



STAGE DE FORMATION INITIATEUR APNEE POUR MONITEURS DE PLONGEE - 2015

Cette formation est destinée aux enseignants de plongée (E1 minimum). Elle a pour objectif l'apprentissage des différentes disciplines en apnée, des techniques d'entraînements pour améliorer l'aisance et les performances, des procédures de sécurité, et des connaissances théoriques nécessaires.

L'apnée est un élément important de l'aisance des plongeurs subaquatiques et fait partie des épreuves de plusieurs brevets de plongeur. Les techniques de préparation physique et d'entraînements à l'apnée ont fait d'immenses progrès les 10 dernières années avec une explosion des performances (plus de 11 minutes en statique, 281 m en dynamique, 128 m de profondeur en poids constant). Tout moniteur de plongée subaquatique au minimum E1 à l'équivalence du niveau de IE1 (Initiateur Entraîneur d'Apnée 1) en passant le RIFAA mais n'a pas obligatoirement toutes les connaissances théoriques et pratiques nécessaires pour former ses élèves à l'apnée.

Ce stage a pour vocation de fournir aux moniteurs un maximum de savoir, savoir-faire et savoir-être en apnée afin qu'ils puissent se préparer et préparer au mieux leurs élèves à l'apnée. Les stagiaires prépareront le niveau 2 d'apnée, les compétences 1 à 3 du RIFA Apnée afin de valider le brevet s'ils ont déjà les autres compétences du RIFA.

Les grandes lignes du programme :

- * Passage des épreuves du niveau 2 d'apnée
- * Passage des compétences 1 à 3 du RIFAApnée
- * Notions sur la physiologie de l'apnée
- * Les outils pédagogiques pour organiser une séance

Lieu de la Formation :

3 séances à la piscine de Hyères

Mardi 24 mars : 19h30 à 20h30 théorie au bord du bassin
20h30 à 21h30 séance d'apnée dynamique

Mardi 31 mars : 19h30 à 20h30 théorie au bord du bassin
20h30 à 21h30 séance d'apnée statique

Mardi 7 avril : 19h30 à 20h30 théorie au bord du bassin
20h30 à 21h30 séance d'apnée mix

2 journées en mer chez Espace Mer :

Samedi 25 avril : 9h à 17h validation du RIFAA

Dimanche 26 avril : 9h à 17h apnée verticale

Contact : fred.simion@gmail.com

06 09 56 79 16



Fiche d'inscription Initiateur Apnée

Nom : Prénom

Adresse :

Date de Naissance : Lieu :

Tel : Mail :

Club : N° Club

N° licence FFESSM :

Niveau technique :

- Je joins un chèque de 105 euro à l'ordre de « CODEP 83 FFESSM » (inclus participation séances piscines, sorties mer et carte RIFAA)
- Pour la carte Initiateur Apnée j'ajoute 12 euro à l'ordre « FFESSM »
- Photocopie licence FFESSM 2014
- Photocopie carte encadrant FFESSM (E1 minimum)
- Photocopie carte RIFAP
- Photocopie certificat médical

Fiche d'inscription à retourner à l'adresse suivante :

Fred Simion

1 rue de la Tramontane

83260 La Moutonne

Il n'y a que 12 places disponibles, les 12 premiers dossiers complétés seront sélectionnés

Contact : fred.simion@gmail.com

06 09 56 79 16

Détails de la formation :

Séance 1 apnée dynamique. Prévoir bonnet de bain, shorty ou combi fine + lestage de 4 kg

Mardi 24 mars : 19h15 rdv entrée piscine coté droit

19h30 à 20h30 théorie au bord du bassin (à l'étage, près du snack)

20h30 à 21h30 séance d'apnée dynamique

Présentation du stage

Théorie : matériel, syncope, apnée hypercapnique, apnée hypoxique, la sécu

Pratique :

Savoir régler son lest

Sauvetage piscine

Série apnée dynamique palme hypercapnique

Validation du 4x25m, départ toutes les 1min15" du niveau 2

Série apnée dynamique palme en hypoxique. Mise en place sécurité en binôme.

Pratique du protocole de surveillance en dynamique (notion de binôme, annonce perf, point d'appui, protocole de sortie, surveillance).

Validation du 50m dynamique du niveau 2

Apnée dynamique palme, évaluation maximum maîtrisé.

Séance 2 apnée statique Prévoir combinaison néoprène (environ 5 mm)

Mardi 31 mars : 19h15 rdv entrée piscine coté droit

19h30 à 20h30 théorie au bord du bassin

20h30 à 21h30 séance d'apnée dynamique

Théorie : le « reflexe d'immersion », l'entraînement à l'apnée

Exercices de relaxation

Discussion et mise en place sécurité pour statique.

Protocole de surveillance en statique

Sauvetage en statique

Série statique hypercapnique

Série statique hypoxique

Apnée statique, évaluation maximum maîtrisé.

Séance 3 apnée Prévoir bonnet de bain, shorty ou combi fine + lestage de 4 kg

Mardi 7 avril : 19h15 rdv entrée piscine coté droit

19h30 à 20h30 théorie au bord du bassin

20h30 à 21h30 séance d'apnée dynamique

Théorie : Péda : Les différents exercices en piscine

Relais 10 x 25

Simulation d'une apnée verticale

Stat + dyn (sécurité max)

Journée mer - Samedi 25 avril : 9h à 17h validation du RIFAA

Samedi matin

En salle: Les risques en apnée, organisation de la sécurité

Dans l'eau: Mise en sécurité de l'accidenté

Samedi après midi (sur bateau)

Mise en place de la sécurité pour une séance d'apnée + sauvetage

Test de contrepoids et des longues de sécurité

Réalisation d'un film pour le sauvetage

Traitement des différents accidents

Journée mer - Dimanche 26 avril : 9h à 17 apnée verticale

9h00 Séance de Pranayama. Exercices à sec sur la respiration.

- Travail de la décontraction

- Travail de la technique de ventilation

- Travail sur la capacité à prendre une inspiration max

10h00 Départ sur épave du Ferrando (-25m)

- Immersion libre

- poids constant

- Gueuse

13h00 Déjeuner

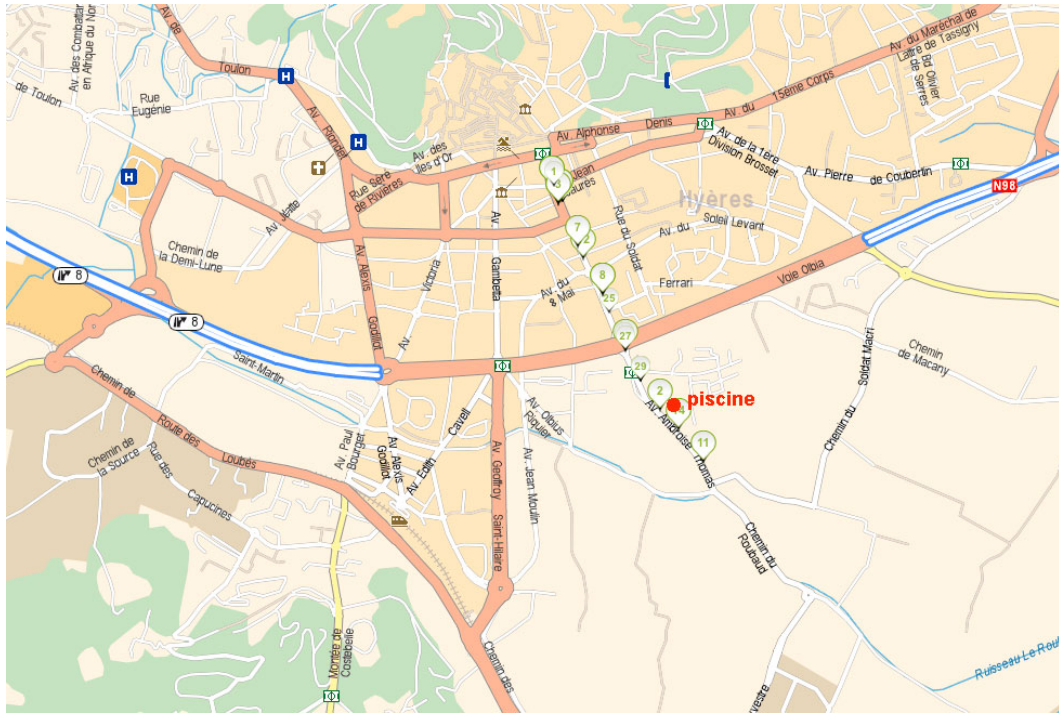
14h00 Départ épave du Cimentier (de 4 à 16 m)

16h30 Débriefing

17h00 fin

Complexe aquatique à Hyères

Avenue Ambroise Thomas 83400 Hyères



Espace Mer

1 Chemin du Bouvet – La Tour Fondue

83400 Hyères

Espace Mer

Plan et Itinéraire

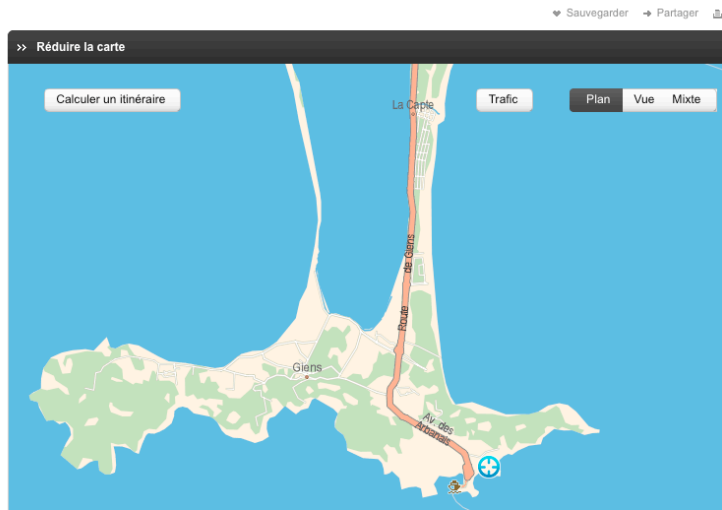
Activité : sports subaquatiques

chem Bouvet

83400 Giens

.04 94 58 94 94 fax : .04 98 04
54 87

> Infos > Avis



Contact : fred.simion@gmail.com

06 09 56 79 16