



SAISON 2008 -2009



INITIATEUR- ENTRAINEUR APNEE (C1)

INITIATEUR- ENTRAINEUR PROFONDEUR APNEE (C2)

MONITEUR ENTRAINEUR FEDERAL 1^{er} DEGRE APNEE (C 3)

Lequel choisir ? Pourquoi ?

La formation est accessible à celui qui désire s'investir dans l'enseignement et l'animation d'une section Apnée au sein d'un club. Il transmet ses connaissances en assurant la sécurité de ses élèves.

Pour cela le candidat doit d'abord être un bon apnéiste et s'entraîner régulièrement.

Avant de s'inscrire, le candidat s'assurera qu'il est capable de tenir une apnée statique de deux minutes, de parcourir 50 m en apnée dynamique, le tout avec aisance, évidemment ! Il sera également disponible le Week-end de l'examen.

Les prérogatives, et donc les responsabilités sont très étendues. Chaque encadrant, peut animer seul une équipe de 8 apnéistes jusqu'à la profondeur de :

- 6 m en piscine ou milieu naturel pour les C1
- 15 m en milieu naturel et 20 m en milieu artificiel pour les C2 (sous responsabilité d'un C3)
- 25 m pour le C3

Quand et où s'inscrire ?

Le dossier complet devra être remis avant le 30 novembre, accompagné d'un chèque de règlement de 60 € à l'ordre du « CODEP78 FFESSM », auprès de Xavier LE GUEN, 1 Place des Potiers 91470 ANGERVILLIERS Xavier.LEGUEN@MPSA.com

[Voir constitution du dossier](#)

LA PREPARATION



La préparation physique :

Entretenir sa forme physique générale par la course à pieds, le vélo et ou la natation. Pratiquer évidemment, la plongée en apnée au moins une fois par semaine dans un cours animé par un encadrant apnée.

La préparation théorique :

Des supports de cours abordant les thèmes de l'examen seront remis au candidat lors de la formation. Voici quelques conseils de lecture supplémentaires :

- *Le hors série d'APNEA « la plongée en apnée » et les nombreux articles publiés régulièrement par la revue.*
- *La revue SUBAQUA,*
- *Les dossiers apnée publiés par la revue OCTOPUS notamment les numéros 7,26, 27.*
- *L'ouvrage «plongée, Santé, Sécurité» des docteurs FRUCTUS & SCIARLI. (éditions d'outremer)*
- *« la plongée en apnée » de J.H CORRIOL (éditions Masson)*
- *« l'apnée glisse en monopalmes » de F.FEVRE (éditions Chiron)*
- *Astérix en Hispanie (éditions Dargaud)*
- *Apnée « de l'initiation à la performance» U.PELIZZARI & S.TOVAGLIERI (éditions Amphora)*
- *L'Apnée «de la théorie à la pratique»de Frédéric Lemaître*
- *Le site Internet de la FFESSM www.ffessm.fr celui de la commission nationale d'apnée <http://apnee.ffessm.fr/> et bien sur le notre: <http://ffessm78.free.fr/>*

La préparation pédagogique :

La pédagogie pratique et théorique sera abordée lors de la formation; le candidat observera les moniteurs pendant qu'ils dispensent leurs cours. Il imaginera un entraînement sur une séance en l'écrivant sur papier. Il notera les exercices proposés, leurs mises en place, la sécurité, la progression, la récupération....



LA FORMATION

formation pratique :

Assurée par des cadres du département, elle aura lieu en piscine, fosse, mer et lac. Les dates sont consultables sur le calendrier du site. Suivie régulièrement, cette formation devrait permettre au candidat d'être prêt en fin de saison pour les épreuves piscine et lac.

Formation théorique :

Les cours auront lieu en salle à Conflans (voir calendrier).

Pédagogie pratique et théorique

La partie pédagogie sera également traitée en salle et dans l'eau. Le futur Encadrant sera mis en situation face à un groupe d'élèves.

Voici quelques conseils:

- *La sécurité doit être présente avant, pendant et jusqu'au terme de votre séance d'apnée.*
- *Mettez-la en place avant toute chose : conditions météo, balisage, O², laisse, téléphone, binômes*
- *Vérifiez la forme du jour de vos élèves (la votre aussi !)*
- *Parlez clairement et à l'ensemble de votre auditoire.*
- *Respectez une progression logique dans l'enchaînement des exercices.*
- *Adaptez vos cours aux niveaux de vos élèves, ne les mettez pas en situation d'échec au risque de les dégoûter.*
- *Ne proposez pas d'exercices que vous ne maîtrisez pas ; il en va de votre crédibilité.*
- *Préparez vos cours par écrit avant les séances, évitez l'improvisation manifeste devant les élèves.*

L'EXAMEN

L'examen se tiendra en deux parties :

1. les épreuves piscines

Toutes les épreuves auront lieu sur une même séance en bassin de 25 ou 50 m.

Il s'agit du mannequin, du sauvetage, des 3x 50 m et du 400 m chronométrés.

Le candidat disposera de quelques minutes pour s'échauffer; à lui de se préparer correctement pour réussir les épreuves.

L'exercice le plus délicat est bien sûr celui des 3x 50 m avec un départ toutes les 1'45, mais s'il s'est entraîné régulièrement au cours de l'année, le candidat ne devrait pas connaître de difficulté et surmonter le stress de l'examen.

La non réussite des épreuves piscine est éliminatoire, le candidat n'accèdera donc pas à la deuxième partie :

2. les épreuves en milieu naturel, théoriques et pédagogiques

LES DESCENTES EN LAC

Les épreuves de descentes en lac seront organisées par le CODEPY, en principe à la carrière de Trélon (59).

La visibilité est en général satisfaisante (quelques mètres) mais la température est plutôt fraîche (10° environ) *ne pas oublier les gants et éviter les combinaisons trouées.*



La profondeur de 15 m doit être atteinte pour les postulants au C2 et 25 m pour le C3.

- **La descente en poids variable sur guéuse à frein.**

Noter que le candidat n'a pas à gérer le matériel, il se concentre sur sa descente :

- **Descente en poids constant: le candidat est jugé sur son aisance, et sur sa technique.**

Veiller à :

- *soigner son canard,*
- *préférer un lestage léger qui favorisera la remontée « ascenseur » au détriment d'un palmage un peu plus soutenu lors de la descente,*
- *se relâcher au maximum à la remontée,*
- *éviter tout mouvement inutile.*



L'examen final aura lieu sur un week-end, à Trélon pour la Pédagogie pratique et Conflans pour le reste des épreuves.

LES EPREUVES THEORIQUES

Les examinateurs, répartis en divers ateliers, vérifient les connaissances des candidats.

Les évaluations peuvent prendre diverses formes au choix des examinateurs : discussions, schémas à compléter, QCM...



• Ayez lu les supports de cours qui vous ont été donnés lors de la formation. Toutes les réponses sont dedans !

• Si vous ne savez pas, dites-le franchement ! On pourra vous poser éventuellement une autre question et vous donner la bonne réponse !

Évitez de dire ou de montrer que vous vous souciez peu de certaines matières (la fédé, quelle prise de tête ! ou la navigation je m'en fous je ne vais qu'à la piscine !)

L'EPREUVE DE PEDAGOGIE THEORIQUE

Devant quelques examinateurs, le candidat tire au sort un sujet. Il dispose d'une vingtaine de minutes pour le préparer avant de venir le présenter devant le jury.

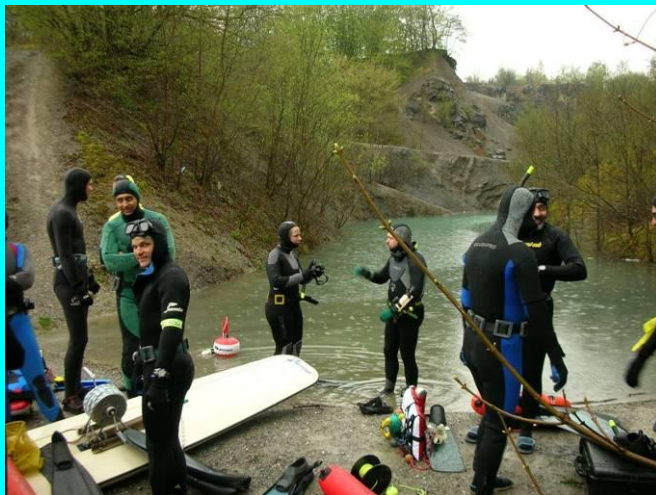
Structurez votre intervention en écrivant un plan de présentation. Restez bien dans votre sujet. Exprimez-vous clairement en regardant votre auditoire. Prenez bien appui sur vos jambes et respirez tranquillement. Si vous êtes sujet au trac ou mal à l'aise pour prendre la parole en public, ne vous inquiétez pas, le jury saura vous mettre à l'aise et tiendra compte de votre émotion.

L'EPREUVE DE PEDAGOGIE PRATIQUE

L'épreuve a lieu au bord de l'eau. Le candidat tire au sort un sujet, le prépare puis il est mis en situation face au jury qui simule un groupe d'élève. La séance dure environ 30 minutes.

C'est sur cette épreuve que vous devez confirmer vos aptitudes à encadrer un groupe.

- Ayez toujours présent à l'esprit la sécurité de tous : environnement (météo, température, profondeur et clarté de l'eau), téléphone, O², balisage, laisse
- Forme et prérogatives de chacun.
- Soignez votre briefing avant la mise à l'eau.
- Contrôlez votre matériel et celui de vos élèves.
- Soyez le premier à tester exercices et profondeur.
- Proposez des exercices adaptés au niveau de vos élèves.
- Montrez-vous attentif au discours de vos élèves, prouvez leur que vous les écoutez mais ne vous laissez pas déborder par des suggestions ou des avis qui remettraient en cause votre autorité. C'est vous le responsable ne l'oubliez pas !



A.MAHE / P.QUINQUIS le 05/07/2008

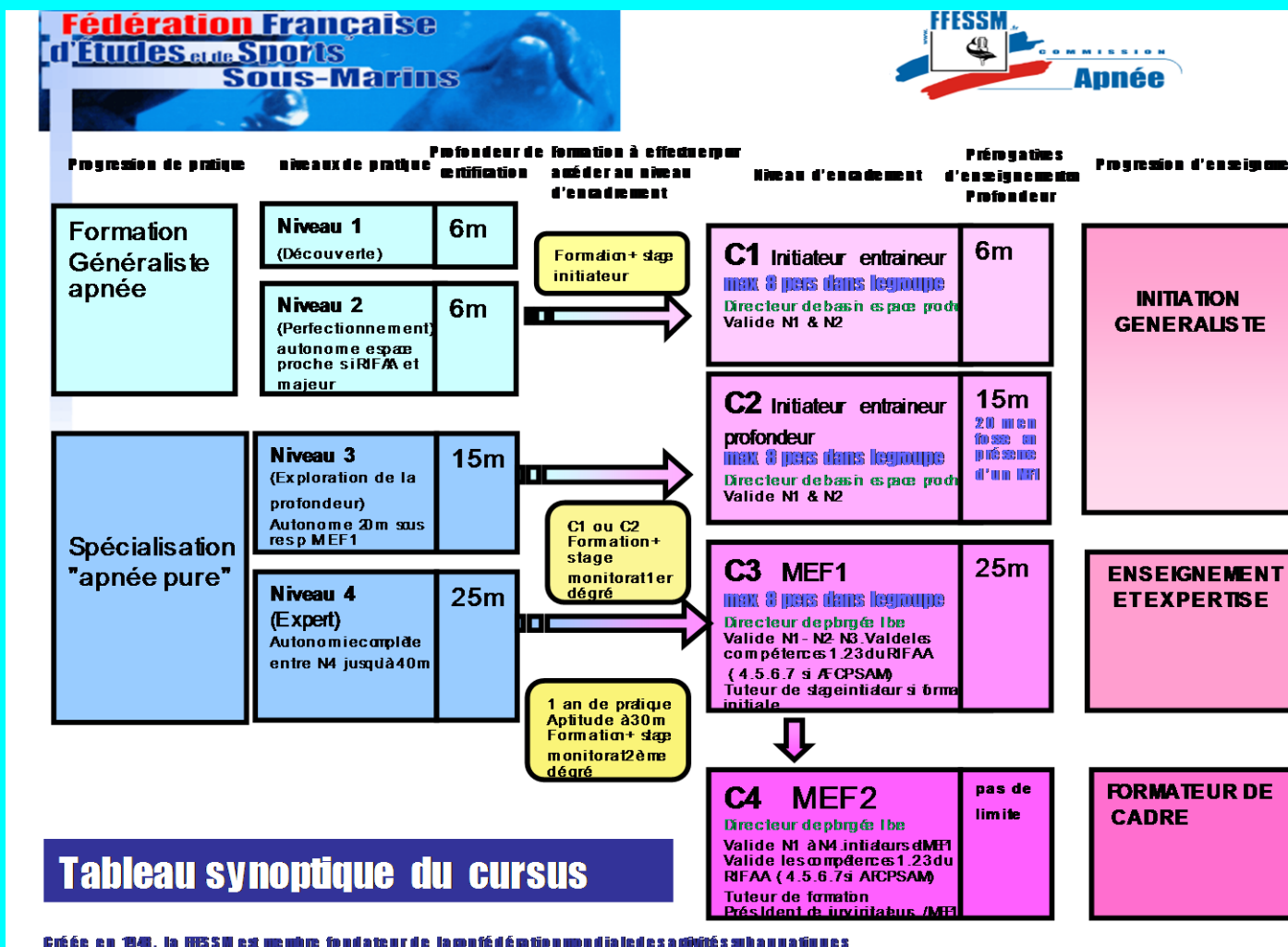


Tableau synoptique du cursus

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