



LES ÉVOLUTIONS DU MFA

Commission Centre Apnée
Septembre 2026

C PETRE- F ROBIN

Sommaire

1. La genèse du changement
2. Ou retrouver les documents du MFA
3. Le document Généralités Manuel de Formation
4. Le document Recommandations pour la pratique
5. Le MFA pratiquant

La genèse du changement

- Corrections des incohérences apparues avec le temps (20 ans)
- Harmonisation des différents référentiels (pluridisciplinaires)
- Modernisation des cursus et des supports
- Lisibilité et cohérence des parcours de formation pratiquants et encadrants.
- Allègement des différents manuels de formation
- Création de deux documents regroupant :
 - les généralités liées à la formation
 - les conditions et recommandations fédérales pour la pratique.

Septembre 2026, les cursus Pratiquants ont été mis à jour. Dans les mois qui viennent, les cursus Encadrants le seront à leur tour.

Où retrouver les documents du MFA

- Sur le site de la Commission Nationale →
 - <https://apnee.ffessm.fr/les-niveaux-en-apnee>

← ↻ <https://apnee.ffessm.fr/les-niveaux-en-apnee>

Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

FFESSM APNÉE

PRATIQUER

Apnée SE FORMER - Les niveaux en apnée

Votre voyage plongée

LES NIVEAUX EN APNÉE

ULTRAMARINA

CURSUS FORMATION Le 07 avril 2026

Pour pratiquer ou encadrer dans les meilleures conditions, choisissez le cursus de formation de la FFESSM

L'apnée est une pratique qui s'est largement développée depuis une dizaine d'années. La structuration de l'offre de formation, permet à chacun d'acquérir et de certifier de nouvelles connaissances et compétences. Les clubs ou les structures commerciales affiliés à la FFESSM vous proposeront le cursus adapté à votre niveau et à vos objectifs.

Synoptique des niveaux de pratique

DOCS À TÉLÉCHARGER

- Apnéiste Eau Libre
- Pass'Apnéiste
- Pass'Plongeur Libre
- Apnéiste Confirmé Piscine
- Apnéiste Piscine
- Apnéiste Confirmé Eau Libre
- Apnéiste Expert Eau Libre
- Initiateur Entraîneur (IE-IE2)
- Moniteur Entraîneur 1er Degré (MEF1)
- Moniteur Entraîneur 2ème Degré (MEF2)
- Formation Optionnelle Cadres
- Moniteur Associé
- Synoptique des cursus
- Généralités_Manuel de formation
- Recommandations pour la pratique de l'apnée

3. Le document

« Manuel de Formation Apnée Généralités »



• Généralités Manuel de Formation

C'est le socle commun pour la formation de tous les niveaux.

Le document ou l'on retrouve les points généraux communs à tous les niveaux

On y retrouve :

- 1-L'école Française de Sports Subaquatiques
- **2-Présentation du Manuel de Formation Apnée**
- **3-Les référentiels de compétences**
- **4-Le caractère générique des compétences**
- 5-Certificat médical
- 6-Brevets fédéraux d'apnée
- 7-Conditions de candidatures
- **8-Formateur apnée**
- 9-Organisation des examens et des certifications apnée
- 10-les différents brevets d'apnée
- **10-1-Présentation du cursus**
- 10-2- Brevets d'apnéistes et prérogatives d'évolution
 - Pour l'autonomie relative :
 - Pour l'autonomie complète :
- 10-3- Brevets d'encadrant et prérogatives d'encadrement
- 11-Équivalences anciens brevets d'apnée

MFA Généralités

Les domaines d'utilisation

- Le Manuel de Formation Apnée (MFA) est le référentiel des brevets et qualifications de la Commission Nationale Apnée (CNA) de la Fédération Française d'Études et de Sports Sous Marins (FFESSM).
- Ce référentiel s'applique pour la pratique de l'apnée en tant que discipline sportive.
- Il s'adresse aux formateurs, aux encadrants et aux responsables des structures ou organes déconcentrés de la FFESSM qui mettent en œuvre la pratique, ou qui ont la responsabilité des formations, des stages et des examens dépendant du périmètre de la commission apnée.
- Les cadres des autres commissions de la FFESSM pratiquent l'apnée dans le respect des recommandations définies par leur commission d'appartenance.

MFA Généralités

- L'apnée, également dénommée "Plongée libre", se **définit** comme la pratique **d'incursions subaquatiques en retenant sa ventilation**.
- Les activités de randosub qui se caractérisent par une promenade de surface en PMT, avec possibilité d'apnées courtes et peu profondes sont transversales à toutes les activités de la FFESSM et font l'objet de recommandations fédérales spécifiques
- Les clubs associatifs, les SCA et organismes déconcentrés de la FFESSM organisent les activités d'apnée en **appliquant le Code du Sport et en prenant en compte les préconisations fédérales** décrites dans le document «Recommandations pour la pratique de l'apnée en milieu artificiel ou naturel ».

MFA Généralités

Les référentiels de compétences

- Les référentiels de compétences décrivent ce que les pratiquants, les encadrants ou les formateurs sont capables de réaliser à l'issue de leur formation.
- Pour un niveau de pratiquant, d'encadrant ou de formateur donné, cet ensemble de compétences constitue l'élément de départ pour concevoir et réaliser la formation à mettre en œuvre. Elle mentionne les principales « techniques » d'apnée qui s'appuient ou résultent de la ou des compétences concernées.
- Elle contient également et indifféremment des informations et des conseils pour l'enseignement.

MFA Généralités

Le caractère générique des compétences

- D'un niveau de pratiquant ou d'encadrant à l'autre, la formulation de certaines compétences générales ou particulières est identique.
- Cela traduit le caractère « générique » de certaines compétences. En effet, il est normal que pour une même forme de pratique, la formulation des compétences soit identique quelle que soit la profondeur d'évolution (*la notion d'accoutumance et d'aptitude à la profondeur étant une autre dimension*). C'est le niveau d'exigence dans la maîtrise de ces compétences qui sera adapté.
- En complément à ces compétences génériques maîtrisées à un niveau d'exigence donné, l'espace d'évolution peut nécessiter des compétences supplémentaires

MFA Généralités

Les formateurs en Apnée

- Seuls les Initiateurs Entraîneur Apnée (niveau 1 et 2), les MEF1 et MEF2 délivrés par la FFESSM ainsi que les moniteurs apnée associés et les BPJEPS sans scaphandre licenciés de la FFESSM, peuvent au regard de leurs prérogatives respectives valider les compétences en vue de l'acquisition des brevets d'Apnéistes délivrés par la FFESSM.
- Tous les cadres de la commission technique, à partir de l'initiateur de club (E1), sont reconnus par équivalence comme Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 1 (IE1), sous réserve de l'obtention du RIFA Apnée.
 - Dans ce cas une formation optionnelle cadres reste fortement conseillée.

MFA Généralités

Synoptique des cursus

— LES DIFFERENTS BREVETS D'APNEE

SYNOPTIQUE DES CURSUS DE FORMATION

NIVEAUX DE PRATIQUE

CURSUS PISCINE

Pass'Apnéiste
Basic Indoor
Freediver CMAS

Apnéiste
Indoor Freediver 1*
CMAS
12 ans minimum

Apnéiste confirmé
Indoor Freediver 2**
CMAS 16 ans minimum

DÉBUTANT

CURSUS EAU LIBRE

Pass'Plongeur libre
Basic Outdoor
Freediver CMAS

Apnéiste en eau libre
Outdoor
Freediver 1* CMAS
14 ans minimum

Apnéiste confirmé en
eau libre outdoor
Freediver 2** CMAS
16 ans minimum

Apnéiste expert en eau
libre Outdoor Freediver
3*** CMAS
18 ans minimum

PERFORMANCES DE CERTIFICATION

Statique (min sec)	Dynamique (m)	Profondeur (m)	Série (m) départ (min sec)	Licence obligatoire	RIFAA obligatoire
1'	25	-	-	N	N
1'	15	2	-	N	N
1'30"	25	10	-	O	N
2'	50	-	4 x 25 1'15"	O	N
2'30"	50	20	4 x 25 1'15"	O	O
3'	75	-	4 x 50 2'	O	O
3'	75	30	4 x 50 2'	O	O

Prérogatives
d'autonomie
(Si RIFAA et
maieur)

6 m sous
resp.
d'un IE1

6 m

15 m (20 m
sous resp.
d'un MEF1)

6 m

40 m

NIVEAUX D'ENCADREMENT

Guide de Randonnée
Subaquatique (GRS)
Si formation FFESSM

Initiateur
Entraîneur (IE1)
16 ans minimum

Initiateur Entraîneur 2
(IE2) (CMAS 1* si AEEL)
18 ans minimum

MEF1 CMAS 2**
Instructor

MEF2 CMAS 3***
Instructor

Profondeur de certification	Prérogatives d'encadrement
-	6 m
-	20m en présence d'un MEF1 sur site en milieu naturel DP en fosse de 20 m max
25 m	30 m
30 m	pas de limite

Les flèches indiquent la possibilité d'accès à un autre brevet.

APNÉE MINEURS LIMITE DE PROFONDEUR

< 8 ans : limitation égale à l'âge divisé par 2.

8-11 ans inclus : limitation à 10 m.

12-13 ans inclus : limitation à 15 m.

14 -15 ans inclus : limitation à 20 m.

≥ 16 ans : profondeur limitée en fonction des prérogatives d'encadrements

Attention seule la dernière version du MFA fait foi
(Manuel de Formation Apnée)

4. Le document

« Recommandations pour la pratique »



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'ÉTUDES ET
DE SPORTS
SOUS-MARINS



MANUEL DE FORMATION APNÉE
**RECOMMANDATIONS POUR LA
PRATIQUE DE L'APNÉE EN MILIEU
ARTIFICIEL OU NATUREL**

COMMISSION NATIONALE APNÉE

Recommandations pour la pratique

- PREAMBULE
- **LES DIFFERENTS MILIEUX DE PRATIQUE**
- **LES DIFFERENTES PRATIQUES**
- **RECOMMANDATIONS GENERALES POUR TOUTES LES PRATIQUES**
- OBLIGATIONS D'HYGIENE ET DE SECURITE – CODE DU SPORT
- **RECOMMANDATIONS POUR L'APNEE SPORTIVE ENCADREE**
- **RECOMMANDATIONS POUR L'APNEE SPORTIVE EN AUTONOMIE**
 - Apnée sportive en autonomie relative**
 - Apnée sportive en autonomie complète**
- MODELE TYPE FEUILLE DE SECURITE
- MODELE TYPE FICHE D'EVACUATION
- LISTE DES MODIFICATIONS

Recommandations pour la pratique

- Les recommandations s'appliquent pour la pratique de l'apnée en tant que discipline sportive, **dans le cadre de la commission apnée.**
- Elles s'adressent aux exploitants des structures, **aux formateurs, aux encadrants** et aux organes déconcentrés de la FFESSM qui mettent en œuvre **la pratique**, ou qui ont la responsabilité des **formations**, des **stages** et des **examens** dépendant du périmètre de la commission apnée.
- Les structures et les cadres des autres commissions de la FFESSM organisent les pratiques d'apnée dans le respect des recommandations définies par leur commission d'appartenance.

Recommandations pour la pratique-

Les différents milieux de pratique

- L'apnée sportive en milieu artificiel concerne la pratique en bassin artificiel (piscine, fosse, ...) des activités de la commission nationale d'apnée
- L'apnée sportive en milieu naturel concerne la pratique sur un site précis dans un environnement naturel (carrière, lac, rivière, mer, océan...) des activités de la commission nationale d'apnée.

Recommandations pour la pratique-

Les différentes pratiques

L'apnée sportive se subdivise en trois types de pratiques :

- L'apnée sportive **encadrée** : Se définit par la **présence d'un encadrant avec les pratiquants**.
- L'apnée sportive en **autonomie relative** : Se définit par la **présence d'un Directeur** de Plongée Libre (DPL) ou Directeur de Bassin (DB) ou d'un encadrant sur le site d'immersion mais pas obligatoirement dans l'eau avec les pratiquants.
- L'apnée sportive en **autonomie complète** : Se définit par **l'absence de tout DPL ou DB ou encadrant sur le lieu de pratique**.

Recommandations générales pour toutes les pratiques

- La pratique de l'apnée sportive peut se faire sous toutes ses formes avec un **encadrant d'apnée qualifié**. **Celui-ci détermine** l'organisation et **les limites** de l'activité **en fonction de ses propres prérogatives**. Certains niveaux peuvent permettre de pratiquer l'apnée sportive en autonomie.
- L'apnée sportive ne se pratique jamais seul, il convient de composer des binômes à minima.
- **Un groupe** est défini comme l'ensemble des **pratiquants d'un même atelier**. Ils peuvent être placés sous la responsabilité d'un encadrant présent dans l'eau avec le groupe ou sur le site. Le Directeur (DPL ou DB) peut autoriser le groupe à pratiquer en autonomie.
- **L'effectif du groupe en milieu naturel** est composé au maximum de **8 apnéistes** (hors encadrement).
- En **milieu artificiel** ayant une **profondeur inférieure à 6 mètres**, l'effectif de chaque groupe n'est **pas limité mais doit être compatible** avec l'espace disponible dans lequel l'encadrement doit assurer la sécurité des pratiquants.
- Néanmoins, l'effectif du groupe peut être limité par le règlement intérieur de la structure d'accueil.

Recommandations générales pour toutes les pratiques

Pour tout type de pratique en apnée sportive, la sécurisation de l'activité est la priorité. Il est donc primordial de pouvoir repérer et surveiller facilement les apnéistes, et intervenir rapidement et efficacement pour remonter et mettre en sécurité un apnéiste en difficulté.

Pour ce faire différents dispositifs et organisations sont à mettre en place sous la responsabilité de l'organisateur de l'activité.

Cette organisation dépend principalement de la visibilité, de la température, et la profondeur de pratique. Elle peut notamment inclure des gilets de couleur, des flasheurs, une longe, un contrepoids, loco plongeur, apnéiste de sécurité...

- Afin de pratiquer l'apnée verticale de manière sécuritaire, l'augmentation de la profondeur d'évolution doit être graduelle.
- En milieu naturel, il est souhaitable que chaque groupe d'apnéistes soit équipé d'une bouée permettant :
 - De prendre appui.
 - De signaler la présence du groupe.

En l'absence d'un navire support, selon la région maritime (arrêtés préfectoraux) la bouée devra comporter un pavillon rouge portant une diagonale blanche, et/ou une croix de St André et sera éventuellement marqué avec nom et numéro de téléphone du propriétaire.

Recommandations générales pour toutes les pratiques

- En milieu naturel, les apnéistes doivent être équipés d'un vêtement isothermique adapté aux conditions environnementales.
- Si les apnéistes utilisent un lestage, celui-ci doit permettre de conserver une **flottabilité positive en surface après expiration**. Le lestage d'un apnéiste doit pouvoir être **retiré sans difficulté**.
- En **milieu artificiel et en milieu naturel de plus de 6 m**, le Directeur de Plongée doit établir une **fiche de sécurité** comportant notamment les noms, les prénoms, les niveaux des cadres et pratiquants (un modèle est fourni en annexe de ces recommandations).

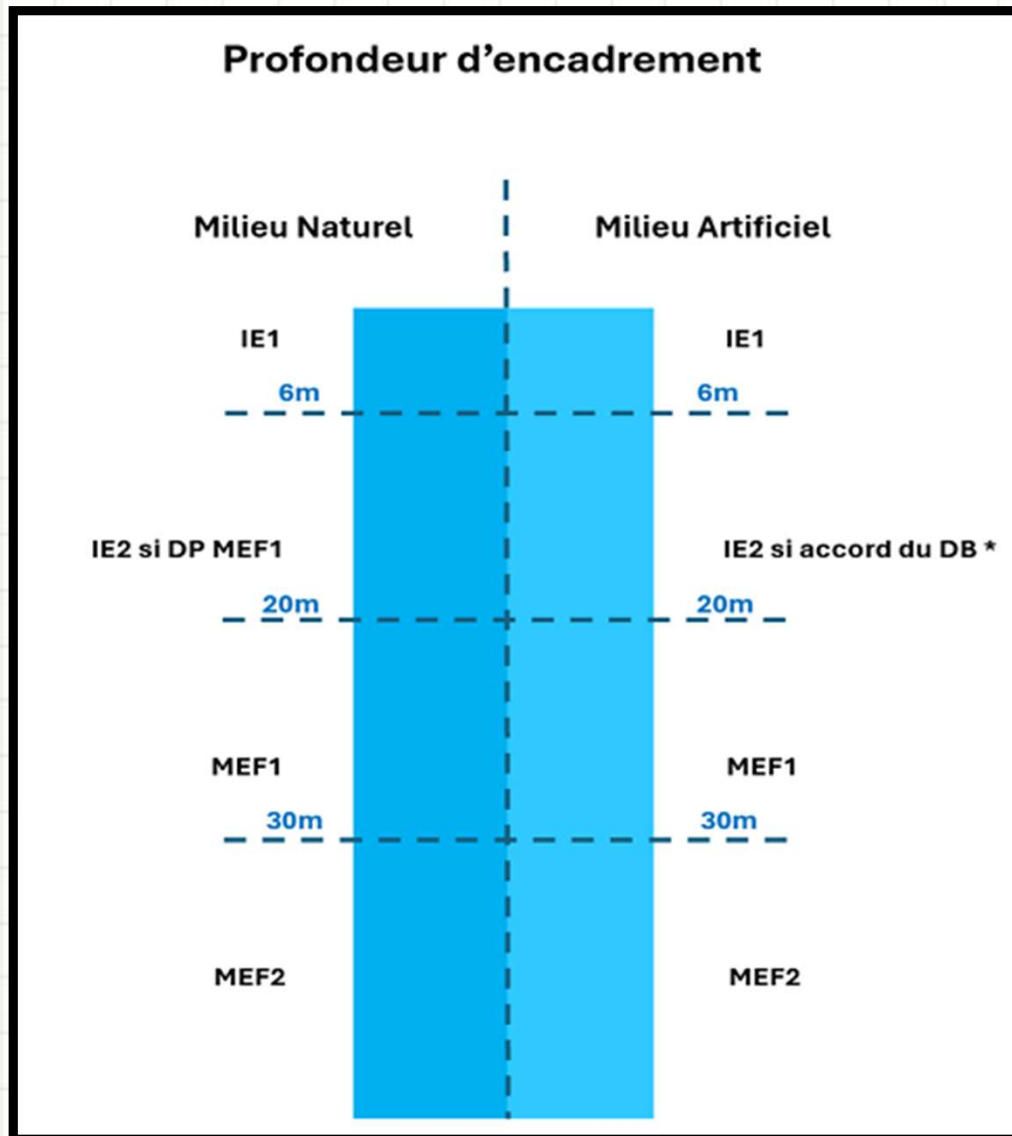
Recommandations pour la pratique Encadrée

La pratique de l'apnée encadrée est placée sous la responsabilité d'un Directeur, désigné par le Président du club, ou des organismes déconcentrés de la FFESSM, ou l'exploitant de la SCA.

- En milieu artificiel, celui-ci est nommé : Directeur de Bassin, (DB).
- En milieu naturel, celui-ci est nommé : Directeur de Plongée Libre, (DPL).
- Plusieurs groupes peuvent évoluer en même temps sous la responsabilité du Directeur de bassin ou de plongée libre.
- Le Directeur est le responsable technique de l'organisation, des dispositions à prendre pour assurer la sécurité des pratiquants et du déclenchement des secours.
 - Il choisit le site, organise matériellement l'activité et la sécurité, et prend en compte les autres paramètres de la pratique et de son environnement, il peut autoriser les apnéistes à évoluer en autonomie.
 - Le Directeur veille au respect du Code du sport et des préconisations fédérales.
 - Le Directeur est obligatoirement majeur.

Recommandations pour la pratique Encadrée

Pour l'apnée sportive encadrée, les profondeurs d'évolution dépendent des prérogatives du cadre présent dans l'eau avec le groupe.



Pour les mineurs, la profondeur d'évolution est déterminée par les prérogatives de l'encadrant et limitée aux valeurs suivantes :

- Pour les enfants jusqu'à 8 ans : limitation égale à l'âge divisé par 2.
- Pour la tranche de 8 ans à 11 ans inclus : limitation à 10 mètres.
- Pour la tranche de 12 à 13 ans inclus : limitation à 15 mètres.
- Pour la tranche de 14 à 15 ans inclus : limitation à 20 mètres.
- Au-delà de 16 ans : Limitation de la profondeur en fonction des prérogatives de l'encadrant.

Recommandations pour la pratique en Autonomie

L'autonomie est dite :

- « **Relative** » en **présence d'un Directeur** de plongée libre ou de bassin.
- « **Complète** » en **l'absence de Directeur** de plongée libre ou de bassin.

Objectifs de l'apnée en autonomie :

Application des principes de sécurité et de confort nécessaires à la pratique de l'apnée en autonomie.

Pratique de l'apnée sous toutes ses formes entre apnéistes de même niveau, dans le respect du milieu d'évolution.

En situation d'autonomie relative ou complète entre différents niveaux, ce sont les **prérogatives de l'apnéiste du niveau inférieur** qui déterminent les limites de l'espace d'évolution et d'autonomie.

Les encadrants peuvent plonger en autonomie selon leurs prérogatives d'apnéistes

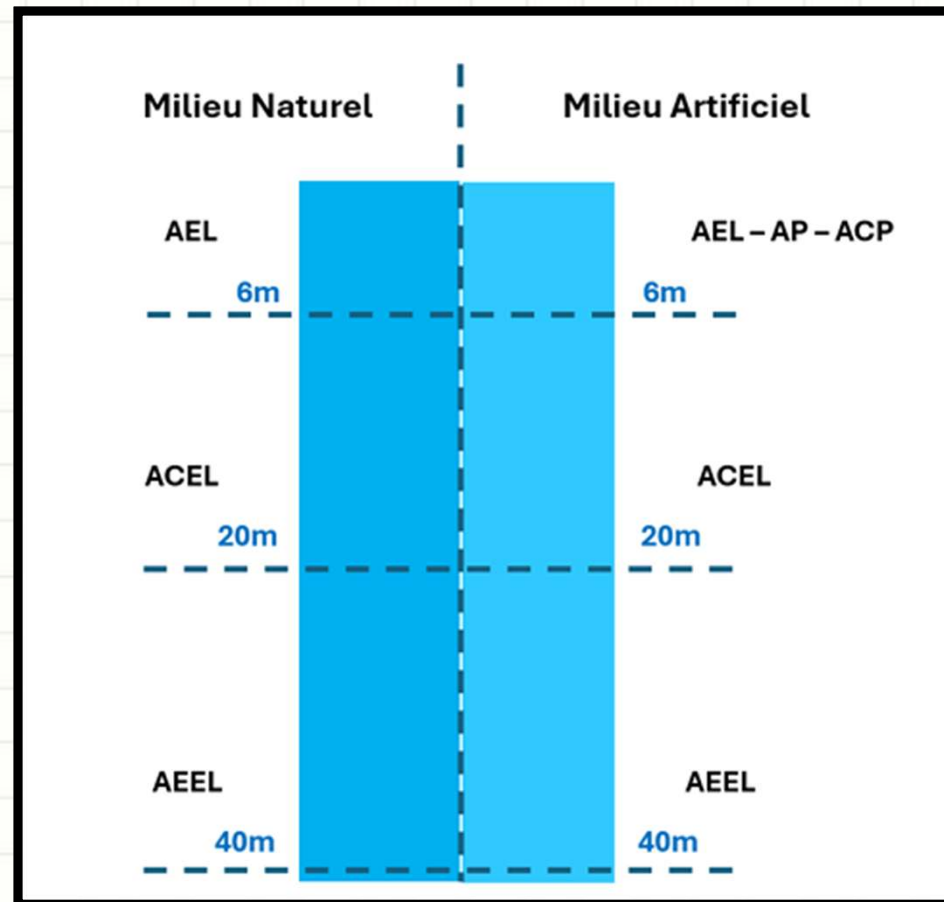
Pour évoluer en autonomie (« relative » et « complète ») les apnéistes doivent :

- Être à jour de leurs licences et de leurs CACI
- Être titulaire de la carte RIFA Apnée.
- Être majeurs.
- Être en binôme au minimum.

Recommandations pour la pratique en Autonomie Relative

Il y a **obligatoirement un Directeur**.

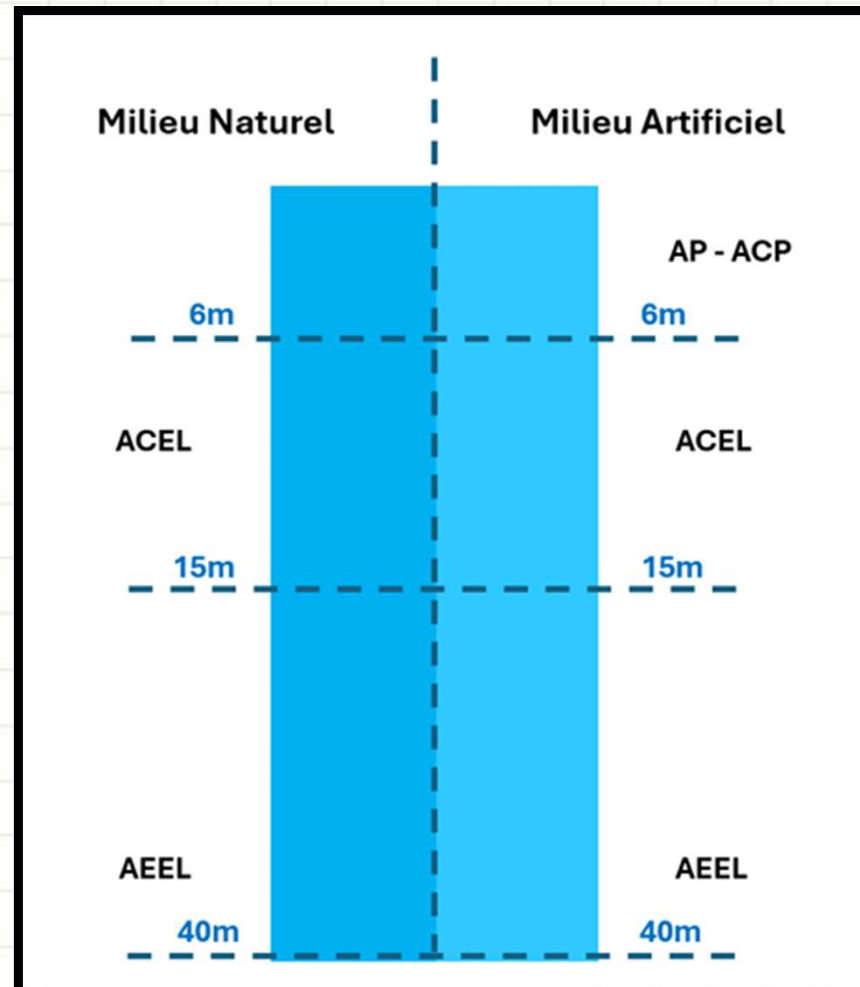
- Le **Directeur** doit-être **présent sur le site**, il répond aux mêmes exigences que pour l'apnée encadrée.
- **Il peut autoriser** les apnéistes à évoluer en autonomie relative ou complète
- Le DPL ou DB, décide **sous sa responsabilité**, des profondeurs d'évolution des pratiquants en fonction de leurs prérogatives.



Recommandations pour la pratique en Autonomie complète

Il n'y a **pas de Directeur** (DPL ou DB), de ce fait **le groupe est** alors **collectivement responsable** du respect du Code du sport, des préconisations fédérales, de l'organisation de l'activité et de la sécurité.

Les profondeurs d'évolution sont définies en fonction du niveau des apnéistes.



5. Le MFA pratiquant

• Le MFA pratiquant

Pour chaque certification, le MFA définit :

- De manière générale, le profil, les aptitudes et les prérogatives du niveau.
- Les conditions de candidature ou d'entrée en formation.
- Le niveau et les règles d'organisation de la formation et son évaluation finale.
- L'organisation et le déroulement du cursus de formation.
- Le référentiel de compétences.
- La liste des épreuves, leurs critères d'évaluation et de réussite.
- En cas d'examen, les conditions minimales de réussite et la composition du jury.



MANUEL DE FORMATION APNÉE APNEISTE CONFIRME EAU LIBRE

*Outdoor Freediver 2** CMAS*

COMMISSION NATIONALE APNÉE

Le MFA pratiquant : 1^{ère} partie (généralités)

- PREROGATIVES

- Les prérogatives ne sont pas détaillées :
→ Cf. « MFA Généralités » et
« Recommandations pour la pratique »
- Annonce des possibilités de formations après l'obtention du brevet

- CONDITIONS DE DELIVRANCE

- Encadrants aptes à délivrer le brevet
- Eventuellement : conséquences possibles du brevet (IE1 → IE2)

- CONDITIONS D'ACCES

- Minima exigé pour l'accès à la formation

- INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- Référence au « MFA Généralités » et « Recommandations »

- PREROGATIVES

Pratiquer l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant d'apnée qualifié ; celui-ci détermine l'organisation et les limites de l'activité.
Pratiquer l'apnée sous toutes ses formes en autonomie, conformément aux règles définies dans les documents « MFA généralités » et « Recommandations pour la pratique de l'apnée en milieu artificiel et naturel ».

Poursuite de formation possible :

Le brevet d'Apnéiste Confirmé Eau Libre est le niveau minimum requis permettant l'accès à :

- Apnéiste Expert en Eau Libre
- Initiateur Entraîneur Apnée niveau 2 (IE2)
- Apnéiste Confirmé Piscine

- CONDITIONS DE DELIVRANCE

Lorsqu'elles seront jugées satisfaisantes, chaque compétence devra être signée par :

- Un Moniteur Entraîneur Fédéral d'Anée premier degré (MEF1) à minima, titulaire de la licence fédérale en cours de validité

Ou

- Un moniteur diplômé d'état en plongée (BPJEPS) titulaire de la licence fédérale en cours de validité.

Le brevet d'Apnéiste Confirmé Eau Libre est délivré par le club/SCA sous la signature du Président/Exploitant.

Dans le cas où le pratiquant est déjà titulaire de l'Initiateur-Entraîneur Apnée niveau 1 (IE1), il devient automatiquement titulaire de l'Initiateur-Entraîneur Apnée niveau 2 (IE2), une carte IE2 lui sera directement délivrée.

Un initiateur E1 scaphandre + RIFAA, qui obtient le brevet d'Apnéiste Confirmé en Eau Libre obtient par équivalence l'Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 2.

- CONDITIONS D'ACCES A LA FORMATION

Être titulaire d'une licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité.

Être âgé d'au moins 16 ans (autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans).

Être titulaire de la carte « Apnéiste » ou de la carte « Apnéiste en Eau Libre » de la F.F.E.S.S.M.

Être en possession de la carte de RIFAA.

Présenter un certificat d'absence de contre-indication à la pratique de l'apnée conforme à la réglementation fédérale en vigueur.

- INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Les conditions générales de pratique s'appliquent pleinement, telles que précisées dans les documents « MFA généralités » et « Recommandations pour la pratique de l'apnée en milieu artificiel et naturel ».

Le MFA pratiquant : **ARCHITECTURE GENERALE DES COMPETENCES**

Cette « marguerite » est un résumé des objectifs et compétences du niveau

- **CERCLE CENTRAL**

- Le brevet qui pourra être obtenu en mobilisant différentes compétences

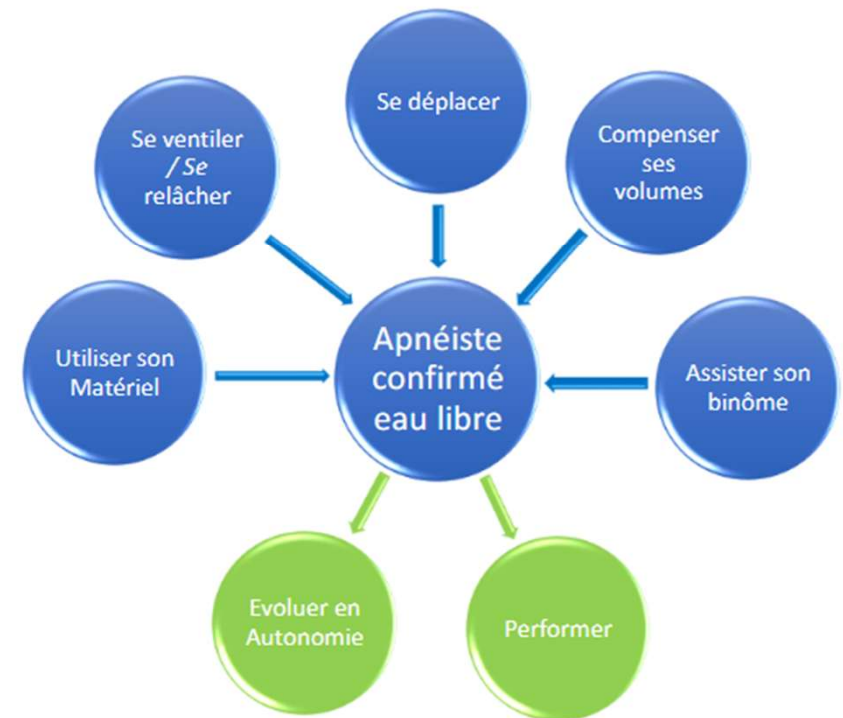
- **CERCLES BLEUS**

- Convergent vers le brevet
- Différentes compétences à travailler
- Leur nombre peut varier selon les niveaux
- C'est l'ensemble des compétences qui permet l'accès au niveau
- Chaque compétence sera détaillée dans le document

- **CERCLES VERTS**

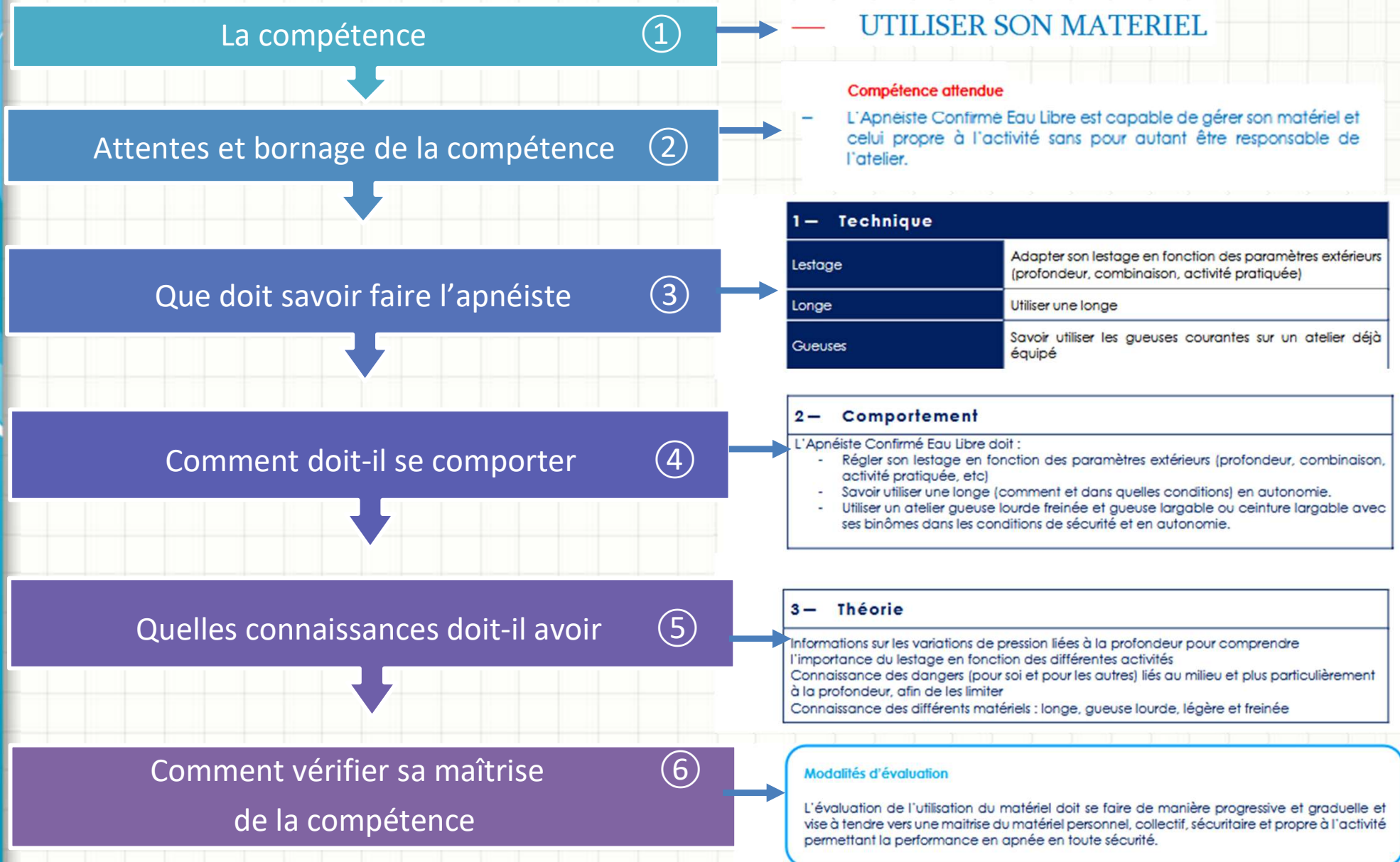
- Finalité : ce que permet la maîtrise des compétences au niveau cité
- Dans cet exemple : évoluer en autonomie dans les prérogatives de L'ACEL et pouvoir performer dans la pratique de l'apnée

ARCHITECTURE GENERALE DES COMPETENCES



Le MFA pratiquant : DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES

C'est un outil pédagogique permettant de transformer une compétence générale en éléments concrets à enseigner et à évaluer



Le MFA pratiquant : **DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES**

COMPETENCE ATTENDUE

①

②

- C'est le point de départ spécifique au niveau
- C'est ce que l'on veut obtenir en fin de formation
- Les verbes utilisés permettent d'exprimer précisément l'attendu : gérer, adapter, utiliser, anticiper , réaliser ...

EXEMPLES

— UTILISER SON MATERIEL

Compétence attendue — L'Apnéiste Confirmé Eau Libre est capable de gérer son matériel et celui propre à l'activité sans pour autant être responsable de l'atelier.

— SE VENTILER – SE RELACHER

Compétence attendue — L'Apnéiste Confirmé Eau Libre est capable d'adapter sa ventilation (préparatoire ou de récupération) à la pratique de l'apnée.
L'Apnéiste Confirmé Eau Libre est capable d'utiliser des méthodes de base, efficaces sur lui-même, pour se relâcher.

— ASSISTER SON BINÔME

Compétence attendue — L'Apnéiste Confirmé Eau Libre est capable d'anticiper et de déceler un problème éventuel pour lui-même ou son binôme et d'avoir un comportement adéquat d'assistance ou de secours.

— PERFORMER

Compétence attendue — L'Apnéiste Eau Libre est capable de réaliser diverses apnées pour démontrer ses acquis.

Le MFA pratiquant : DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES

TECHNIQUE ③

- Ce sont les différents savoir faire à travailler (ce que l'on cherche à développer)
- Ils peuvent être travaillés indépendamment
- Les verbes utilisés sont primordiaux (adapter, utiliser, connaître, maîtriser, équiper ...)
- La « technique » décrit donc l'action que l'apnéiste doit maîtriser

Exemple — SE DEPLACER

Compétence attendue —

L'Apnéiste Confirmé Eau Libre doit savoir évoluer en verticalité, profiter de son hydrodynamisme et adapter son palmage selon les différents niveaux de flottabilité afin de minimiser ses efforts.

1 — Technique	
Techniques d'immersion	Maîtriser l'immersion dans les différentes disciplines : canard pour le poids constant et les gueuses, coulée pour l'immersion libre
Techniques de déplacement	Utiliser les différentes techniques de palmage : bi-palmage, mono-palmage et sans palme
Optimisation de la propulsion	Optimiser le palmage (amplitude/fréquence) pour favoriser la performance
Respect du milieu	Maîtriser les déplacements pour éviter tout impact sur le milieu

COMPORTEMENT

④

- Comment doit agir l'apnéiste
- C'est la partie du tableau primordiale pour l'évaluation
- Il exprime non pas « l'apnéiste sait faire » mais « l'apnéiste sait quand, pourquoi, comment et dans quelles conditions il doit le faire »
- Le comportement permet de vérifier que la compétence est réellement acquise
- Il donne les précisions en fonction du niveau (bornage)

Exemple

— SE DEPLACER

Compétence attendue —

L'Apnéiste Confirmé Eau Libre doit savoir évoluer en verticalité, profiter de son hydrodynamisme et adapter son palmage selon les différents niveaux de flottabilité afin de minimiser ses efforts.

2 — Comportement

L'Apnéiste Confirmé Eau Libre sait :

- S'immerger et se propulser avec hydrodynamisme en s'adaptant à la profondeur
- Gérer sa vitesse de nage, son gainage et son relâchement
- Observer la faune et la flore sous-marines sans déranger, en limitant les contacts à ce qui peut être manipulé sans préjudice
- Respecter les autres usagers et le milieu
- Mettre en pratique les écogestes

Le MFA pratiquant : DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES

THEORIE ⑤

- Ce que doit savoir ou comprendre l'apnéiste
- Elle exprime les connaissances nécessaires pour un comportement, un choix, une réaction ... (la théorie vient justifier la pratique)
- Elle permet de comprendre les risques
- Elle est en lien avec la pratique et doit être adaptée au niveau (bornage)
- Parfois le paragraphe théorie est absent (ex performer : épreuves pratiques piscine)

Exemple du lestage

Connaitre et comprendre les variations de pression :

- Impact sur les volumes
- Conséquences sur la flottabilité
- Nécessité d'adapter le lestage
- Conséquences sur la sécurité et la performance

UTILISER SON MATERIEL

1 — Technique

Lestage	Adapter son lestage en fonction des paramètres extérieurs (profondeur, combinaison, activité pratiquée)
Longe	Utiliser une longe
Gueuses	Savoir utiliser les gueuses courantes sur un atelier déjà équipé

3 — Théorie

Informations sur les variations de pression liées à la profondeur pour comprendre l'importance du lestage en fonction des différentes activités
 Connaissance des dangers (pour soi et pour les autres) liés au milieu et plus particulièrement à la profondeur, afin de les limiter
 Connaissance des différents matériels : longe, gueuse lourde, légère et freinée

MODALITES D'EVALUATION

⑥

- Orientation sur différents types d'évaluation en fonction des compétences
- Elles sont multiples et laissent des libertés à l'évaluateur
- Elles donnent parfois des précisions sur les attendus
- Elles permettent une uniformisation pour un même niveau d'exigences

Exemples

— SE DEPLACER

Modalités d'évaluation

L'évaluation de l'hydrodynamisme se fait progressivement ; l'Apnéiste Confirmé Eau Libre démontre sa capacité à évoluer avec efficacité et fluidité en milieu naturel tout en recherchant la performance.

— ASSISTER SON BINÔME

Modalités d'évaluation

Réalisation d'un sauvetage sur un apnéiste syncopé à 10 mètres de profondeur. L'Apnéiste Confirmé Eau Libre est évalué sur la rapidité d'intervention, la qualité des gestes de sauvetage, l'alerte en surface et la mise en sécurité de l'apnéiste syncopé.

COMPETENCE SUPPLEMENTAIRE

: CONNAISSANCES THEORIQUES :

- N'apparaît pas dans la « marguerite »
- Le tableau reprend les théories abordées dans les différentes compétences
- Cette liste permet de ne pas oublier de thème lors des évaluations théoriques
- Certaines connaissances théoriques peuvent être complémentaires et exigées (ex : notion sur l'environnement)

CONNAISSANCES THEORIQUES

Connaissance	Commentaires
Notions d'anatomie, de physiologie et de physique	Acquérir des notions simples permettant de comprendre les effets du milieu sur l'organisme et les accidents
Prévention des accidents d'apnée	Connaître les mesures de prévention des accidents d'apnée, dans le cadre de sa pratique et de celle de ses binômes (barotraumatismes, syncope, PCM, OPI). Connaître les causes, symptômes et conduites à tenir (limitées aux prérogatives de l'Apnéiste Confirmé Eau Libre)
Notions de réglementation	Connaître les prérogatives et les responsabilités de l'Apnéiste Confirmé Eau Libre. Connaître les réglementations concernant la pratique de l'apnée, dans la limite de ses prérogatives.
Notions d'organisation de la sécurité en apnée	Connaître les modalités pratiques d'organisation de l'activité dans toutes les disciplines.
Notions de protection de l'environnement	Acquérir des notions sur les écogestes et la protection de l'environnement appliqués à la pratique individuelle de l'apnée. Connaître les espèces les plus courantes du milieu

Modalités d'évaluation

Les évaluations doivent correspondre à une pratique de l'Apnéiste Confirmé Eau Libre
L'évaluation des connaissances théoriques se fait au choix du jury à l'écrit ou à l'oral.
Elle peut se faire de manière ponctuelle ou tout au long de sa formation.

Le MFA pratiquant : L'UTILISATION DU MFA EN RESUME

