



Passerelle Initiateur Apnée
Lorient, Nantes, Châteaubriant – 02/2009
Commission Régionale Apnée - BPL

Passerelle Initiateur Apnée

Lorient, Nantes et Châteaubriant
février 2009

Partie 2



Créée en 1948, la FFESSM est membre fondateur de la confédération mondiale des activités subaquatiques

Programme

- Un petit historique de l'apnée
- Une présentation rapide de l'apnée
- La randonnée subaquatique
- La commission apnée de la FFESSM
- Le matériel nécessaire à la pratique de l'apnée
- La prévention des accidents d'apnée
- La pédagogie de l'apnée





Passerelle Initiateur Apnée
Lorient, Nantes, Châteaubriant – 02/2009
Commission Régionale Apnée - BPL

Présentation de la commission ...

APNÉE DE LA FFESSM



Créée en 1948, la FFESSM est membre fondateur de la confédération mondiale des activités subaquatiques

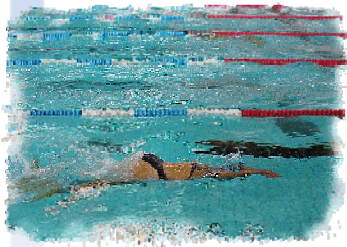
La FFESSM

- Création en 1948
- Nom actuel adopté en 1955
- Membre fondateur, en 1959, à Monaco de la Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques (CMAS)
- La plus ancienne fédération de plongée au monde
- Commission Apnée créée en 2004





Passerelle Initiateur Apnée Lorient, Nantes, Châteaubriant – 02/2009 Commission Régionale Apnée - BPL



14 commissions d'activité



- Plongée en scaphandre (technique)
- Plongée libre (randonnée et apnée)**
- Plongée souterraine
- Nage avec palmes
- Hockey subaquatique
- Nage en eau vive
- Pêche sous-marine
- Tir sur cible subaquatique
- Orientation subaquatique
- Environnement et biologie subaquatiques
- Audiovisuelle (photo et vidéo)
- Archéologie subaquatique
- Médicale et de prévention
- Juridique



- et des activités transversales
- plongée et activités pour les jeunes
- Plongée et activités pour les handicapés



La commission apnée

- Domaines d'activités:
 - [Randonnée subaquatique](#)
 - Formation [d'apnéistes](#) ([N1](#), [N2](#), [N3](#), [N4](#))
 - Formation de cadres ([init](#), [MEF1](#), [MEF2](#))
 - Compétition
 - Collège des instructeurs, des juges
 - Secourisme ([RIFAA](#))
- « base » d'autres commissions



L'équivalence initiateur bouteille/apnée

- Décision de la CTN du 23/09/06 donnant aux initiateurs bouteille les mêmes prérogatives d'enseignement que les initiateurs d'apnée.
- Pour enseigner un geste, une technique il faut au moins le connaître, savoir le faire soi-même...



Les points communs

- Même fédération
- Organisation, « Source de l'information »
- « Manuel du moniteur »
- Les niveaux, les espaces d'évolutions
- Pédagogie par objectifs

- L'impératif de sécurité



Les différences

- Technique spécifique
- Théorie et connaissance spécifiques
- Matériel spécifique
- Entraînement
- Manuel du moniteur
- Synoptique du cursus
- RIFAA
- La gestion de la sécurité





Passerelle Initiateur Apnée Lorient, Nantes, Châteaubriant – 02/2009 Commission Régionale Apnée - BPL

www.ffessm.fr

The screenshot shows the FFESSM website interface with the following sections:

- Navigation:** Accueil | Plan du site | Contacts | Accès CUB - SCA - CD | Identifiant | Mot de passe
- COMITÉ DIRECTEUR NATIONAL:** Résolutions du dernier CDN, Les archives du CDN.
- COMMISSIONS:** Plongée en scaphandre (technique), Plongée libre (nautisme et apnée), Activités pour les jeunes, Plongée scaphandre, Nage avec palmes, Hockey sous-marin, Nage en eau vive, Fiches aqua-marines, Tir sur cible sous-marine, Orientation sous-marine, Environnement et biologie, Audiovisuelle (photo et vidéo), Archéologie sous-marine, Médicale et de prévention, Junéique.
- ACCES RAPIDE:** Boutique en ligne, Actualités, Agenda, Résultats sportifs, Les centres fédéraux, Cartes FFESSM/CMAS, Licence FFESSM.
- LES NOUVEAUX CHANGEMENTS DE LA NÉCESSAIRE FÉDÉRALE:**
 - SÉCURITÉ DES NAVIRES:** L'arrêté du 11 mars 2008 qui modifie l'arrêté du 23 novembre 1987 relatif à la sécurité des navires, abroge la division 224 et pu226, en remplacement, le diviseur 240. Besoin de vérifier le matériel d'armement de votre navire. Téléchargez l'arrêté et le diviseur 240. [Lire l'article...](#)
 - ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE TOULOUSE - 3-4-5:** Retrouvez toutes les informations concernant l'Assemblée Générale de Toulouse qui aura lieu les 12 et 13 avril prochains : sur le Site FFESSM et sur le site du Comité Régional Pyrénées-Méditerranée. [Lire l'article...](#)
 - LES RÉSOLUTIONS DU COMITÉ DIRECTEUR:** Résolution 20/2023 : Le PV des résolutions sera désormais approuvé en fin de réunion du CDN et sera rendu public dès le lundi, en particulier sur le...
- CHAMPIONNAT DE FRANCE DES SPORTS SUBAQUATIQUES:** Tout sur le Championnat 2008 des sports subaquatiques. Du 01 au 11 mai.
- Une histoire de la plongée et des sports subaquatiques:** écrit par René FORET et Pierre MARTIN-BAZI aux Éditions Subaqua, une histoire de la plongée par le 29 mai 2007. Format : 17 x 24, 204 pages, 1000 photographies en couleurs. Substitutions: Prix de vente : 20 € (+ frais de port). Disponible sur la boutique en ligne. [Plus d'infos...](#) [Pour commander...](#)



Créée en 1948, la FFESSM est membre fondateur de la confédération mondiale des activités subaquatiques



Programme

- Un petit historique de l'apnée
- Une présentation rapide de l'apnée
- La randonnée subaquatique
- La commission apnée de la FFESSM
- Le matériel nécessaire à la pratique de l'apnée
- La prévention des accidents d'apnée
- La pédagogie de l'apnée





Passerelle Initiateur Apnée
Lorient, Nantes, Châteaubriant – 02/2009
Commission Régionale Apnée - BPL

Le matériel nécessaire à la pratique de ...

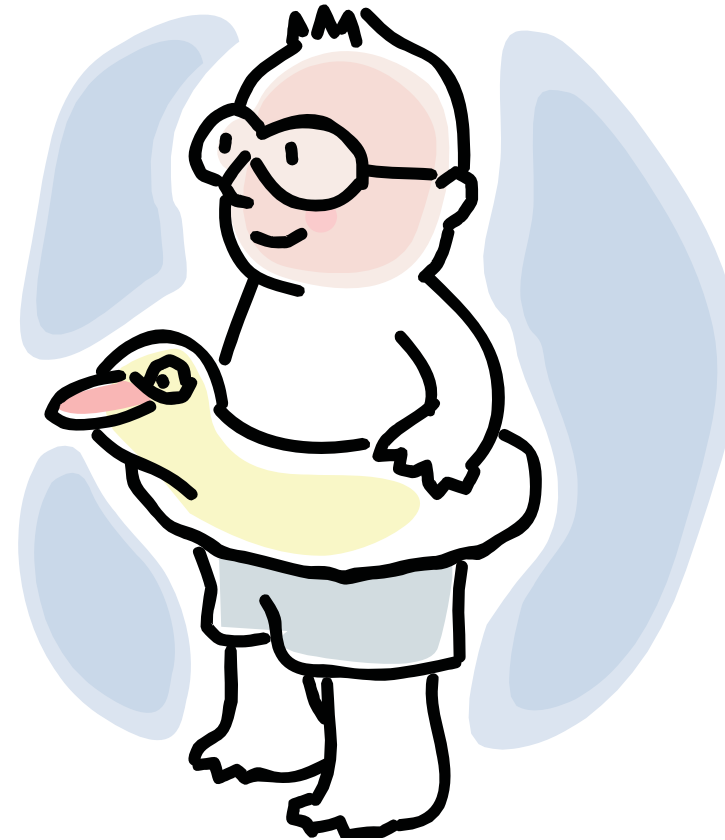
L'APNÉE



Créée en 1948, la FFESSM est membre fondateur de la confédération mondiale des activités subaquatiques

Le matériel minimum...

- Masque



Masque

Adapté au visage de l'apnéiste

Confortable

Transparent : plus lumineux, moins stressant

Petit volume : compensation plus aisée en « profondeur »

Sangle pas trop serrée



Le matériel individuel...

- Palmes
- Tuba
- Combinaison
- Lest
- Ordinateur d'apnée



Palmes

Longues pour de meilleurs appuis dans l'eau

Souples pour ne pas « fatiguer »

Chaussantes pour un meilleur rendement

En fibre pour un meilleur rendement

Bi-palmes plus adaptés aux changements de direction, position

Mono-palme meilleur rendement, mais l'apprentissage peut être fastidieux



Tuba

20 à 25 mm de diamètre environ
30 cm de long environ

Avec soupape pour la randonnée
palmée

Souple (caoutchouc, néoprène)
pour ne pas s'accrocher en apnée

Idéal pour la surveillance

Attention ! augmentation de
l'espace mort



Combinaison

Souple afin de faciliter la respiration
Confortable adapté à l'apnéiste
6/7 mm d'épaisseur en mer
Ne pas oublier chaussons et gants
en milieu naturel

Néoprène refendu, plus confortable,
mais s'enfile avec du savon

Combinaison lisse extérieur pour
une meilleur glisse

Attention, combinaison qui vieillit
mal en plongée bouteille



Lest

Facilement largable

Ne doit pas comprimer les abdominaux

Avec une sous-cutale

Répartis sur la partie haute du corps

Éviter les plombs de chevilles

Équilibré à mi-profondeur, en flottabilité positive dans l'espace proche

Le lest ne sert pas à corriger un défaut de canard...



Ordinateur

Doit indiquer :

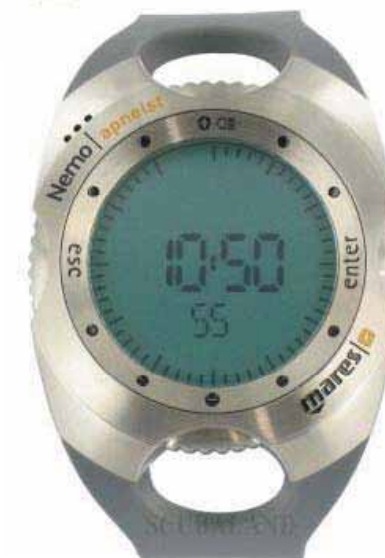
Profondeur

Temps d'immersion

Alarme de prof. et de durée

Temps passé en surface

Existe aussi des modèles qui
calculent la décompression



Le matériel spécifique...

- Planche - bouée
- Gueuse



Planche - Bouée

Signaler la présence
Transporter eau, nourriture, carte,
planchette de notation, divers...

Se reposer

Faciliter les transferts

Point d'appuis en fin d'apnée



Matériel spécifique

Pendeur :

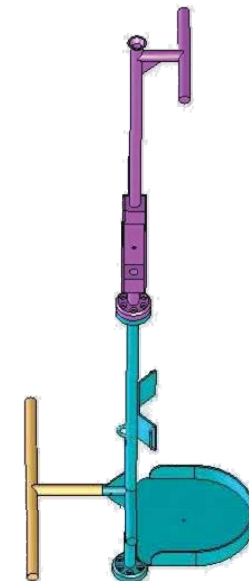
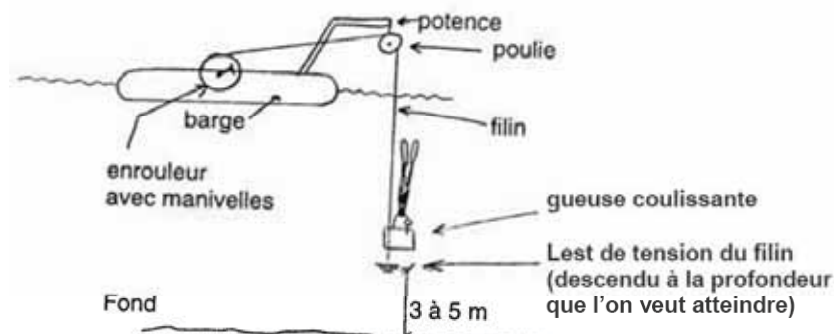
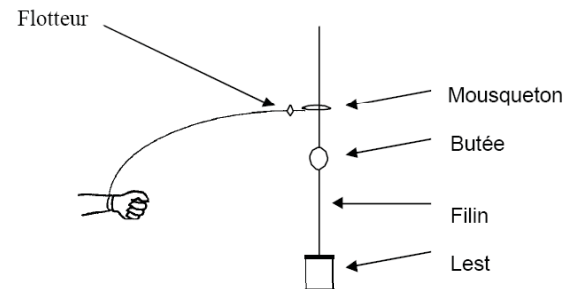
Bout Ø 12 mm environ
 Lest 10 à 30 Kg
 Longe

Gueuse légère :

Bout Ø 6-8 mm environ
 Lest 5 à 8 Kg
 Système d'enroulage

Gueuse lourde :

Pendeur + Support
 Bloc avec parachute
 Gueuse lestée avec frein



- Le matériel pour la pratique de l'apnée est spécifique
- L'apnée et la plongée bouteille peuvent se pratiquer avec le même matériel, tout est question de compromis

...Con promis chose due...

