveau « PESH Apnée Verticale ». Chercher à donner quelques informations plutôt que vouloir évaluer.

comportement.		- Informer sur la protection du milieu.
Avoir des connaissances en matière d'anatomie, physiologie et physique appliquées à la plongée libre.	Connaissances nécessaires à la bonne compréhension des accidents.	- Répondre oralement à des questions simples. - Chercher à informer.
Connaître les causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour la totalité des accidents pouvant survenir en Apnée Verticale.	L'accidentologie induite par le milieu et/ou la pratique spécifique de l'Apnée Verticale d'une part et du handicap d'autre part, sont à aborder.	
Avoir des connaissances succinctes sur les structures clubs et fédérales.	Seuls les éléments utiles à la bonne compréhension de la vie fédérale et la sensibilisation à celle-ci seront à connaître.	
Avoir des bases en matière d'entraînement.	Connaissances sur les méthodes d'entraînement à des fins personnelles.	
Avoir des connaissances en matière : - D'environnement. - De biologie.	- Connaître les principes des « Ecogestes » et savoir comment les mettre en œuvre (mise à l'eau, choix de la zone, comportement, utilisation du matériel, connaissance des autres usagers du milieu...). - Connaissances sur les espèces les plus communes, compréhension du vivant.	Expliquer sous forme de discussion les principes de prévention en matière d'environnement.

PLONGEURS EN SITUATION DE HANDICAP - APNÉE CONDITIONS DE PRATIQUES BREVETS ET QUALIFICATIONS DES MONITEURS

OBSERVATIONS PREALABLES A TOUT ACTE D'ENSEIGNEMENT (cf. Tronc Commun)

Les tests de détermination du handicap pour la pratique de l'apnée :

Tout apnéiste en situation de handicap est considéré en situation de handicap modéré s'il peut réaliser les aptitudes suivantes :

- En surface, être capable de maintenir ses voies aériennes hors de l'eau, sans l'aide d'un tiers.
- Avoir une bonne compréhension des consignes et une communication efficiente.
- Quand l'apnéiste n'a pas d'appui sur le fond :
 - pouvoir simultanément se stabiliser en profondeur et compenser ses oreilles sans l'aide d'un tiers.

- savoir gérer ses émotions et ne pas avoir de risque avéré de panique.

Ce test doit être réalisé préalablement à l'immersion.

Si le test n'est pas validé, l'apnéiste est considéré en situation de handicap majeur. En cas de doute, un encadrant EH1 peut solliciter l'avis d'un EH2.

Note : un apnéiste pourra être en situation de handicap modéré pour l'une des pratiques (statique, horizontale ou verticale) et en situation de handicap majeure dans une autre.

Par exemple un paraplégique pourra être en situation de handicap modéré en apnée statique et en situation de handicap majeur en apnée verticale, sauf s'il dispose d'une corde pour pouvoir simultanément se stabiliser en profondeur et équilibrer ses oreilles.

ENSEIGNANT POUR PLONGEUR EN SITUATION DE HANDICAP MODÉRÉ « EH1 - APNÉE »

(Voir document de tronc commun).

CONTENUS DE FORMATION EH1 - APNÉE

Compétence n° 1 : PÉDAGOGIE THÉORIQUE

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Information médicale. (Voir document de tronc commun).		
Réglementation. (Voir document de tronc commun). Tests de détermination du handicap en plongée (modéré ou majeur). Les cursus PESH-Apnée FFESSM / FFH / FFSA. Cartes de pratiques et compétences proposées.	Principes et réalisations des tests préalables pour la détermination du degré de handicap en plongée en apnée.	

Compétence n° 2 : PEDAGOGIE PRATIQUE

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
(Voir document de tronc commun).	Pratique déclinée à l'apnée	

Compétence n° 3 : ORGANISATION D'UN STAGE DE FORMATION

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
(Voir document de tronc commun). Être capable d'organiser une formation de « PESH-Apnée».	Progression et planification. Traçabilité.	Informations et méthodes.

MODULE COMPLÉMENTAIRE HANDICAP MENTAL PSYCHIQUE COGNITIF

(Voir document de tronc commun).

L'enseignement PESH-Apnée n'étant actuellement pas accessible aux personnes en situation de handicap mental, cognitif ou psychique, cette qualification n'est pas accessible aux encadrants EH1-Apnée.

ENSEIGNANT POUR PLONGEUR EN SITUATION DE HANDICAP MAJEUR « EH2 - APNÉE »

(Voir document de tronc commun).

L'enseignement PESH-Apnée n'étant actuellement pas accessible aux personnes en situation de handicap mental, cognitif ou psychique, ce module n'est pas accessible aux encadrants EH1-Apnée.

Brevets et qualifications	Plongeurs en situation de handicap	03/2019	Page /
---------------------------	------------------------------------	---------	--------

