



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'ÉTUDES ET
DE SPORTS
SOUS-MARINS



MANUEL DE FORMATION APNÉE

CONDITIONS DE PRATIQUES, BREVETS ET QUALIFICATIONS des Praticants APNEISTES EN SITUATION DE HANDICAP

COMMISSION
APNÉE

FFESSM

SEPTEMBRE 2025

ARCHITECTURE GÉNÉRALE

GENERALITES

ORGANISATION DE LA PRATIQUE
PESH APNEE

CURSUS PRATIQUANT EN SITUATION DE HANDICAP

APNEE STATIQUE

APNEE HORIZONTALE

APNEE VERTICALE

PRATIQUANTS APNÉISTES EN SITUATION DE HANDICAP CONDITIONS DE PRATIQUES, BREVETS ET QUALIFICATIONS DES PRATIQUANTS

GENERALITES (cf Tronc Commun)

Des aménagements raisonnables, uniquement d'ordre matériel, ne sont pas un obstacle à l'intégration dans un cursus standard.

Les apprentissages au sein du cursus Handisub® n'excluent pas une progression future vers les cursus standards, selon le respect des consignes de sécurité.

Comme pour la définition entre le handicap "modéré" ou "majeur", ce passage du cursus Handisub® vers le cursus standard peut être ponctuel, ou définitif, selon les particularités et conditions de la plongée envisagée, entre autres.

Toute personne en situation de handicap peut bénéficier d'une aide matérielle ou d'une aide humaine durant sa formation ou durant sa pratique (A.322-77 du Code du Sport). Mais, le fait d'adapter les exercices ou les évaluations lors d'une formation ou lors d'une plongée / d'une activité ou de disposer d'une aide humaine, détermine le passage en cursus Handisub®.

Au sein de la FFESSM, les activités subaquatiques pour les Praticants En Situation de Handicap (PESH) ne peuvent s'effectuer que si elles sont encadrées par un enseignant breveté et titulaire d'une qualification complémentaire Handisub®. Selon que le handicap soit considéré comme « modéré » ou « majeur », la qualification de l'enseignant sera différente, indépendamment de ses prérogatives issues de son diplôme d'origine.

Le handicap peut revêtir des formes très variables. Le champ du handicap peut être très large, car, constitue un handicap au sens de l'article 2 de la loi du 11 février 2005, « toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant ».

Chaque personne handicapée peut utiliser son potentiel physique différemment et afficher une motivation différente, ainsi, les aptitudes en plongée peuvent être fort variables entre deux plongeurs en situation de handicap, malgré l'équivalence des troubles fonctionnels.

ORGANISATION DE LA PRATIQUE PESH-APNÉE

Il existe 3 pratiques possibles pour le Praticant En Situation de Handicap - Apnée (l'acronyme PESH étant utilisé) :

- PESH-Apnée Statique
- PESH-Apnée Horizontale
- PESH-Apnée Verticale

Chacune de ces 3 pratiques comprend 3 niveaux :

PESH-Apnée Statique	PESH-Apnée Horizontale	PESH-Apnée Verticale
STA 1 (Initiation)	HOR 1 (Initiation)	VER 1 (Initiation)
STA 2 (Perfectionnement)	HOR 2 (Perfectionnement)	VER 2 (Perfectionnement)
STA 3 (Confirmé)	HOR 3 (Confirmé)	VER 3 (Confirmé)

Les niveaux 1 de chacune des 3 disciplines attestent d'un investissement dans la discipline, voire de compétences acquises. Le but est de pouvoir valoriser des efforts fournis en ouvrant à tous les contextes de handicap.

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.

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.

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 PESH-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.

TABLEAU DES CONDITIONS DE LA PRATIQUE POUR PRATIQUEUR 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 à min.	Nombre max. d'apnéistes, encadrement non compris
6m max	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 apnéistes dont : - 1 en situation de handicap majeur ou - 2 en situation de handicap modéré (pour permettre la mixité PESH/Valides)
6m max	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.	
20m max	PESH Apnée Verticale	IE2 + FORMATION HANDISUB	Fosse : IE2 AEEL Milieu naturel : MEF1	

PRATIQUANT 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.

Il existe 3 niveaux de pratique « PESH Apnée Statique » :

- STA 1 : Praticant En Situation de Handicap - Apnée Statique niveau 1.
- STA 2 : Praticant En Situation de Handicap - Apnée Statique niveau 2.
- STA 3 : Praticant En Situation de Handicap - Apnée Statique niveau 3.

La carte fédérale STA 1 atteste d'un investissement dans la pratique à partir de 6 séances (indépendamment de la validation de compétences).

La carte fédérale STA 2 est nécessaire pour l'obtention du niveau STA 3.

La validation des différentes compétences peut être reportée sur un livret à part afin de faciliter le suivi de l'apnéiste. 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).

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 d'une carte Handisub®, la licence FFESSM en cours de validité est obligatoire.
- Présenter 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.
- Être titulaire du niveau STA 2 pour l'obtention du niveau STA 3.

DÉLIVRANCE DES CARTES DE NIVEAUX

- La carte de niveau 1 à 3 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 le cadre Apnée (IE1 à minima) encadrant les séances.
- 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 duplicatas des cartes « PESH Apnée Statique » FFESSM/FFH/FFSA sont délivrés par le siège national de la FFESSM.

CONTENUS DE FORMATION STA

OBJECTIF GENERAL

La pratique « PESH Apnée Statique » 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 pratiquant en situation de handicap.

L'apnéiste « 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 Entraîneur Apnée.

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

1- PESH-A STA : S'ÉQUIPER ET SE DÉSÉQUIPER

COMPETENCES ATTENDUES :

Le pratiquant est capable d'utiliser le matériel avec ou sans aide humaine.

TECHNIQUE			Niveau
1A	Utiliser du matériel		STA 1
1B	Connaître le matériel courant.	L'élève doit connaître les spécificités du matériel adapté à l'apnée, et doit savoir l'utiliser et le régler son matériel personnel.	STA 2
1C	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.	STA 2
1D	Savoir mettre son matériel courant.	Selon la situation, cela peut concerner par exemple : masque, lunettes de natation, pince-nez, etc.	STA 3
1E	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.	STA 3
1F	Connaître l'entretien courant du matériel personnel, Les règles d'hygiène.	- Savoir ranger, rincer et stocker son matériel en limitant sa consommation d'eau. - Aucune connaissance technique. - Aucun cours théorique sur le matériel.	STA 3
1G	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.	STA 3

COMPORTEMENT

Le Pratiquant en Situation de Handicap utilise le matériel. Il respecte les consignes de son enseignant.

THEORIE

Explications simples sur les équipements sont transmises au Pratiquant en Situation de Handicap par discussions, dessins, exemples, simulations...

MODALITES D'EVALUATION

L'apnéiste «STA » est capable de s'équiper et déséquiper, ainsi que d'utiliser le matériel nécessaire à la plongée en respectant les consignes de son moniteur.

L'aide peut être totale pour l'apnéiste STA 1.

2- PESH-A STA : SE METTRE À L'EAU ET SORTIR DE L'EAU

COMPETENCES ATTENDUES :

Le pratiquant est capable de se mettre ou se faire mettre à l'eau et d'en sortir avec ou sans aide matérielle.

TECHNIQUE			Niveau
2A	Utilisation de matériel adapté	Entrée et sortie de l'eau sécurisée, par tous moyens : échelle, pente douce, bord, saut, chute... dont l'utilisation d'une potence, d'un toboggan, ou d'un ascenseur.	STA 1
2B	Accompagnement pour la mise à l'eau	L'apnéiste PESH sait guider l'enseignant sur sa mise à l'eau et sortie adaptée à des contextes simples (moyen de mise à l'eau, conditions de mer ...)	STA 2
2C	Quasi autonomie de mise à l'eau	L'apnéiste PESH sait adapter la mise à l'eau qui lui conviendra en utilisant les moyens à sa disposition. Si besoin d'aide, il sait guider le ou les aidants.	STA 3

COMPORTEMENT

Le Pratiquant en Situation de Handicap utilise les moyens ou le matériel à disposition.

THÉORIE

Explications simples sur les équipements, transmises au Pratiquant En Situation de Handicap par discussions, dessins, exemples, simulations...

MODALITES D'EVALUATION

Le Pratiquant En Situation de Handicap est capable d'utiliser le matériel nécessaire mis à sa disposition et de respecter les consignes de son moniteur.
L'aide peut être totale pour l'apnéiste STA 1.

3- PESH-A STA : S'IMMERGER

COMPETENCES ATTENDUES :

Le pratiquant est capable d'évoluer dans l'eau avec ou sans aide humaine.

TECHNIQUE			Niveau
3A	Prendre de l'air avant une apnée		STA 1
3B	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 : - Éviter les gestes parasites. - Savoir atteindre un certain relâchement	STA 2
3C	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	STA 2
3D	Savoir se préparer à l'apnée.	L'élève doit connaître les bases des méthodes de décontraction efficaces pour lui-même, et sait appliquer un protocole de préparation avant l'apnée.	STA 2
3E	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.	STA 3
3F	Maîtriser la ventilation.	L'élève connaît les techniques de ventilation adaptées et efficaces, mais aussi les effets dangereux d'une ventilation inadaptée : - Savoir utiliser les différents volumes pulmonaires (si possible). - Savoir prendre un volume d'air optimal avant une apnée. - pas d'hyperventilation.	STA 3
3G	Maîtriser la préparation à l'apnée.	L'élève doit connaître les méthodes de relaxation et de préparation mentale efficaces pour lui-même, et sait appliquer un protocole global de préparation avant l'apnée.	STA 3
3H	Avoir la maîtrise de son apnée.	L'élève doit connaître ses limites par repères de sensations physiques et/ou mentales, et est 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).	STA 3

3I	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. - Cela inclut la définition d'un objectif personnel de façon réaliste et une stratégie adéquate et adaptée avec des étapes intermédiaires.	STA 3
3J	Savoir limiter son impact sur le milieu (dégradations mécaniques ...).	- Observer sans déranger lors des évolutions en milieu naturel ; limiter les contacts à ce qui peut être manipulé sans préjudice. Respect des autres usagers, du milieu. - Mise en pratique des « Ecogestes ».	STA 3

COMPORTEMENT

Le Pratiquant en Situation de Handicap applique les consignes de son enseignant, et tend vers l'autonomie d'application de ces consignes en fonction de la situation de handicap.

THÉORIE

Explications simples sur les équipements, transmises au Pratiquant En Situation de Handicap par discussions, dessins, exemples, simulations...

Pour les niveaux STA 2 et 3, des bases de connaissances sur les lois physiques permettant de comprendre ses propres ressentis sont à aborder.

MODALITES D'EVALUATION

Le Pratiquant En Situation de Handicap est capable de s'immerger avec le matériel nécessaire mis à sa disposition, avec ou sans aide humaine selon le contexte.

L'aide peut être totale pour L'apnéiste STA 1.

4- PESH-A STA : PRATIQUER L'APNÉE

COMPETENCES ATTENDUES :

Le pratiquant est capable de pratiquer l'apnée avec ou sans aide matérielle.

TECHNIQUE			Niveau
4A	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.	STA 1
4B	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, sans critérisation temporelle. - 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).	STA 2
4C	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 compétence, sans critérisation temporelle. - La zone de travail correspond à une apnée où l'envie de respirer est présente et modérée. - 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». - Privilégier la reproductibilité de l'apnée.	STA 2
4D	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 compétence, sans critérisation temporelle. 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. S'approcher des limites sans mise en danger	STA 3

COMPORTEMENT

Le Pratiquant en Situation de Handicap applique les consignes de son enseignant, et tend vers l'autonomie d'application de ces consignes fonction de la situation de handicap.

THÉORIE

Explications simples sur les équipements, transmises au Pratiquant En Situation de Handicap par discussions, dessins, exemples, simulations...

Pour cette compétence, des bases de connaissances sur la physiologie et la prévention pourront être abordées en fonction de la situation de handicap.

Pour les niveaux STA 2 et 3, des bases de connaissances sur la physiologie et la prévention permettant de comprendre ses propres ressentis et les consignes de sécurité sont à aborder.

MODALITES D'EVALUATION

L'apnéiste STA 2 ou 3 est capable de verbaliser ses sensations et de suivre les consignes de sécurité en fonction de sa zone de travail.

5- PESH-A STA : PARTICIPER A LA SECURITE ET A LA SURVEILLANCE

COMPETENCES ATTENDUES :

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.

TECHNIQUE			Niveau
5A	Comportements appropriés et savoir-être conforme	- Écouter et appliquer les consignes.	STA 1
5B	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...	STA 2
5C	Communication : OK / non OK, Froid, Stop, Sortie	- Pouvoir se faire comprendre la communication doit être adaptée à la personne, l'important étant de pouvoir avoir un retour de l'apnéiste.	STA 2
5D	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.	STA 2
5E	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.	STA 3
5F	Avertir et aider en cas d'incident	- L'élève doit pouvoir avertir, demander de l'aide aux apnéistes environnants, voire assister une intervention	STA 3
5G	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	STA 3
5H	Sécuriser son 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.	STA 3
5I	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 le cas échéant.	STA 3

COMPORTEMENT

Le Pratiquant en Situation de Handicap applique les consignes de son enseignant, et tend vers l'autonomie en fonction de la situation de handicap.

THÉORIE

Explications simples sur les équipements, transmises au Pratiquant En Situation de Handicap par discussions, dessins, exemples, simulations...
Pour les niveaux STA 2 et 3, des bases de connaissances sur la physiologie, la prévention et la réglementation sont à aborder.

MODALITES D'EVALUATION

L'apnéiste STA 2 ou 3 est capable de participer activement à la sécurité, en utilisant le matériel nécessaire mis à sa disposition et de respectant les consignes de son moniteur

PRATIQUANT 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.

Il existe 3 niveaux de pratique « PESH Apnée Statique » :

- HOR1 : Praticant En Situation de Handicap - Apnée Horizontale niveau 1.
- HOR 2 : Praticant En Situation de Handicap - Apnée Horizontale niveau 2.
- HOR 3 : Praticant En Situation de Handicap - Apnée Horizontale niveau 3.

La carte fédérale HOR 1 atteste d'un investissement dans la pratique à partir de 6 séances (indépendamment de la validation de compétences).

La carte fédérale HOR 2 est nécessaire pour l'obtention du niveau HOR 3.

La validation des différentes compétences peut être reportée sur un livret à part afin de faciliter le suivi de l'apnéiste. 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).

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 d'une 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.
- Être titulaire du niveau HOR 2 pour l'obtention du niveau HOR 3.

DÉLIVRANCE DES CARTES DE NIVEAUX

- La carte de niveau 1 à 3 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 le cadre Apnée (IE1 à minima) encadrant les séances.
- 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 duplicatas des cartes « PESH Apnée Horizontale » FFESSM/FFH/FFSA sont délivrés par le siège national de la FFESSM.

CONTENUS DE FORMATION PESH-A HORIZONTALE :

OBJECTIF GENERAL

La pratique et les capacités constitutives des compétences peuvent être réalisées entre la surface et une profondeur ne nécessitant pas de compensation (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 pratiquants en situation de handicap.

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

1- PESH-A HORIZONTALE - S'ÉQUIPER ET SE DÉSEQUIPER

COMPETENCES ATTENDUES :

Le pratiquant est capable d'utiliser le matériel avec ou sans aide humaine. L'aide peut être totale.

TECHNIQUE			Niveau
1A	Utiliser du matériel		HOR 1
1B	Connaître le matériel courant.	L'élève doit connaître les spécificités du matériel adapté à l'apnée, et doit savoir l'utiliser et le régler pour lui-même. En particulier, son lest 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.	HOR 2
1C	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	HOR 2
1D	Savoir mettre son matériel courant.	Selon la situation, cela peut concerner par exemple : masque, lunettes de natation, pince-nez, etc.	HOR 2
1E	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.	HOR 2
1F	Connaître l'entretien courant du matériel personnel, Les règles d'hygiène.	Savoir ranger, rincer et stocker son matériel en limitant sa consommation d'eau. Aucune connaissance technique. Aucun cours théorique sur le matériel.	HOR 3
1G	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.	HOR 3

COMPORTEMENT

Le Pratiquant en Situation de Handicap utilise le matériel. Il respecte les consignes.

THÉORIE

Explications simples sur les équipements sont transmises au Pratiquant en Situation de Handicap par discussions, dessins, exemples, simulations...

MODALITES D'EVALUATION

L'apnéiste «HOR » est capable de s'équiper et déséquiper, ainsi que d'utiliser le matériel nécessaire à la plongée en respectant les consignes de son moniteur.
L'aide peut être totale pour l'apnéiste HOR 1.

2- PESH-A HORIZONTALE - SE METTRE À L'EAU ET SORTIR DE L'EAU

COMPETENCES ATTENDUES :

Le pratiquant est capable de se mettre ou se faire mettre à l'eau et d'en sortir avec ou sans aide matérielle.

TECHNIQUE			Niveau
2A	Utilisation de matériel adapté	Entrée et sortie de l'eau sécurisée, par tous moyens : échelle, pente douce, bord, saut, chute... dont l'utilisation d'une potence, d'un toboggan, ou d'un ascenseur.	HOR 1
2B	Accompagnement pour la mise à l'eau	L'apnéiste PESH sait guider l'enseignant sur sa mise à l'eau et sortie adaptée à des contextes simples (moyen de mise à l'eau, conditions de mer ...)	HOR 2
2C	Quasi autonomie de mise à l'eau	L'apnéiste PESH sait adapter la mise à l'eau qui lui conviendra en utilisant les moyens à sa disposition. Si besoin d'aide, il sait guider le ou les aidants.	HOR 3

COMPORTEMENT

Le Pratiquant en Situation de Handicap utilise les moyens ou le matériel à disposition.

THÉORIE

Explications simples sur les équipements, transmises au Pratiquant En Situation de Handicap par discussions, dessins, exemples, simulations...

MODALITES D'EVALUATION

Le Pratiquant En Situation de Handicap est capable d'utiliser le matériel nécessaire mis à sa disposition et de respecter les consignes de son moniteur.
L'aide peut être totale pour l'apnéiste HOR 1.

3- PESH-A HORIZONTALE - S'IMMERGER

COMPETENCES ATTENDUES :

Le pratiquant est capable d'évoluer dans l'eau avec ou sans aide humaine. L'aide peut être totale.

TECHNIQUE			Niveau
3A	Prendre de l'air avant une apnée		HOR 1
3B	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 : - Éviter les gestes parasites. - Savoir atteindre un certain relâchement	HOR 2
3C	Etre capable de : - Se maintenir en surface en ventilant. - Réaliser un déplacement ventral. - Réaliser un déplacement dorsal.	L'élève doit pouvoir rejoindre un appui par un déplacement : - Pas de performance. - Point d'appui en complément si nécessaire pour le maintien en surface.	HOR 2
3D	Avoir des notions sur la propulsion et l'hydrodynamisme.	- Se propulser 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 maintenir dans une zone adaptée. - L'élève apprend à positionner son corps de la manière la plus hydrodynamique possible et à gérer sa vitesse de déplacement, par exemple en effectuant un parcours subaquatique comprenant plusieurs changements de cap en maintenant un niveau constant	HOR 2
3E	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.	HOR 3
3F	Savoir se préparer à l'apnée.	L'élève doit connaître les bases des méthodes de décontraction efficaces pour lui-même, et sait appliquer un protocole de préparation avant l'apnée.	HOR 3
3G	Maîtriser la ventilation.	L'élève connaît les techniques de ventilation adaptées et efficaces, mais aussi les effets dangereux d'une ventilation inadaptée : - Savoir utiliser les différents volumes pulmonaires (si possible). - Savoir prendre un volume d'air optimal avant une apnée. - pas d'hyperventilation.	HOR 3

3H	Maîtriser la préparation l'apnée.	L'élève doit connaître les méthodes de relaxation et de préparation mentale efficaces pour lui-même, et sait appliquer un protocole global de préparation avant l'apnée.	HOR 3
3I	Avoir la maîtrise de son apnée.	L'élève doit connaître ses limites par repères de sensations physiques et/ou mentales, et est 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).	HOR 3
3J	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. - Cela inclut la définition d'un objectif personnel de façon réaliste et une stratégie adéquate et adaptée avec des étapes intermédiaires.	HOR 3
3K	Savoir limiter son impact sur le milieu (dégradations mécaniques ...).	- Observer sans déranger lors des évolutions en milieu naturel ; limiter les contacts à ce qui peut être manipulé sans préjudice. Respect des autres usagers, du milieu. - Mise en pratique des « Éco Gestes ».	HOR 3
3L	Connaître la compensation et/ou savoir compenser	- La maîtrise de cet enseignement est recommandée mais non obligatoire. - Sa non-maîtrise entraîne des limitations évidentes en termes de pratique. - Si cet enseignement est maîtrisable, l'élève doit pouvoir compenser efficacement et fréquemment sans risquer de traumatiser ses tympans.	HOR 3
3M	Savoir s'immerger.	- Rechercher l'efficacité de l'immersion, adaptée à la situation de handicap. - Immersion en départ du bord - Aborder la technique du canard (si compensation)	HOR 3
3N	Savoir optimiser la propulsion et l'hydrodynamisme.	- 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. - L'élève apprend à positionner son corps de la manière la plus hydrodynamique possible et à gérer sa vitesse de déplacement, par exemple en effectuant un parcours subaquatique comprenant plusieurs changements de cap en maintenant un niveau constant - Quelle que soit la technique de nage adaptée et adoptée, l'hydrodynamisme doit être optimisé, avec une prise de conscience de son encombrement corporel modifié (palmes...).	HOR 3

COMPORTEMENT

Le Pratiquant en Situation de Handicap applique les consignes de son enseignant, et tend vers l'autonomie d'application de ces consignes en fonction de la situation de handicap.

THÉORIE

Explications simples sur les équipements, transmises au Pratiquant En Situation de Handicap par discussions, dessins, exemples, simulations...

Pour les niveaux HOR 2 et 3, des bases de connaissances sur les lois physiques permettant de comprendre ses propres ressentis sont à aborder.

MODALITES D'EVALUATION

Le Pratiquant En Situation de Handicap est capable de s'immerger avec le matériel nécessaire mis à sa disposition, avec ou sans aide humaine selon le contexte.

L'aide peut être totale pour L'apnéiste HOR 1.

4- PESH-A HORIZONTALE - PRATIQUER L'APNÉE

COMPETENCES ATTENDUES :

Le pratiquant est capable de pratiquer l'apnée avec ou sans aide matérielle.

TECHNIQUE			Niveau
4A	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.	HOR 1
4B	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, sans critérisation quantitative. - L'aspect ludique est à privilégier. - Les notions de sécurité sont à aborder (en fonction de la durée, la distance, un protocole de sortie simple).	HOR 2
4C	Réaliser une apnée dynamique dans sa zone de travail.	- L'élève doit réaliser une apnée dynamique d'une distance adaptée à ses possibilités et en rapport avec sa progression en compétence, sans critérisation quantitative. - La zone de travail correspond à une apnée où l'envie de respirer est présente et modérée. - Un protocole de sortie complet est recommandé, par exemple : émerger les voies aériennes, prendre un point d'appui, ventiler, enlever les équipements faciaux et dire «OK». - Privilégier la reproductibilité de l'apnée.	HOR 2
4D	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...). - Privilégier la reproductibilité de l'apnée.	HOR 2
4E	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...).	HOR 2

4F	Réaliser une apnée dynamique dans sa zone de performance.	- L'élève doit réaliser une apnée dynamique d'une distance adaptée à ses possibilités et en rapport avec sa progression en compétence, sans critérisation temporelle. - 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. - Phase de relâchement en début d'apnée, distincte d'une phase de résistance à l'envie de respirer. - S'approcher des limites sans mise en danger	HOR 3
4G	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. - Privilégier la reproductibilité de l'apnée.	HOR 3

COMPORTEMENT

Le Pratiquant en Situation de Handicap applique les consignes de son enseignant, et tend vers l'autonomie d'application de ces consignes fonction de la situation de handicap.

THÉORIE

Explications simples sur les équipements, transmises au Pratiquant En Situation de Handicap par discussions, dessins, exemples, simulations...

Pour cette compétence, des bases de connaissances sur la physiologie et la prévention pourront être abordées en fonction de la situation de handicap.

Pour les niveaux HOR 2 et 3, des bases de connaissances sur la physiologie et la prévention permettant de comprendre ses propres ressentis et les consignes de sécurité sont à aborder.

MODALITES D'EVALUATION

L'apnéiste HOR 2 ou 3 est capable de verbaliser ses sensations et de suivre les consignes de sécurité en fonction de sa zone de travail.

5- PESH-A HORIZONTALE - PARTICIPER A LA SECURITE ET A LA SURVEILLANCE

COMPETENCES ATTENDUES :

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.

TECHNIQUE			Niveau
5A	Comportements appropriés et savoir-être conforme	- Écouter et appliquer les consignes.	HOR 1
5B	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...	HOR 2
5C	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.	HOR 2
5D	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.	HOR 2
5E	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.	HOR 3
5F	Avertir et aider en cas d'incident	L'élève doit pouvoir avertir, demander de l'aide aux apnéistes environnants, voire assister une intervention	HOR 3
5G	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.	HOR 3
5H	Sécuriser son 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.	HOR 3
5I	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.	HOR 3

COMPORTEMENT

Le Pratiquant en Situation de Handicap applique les consignes de son enseignant, et tend vers l'autonomie en fonction de la situation de handicap

THÉORIE

Explications simples sur les équipements, transmises au Pratiquant En Situation de Handicap par discussions, dessins, exemples, simulations...

Pour les niveaux HOR 2 et 3, des bases de connaissances sur la physiologie, la prévention et la réglementation sont à aborder.

MODALITES D'EVALUATION

L'apnéiste HOR 2 ou 3 est capable de participer activement à la sécurité, en utilisant le matériel nécessaire mis à sa disposition et de respectant les consignes de son moniteur

PRATIQUE 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.

Il existe 3 niveaux de pratique « PESH Apnée Verticale » :

- VER 1 : Pratiquant En Situation de Handicap - Apnée Verticale niveau 1 (initiation).
- VER 2 : Pratiquant En Situation de Handicap - Apnée Verticale niveau 2 (perfectionnement).
- VER 3 : Pratiquant En Situation de Handicap - Apnée Verticale niveau 3 (confirmé).

La carte fédérale VER 1 atteste d'un investissement dans la pratique à partir de 4 séances (indépendamment de la validation de compétences).

La carte fédérale VER 2 est nécessaire pour l'obtention du niveau VER 3.

La validation des différentes compétences peut être reportée sur un livret à part afin de faciliter le suivi de l'apnéiste. 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@).

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 d'une 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.
- Être titulaire du niveau VER 2 pour l'obtention du niveau VER 3.

DÉLIVRANCE DES CARTES DE NIVEAUX

- La carte de niveau 1 à 3 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 le cadre Apnée (IE1 à minima) encadrant les séances.
- 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 duplicatas des cartes « PESH Apnée Verticale » FFESSM/FFH/FFSA sont délivrés par le siège national de la FFESSM.

CONTENUS DE FORMATION PESH-A VERTICALE

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).

La profondeur d'évolution est à adapter par le formateur à la maîtrise de la compensation du pratiquant.

Les brevets « PESH Apnée Verticale » sont accessibles à tout type de pratiquant, dans la limite des profondeurs définies dans les textes réglementaires, notamment les conventions inter-fédérales.

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 s'il est IE1 ou IE2, sans présence de MEF1.
- 6m max s'il y a une personne en situation de handicap Mental, Psychique ou cognitif dans son groupe.
- 20m max s'il est IE2 avec l'accord et la présence d'un MEF1 sur site.
- 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 pratiquant « PESH Apnée Verticale » n'a pas de prérogatives d'autonomie.

1- PESH-A VERTICALE - S'ÉQUIPER ET SE DÉSÉQUIPER

COMPETENCES ATTENDUES :

Le pratiquant est capable d'utiliser le matériel avec ou sans aide humaine. L'aide peut être totale.

TECHNIQUE			Niveau
1 A	Utiliser du matériel		VER 1
1 B	Connaître le matériel courant.	L'élève doit connaître les spécificités du matériel adapté à l'apnée, et doit savoir l'utiliser et le régler pour lui-même : - Matériel personnel adapté à la pratique de l'apnée. - Savoir régler son lestage, qui doit être fonction de la pratique et de sa combinaison (s'il en porte), - Savoir maîtriser son niveau d'immersion afin de limiter les contacts avec le fond.	VER 2
1 C	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. - Rechercher l'implication de l'élève dans la gestion de son matériel personnel.	VER 2
1 D	Savoir mettre son matériel courant.	Selon la situation, cela peut concerner par exemple : masque, lunettes de natation, pince-nez, etc.	VER 2
1 E	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.	VER 2

1F	Connaître l'entretien courant du matériel personnel, Les règles d'hygiène.	Savoir ranger, rincer et stocker son matériel en limitant sa consommation d'eau. Aucune connaissance technique. Aucun cours théorique sur le matériel.	VER 3
1 G	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.	VER 3
1 H	Connaître la longe et si adapté, utiliser la longe.	L'élève doit savoir comment et dans quelles conditions se servir d'une longe.	VER 3
1I	Utiliser les gueuses : - Largables. - Lourdes freinées.	- L'élève doit comprendre et savoir se servir des gueuses courantes (gueuse largable, ceinture largable et gueuse freinée) et en connaître les dangers pour soi et pour les autres. - L'utilisation doit être adaptée: frein, bloc, raccord, parachute, sans gestion complète de l'atelier gueuse.	VER 3

COMPORTEMENT

Le Praticant en Situation de Handicap utilise le matériel. Il respecte les consignes.

THÉORIE

Des explications simples sur les équipements sont transmises au Praticant en Situation de Handicap par discussions, dessins, exemples, simulations...

MODALITES D'EVALUATION

L'apnéiste « VER » est capable de s'équiper et déséquiper, ainsi que d'utiliser le matériel nécessaire à la plongée en respectant les consignes de son moniteur.
L'aide peut être totale pour l'apnéiste VER 1.

2- PESH-A VERTICALE - SE METTRE À L'EAU ET SORTIR DE L'EAU

COMPETENCES ATTENDUES :

Le pratiquant est capable de se mettre ou se faire mettre à l'eau et d'en sortir avec ou sans aide matérielle.

TECHNIQUE			Niveau
2A	Utilisation de matériel adapté	Entrée et sortie de l'eau sécurisée, par tous moyens : échelle, pente douce, bord, saut, chute... dont l'utilisation d'une potence, d'un toboggan, ou d'un ascenseur.	VER 1
2B	Accompagnement pour la mise à l'eau	L'apnéiste PESH sait guider l'enseignant sur sa mise à l'eau et sortie adaptée à des contextes simples (moyen de mise à l'eau, conditions de mer ...)	VER 2
2C	Quasi autonomie de mise à l'eau	L'apnéiste PESH sait adapter la mise à l'eau qui lui conviendra en utilisant les moyens à sa disposition. Si besoin d'aide, il sait guider le ou les aidants.	VER 3

COMPORTEMENT

Le Pratiquant en Situation de Handicap utilise les moyens ou le matériel à disposition.

THÉORIE

Explications simples sur les équipements, transmises au Pratiquant En Situation de Handicap par discussions, dessins, exemples, simulations...

MODALITES D'EVALUATION

Le Pratiquant En Situation de Handicap est capable d'utiliser le matériel nécessaire mis à sa disposition et de respecter les consignes de son moniteur.

L'aide peut être totale pour l'apnéiste VER 1.

3- PESH-A VERTICALE - S'IMMERGER

COMPETENCES ATTENDUES :

Le pratiquant est capable d'évoluer dans l'eau avec ou sans aide humaine.
L'aide peut être totale.

TECHNIQUE			Niveau
3A	Prendre de l'air avant une apnée	Savoir compenser à la profondeur d'évolution.	VER 1
3B	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 : - Éviter les gestes parasites. - Savoir atteindre un certain relâchement	VER 2
3C	Être capable de : - Se maintenir en surface en ventilant. - Réaliser un déplacement ventral. - Réaliser un déplacement dorsal.	L'élève doit pouvoir rejoindre un appui par un déplacement : - Pas de performance. - Point d'appui en complément si nécessaire pour le maintien en surface.	VER 2
3D	Avoir des notions sur la propulsion et l'hydrodynamisme.	- Se propulser 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 la manière la plus hydrodynamique possible et à gérer sa vitesse de déplacement, par exemple en effectuant un parcours subaquatique comprenant plusieurs changements de cap en maintenant un niveau constant	VER 2
3E	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.	VER 3
3F	Savoir se préparer à l'apnée.	L'élève doit connaître les bases des méthodes de décontraction efficaces pour lui-même, et sait appliquer un protocole de préparation avant l'apnée.	VER 3
3G	Maîtriser la ventilation.	L'élève connaît les techniques de ventilation adaptées et efficaces, mais aussi les effets dangereux d'une ventilation inadaptée : - Savoir utiliser les différents volumes pulmonaires (si possible). - Savoir prendre un volume d'air optimal avant une apnée. - pas d'hyperventilation.	VER 3

3H	Maîtriser la préparation à l'apnée.	L'élève doit connaître les méthodes de relaxation et de préparation mentale efficaces pour lui-même, et sait appliquer un protocole global de préparation avant l'apnée.	VER 3
3I	Avoir la maîtrise de son apnée.	L'élève doit connaître ses limites par repères de sensations physiques et/ou mentales, et est 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).	VER 3
3J	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. - Cela inclut la définition d'un objectif personnel de façon réaliste et une stratégie adéquate et adaptée avec des étapes intermédiaires.	VER 3
3K	Savoir limiter son impact sur le milieu (dégradations mécaniques ...).	- Observer sans déranger lors des évolutions en milieu naturel ; limiter les contacts à ce qui peut être manipulé sans préjudice. Respect des autres usagers, du milieu. - Mise en pratique des « Éco Gestes ».	VER 3
3L	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.	VER 2
3M	Savoir s'immerger.	- Rechercher l'efficacité de l'immersion, adaptée à la situation de handicap. - Immersion à partir d'un point d'appuis. - Aborder la technique du canard (si compensation)	VER 3
		- 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 la manière la plus hydrodynamique possible et à gérer sa vitesse de déplacement, par exemple en effectuant un parcours subaquatique comprenant plusieurs changements de cap en maintenant un niveau constant	VER 3

3N	Savoir optimiser la propulsion et l'hydrodynamisme.	- 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. - L'élève apprend à positionner son corps de la manière la plus hydrodynamique possible et à gérer sa vitesse de déplacement, par exemple en effectuant un parcours subaquatique comprenant plusieurs changements de cap en maintenant un niveau constant. - Quelle que soit la technique de nage adaptée et adoptée, l'hydrodynamisme doit être optimisé, avec une prise de conscience de son encombrement corporel modifié (palmes...).	VER 3
----	---	--	-------

COMPORTEMENT

Le Pratiquant en Situation de Handicap applique les consignes de son enseignant, et tend vers l'autonomie d'application de ces consignes en fonction de la situation de handicap.

THÉORIE

Explications simples sur les équipements, transmises au Pratiquant En Situation de Handicap par discussions, dessins, exemples, simulations...

Pour les niveaux VER 2 et 3, des bases de connaissances sur les lois physiques permettant de comprendre ses propres ressentis sont à aborder.

MODALITES D'EVALUATION

Le Pratiquant En Situation de Handicap est capable de s'immerger avec le matériel nécessaire mis à sa disposition, avec ou sans aide humaine selon le contexte.

L'aide peut être totale pour L'apnéiste VER 1.

4- PESH-A VERTICALE - PRATIQUER L'APNEE

COMPETENCES ATTENDUES :

Le pratiquant est capable de pratiquer l'apnée avec ou sans aide matérielle.

TECHNIQUE			Niveau
4A	S'immerger le visage.	- L'élève est capable d'immerger le visage, avec ou sans masque. - La profondeur de l'immersion n'est pas un critère.	VER 1
4B	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 profondeur, un protocole de sortie adapté).	VER 2
4C	Réaliser une apnée verticale dans sa zone de travail.	- L'élève doit réaliser une apnée verticale adaptée, sans critérisation quantitative, sans toutefois dépasser 20 m, et en rapport avec sa progression en compétences. - Différentes pratiques, en fonction des moyens, peuvent être proposées : · Immersion libre · Poids constant · Poids variable (gueuse largable et freinée). - Un protocole de sortie complet est recommandé : émerger les voies aériennes, prendre un point d'appui, ventiler, enlever les équipements faciaux et dire « OK ». - Privilégier la reproductibilité de l'apnée.	VER 2
4D	Réaliser une apnée verticale dans sa zone de performance.	- L'élève doit réaliser une apnée verticale d'une profondeur adaptée à ses possibilités, sans toutefois dépasser 20m et en rapport avec sa progression en compétence. - 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. - Phase de relâchement en début d'apnée, distincte d'une phase de résistance à l'envie de respirer. - S'approcher des limites sans mise en danger	VER 3

COMPORTEMENT

Le Pratiquant en Situation de Handicap applique les consignes de son enseignant, et tend vers l'autonomie d'application de ces consignes fonction de la situation de handicap.

THEORIE

Explications simples sur les équipements, transmises au Pratiquant En Situation de Handicap par discussions, dessins, exemples, simulations...

Pour cette compétence, des bases de connaissances sur la physiologie et la prévention pourront être abordées en fonction de la situation de handicap.

Pour les niveaux VER 2 et 3, des bases de connaissances sur la physiologie et la prévention permettant de comprendre ses propres ressentis et les consignes de sécurité sont à aborder.

MODALITES D'EVALUATION

L'apnéiste VER 2 ou 3 est capable de verbaliser ses sensations et de suivre les consignes de sécurité en fonction de sa zone de travail.

5- PESH-A VERTICALE - PARTICIPER A LA SECURITE ET A LA SURVEILLANCE

COMPETENCES ATTENDUES :

Le « PESH-Apnée verticale » 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.

TECHNIQUE			Niveau
5A	Comportements appropriés et savoir-être conforme	- Écouter et appliquer les consignes.	VER 1
5B	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...	VER 2
5C	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.	VER 2
5D	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.	VER 2
5E	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.	VER 3
5F	Avertir et aider en cas d'incident	L'élève doit pouvoir avertir, demander de l'aide aux apnéistes environnants, voire assister une intervention	VER 3
5G	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.	VER 3
5H	Sécuriser son 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.	VER 3
5I	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.	VER 3

COMPORTEMENT

Le Pratiquant en Situation de Handicap applique les consignes de son enseignant, et tend vers l'autonomie en fonction de la situation de handicap.

THEORIE

Explications simples sur les équipements, transmises au Praticant En Situation de Handicap par discussions, dessins, exemples, simulations...

Pour les niveaux VER 2 et 3, des bases de connaissances sur la physiologie, la prévention et la réglementation sont à aborder.

MODALITES D'EVALUATION

L'apnéiste VER 2 ou 3 est capable de participer activement à la sécurité, en utilisant le matériel nécessaire mis à sa disposition et de respectant les consignes de son moniteur

LISTE DES MODIFICATIONS

Septembre 2025 :

Evolution des cursus STA, HOR, VER articulés en 3 niveaux (initiation, perfectionnement, confirmé).