

Livret de Certification

APNÉISTE DE NIVEAU 3 A3 (25m)

Nom du stagiaire :

Nom de la structure :

Validation des pré-requis d'entrée en formation :

- Etre licencié à la FSGT.
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'apnée de moins d'un an.
- Avoir 16 ans révolus lors de l'entrée en formation
- Autorisation parentale pour les moins de 18 ans Autorisation
- *A2 ou équivalent*
- *10 Plongées libres au-delà de 10m*

Date :

Tampon et signature:

Remarque : le Livret de Certification est le seul document qui peut être exigible pour justifier de sa formation (cours théoriques, plongées techniques, d'encadrements, paramètres, validation par moniteurs et/ou tuteur).

Le carnet de plongée libre est facultatif.



FSGT

14 / 16 Rue Scandicci

93508 Pantin Cedex

01 49 42 23 19 info@plongee.fsgt.org

www.plongee.fsgt.org



Apnéiste Niveau 3 (25m) A3

I – DÉFINITION DU NIVEAU

- Apnéiste capable d'évoluer en autonomie dans l'espace jusqu'à une profondeur de 25m, dans les conditions suivantes :
 - conformité avec la réglementation en vigueur du lieu de pratique,
 - plonger avec une assistance surface prête à intervenir,
 - plonger dans des conditions identiques ou meilleures que celles dans lesquelles la formation s'est effectuée.
- Niveau de perfectionnement permettant l'introduction :
 - à la pratique sportive en compétition de l'apnée selon les standards AIDA,
 - à l'apnée profonde et aux techniques de compensation spécifiques à cette discipline.
- Apnéiste capable de pratiquer l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant apnée qualifié.
- L'A3 est le niveau minimum requis pour accéder au niveau 2 d'encadrant apnée (EA2).
- En situation d'autonomie entre différents niveaux, les prérogatives du niveau inférieur déterminent les limites d'évolution.
- En situation d'enseignement ou mixte (formation / autonomie), l'encadrant qualifié organise l'activité.

II – PRÉ-REQUIS À LA FORMATION

- Etre licencié à la FSGT.
- Etre titulaire de la qualification A2 ou équivalent.
- Avoir réalisé 10 plongées libres en mer en autonomie depuis la certification A2 au-delà de 10m.
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'apnée de moins d'un an.
- Avoir 16 ans révolus lors de l'entrée en formation.
- Autorisation parentale pour les moins de 18 ans.

III – ORGANISATION DE LA FORMATION

- Dans les conditions définies par la réglementation et aux normes, la formation, l'évaluation des savoir-faire et la validation des compétences sont organisées au niveau du club sous la responsabilité minimale d'un encadrant apnée de niveau 3 (EA3 ou équivalent) licencié à la FSGT.
- La validation des compétences peut être effectuée par des encadrants différents dans la mesure où ces derniers appartiennent à la même équipe pédagogique et sont licenciés à la FSGT.

IV – CONDITIONS DE VALIDATION (Utiliser les supports du présent livret)

- Etre âgé au moins de 16 ans à la remise du brevet.
- Avoir validé sur son livret de certification au minimum :
 - 10 séances de 1h sur les savoir-faire techniques,
 - 5 séances de 1h sur les connaissances théoriques,
 - 4 séances d'évaluation de synthèse en EAO.
- L'évaluation de l'ensemble des épreuves doit se réaliser dans une période n'excédant pas 18 mois.

V – DÉLIVRANCE DU BREVET

Le brevet est décerné sous la responsabilité conjointe du président du club et de(s) l'encadrant(s) licencié(s) à la FSGT, ayant validé les compétences et/ou supervisé la formation.



Module Equipement

- 1a- Connaissance de l'équipement personnel
- 1b- Réglage du lest selon la discipline
- 1c- Evaluation de l'équipement des autres apnéistes
- 1d- Connaissance et vérification de l'équipement de sécurisation de l'activité

Date :

Tampon et signature (EA3 minimum) :

Module Technique (propulsion, équilibre, ventilation, compensation)

- 2- Palmage (400m PMT), mannequin moins de 8 min, ventilation et procédure de sortie d'eau
- 3- Techniques d'immersion et de compensation (10 séances de 1h minimum)

Date :

Tampon et signature (EA3 minimum) :

Module Théorie

- 4 – Théorie (Evaluation à l'écrit après 5 séances 1h)
- Règlementation / prérogatives
 - Matériel
 - Eléments de physiologie
 - Lois physiques élémentaires
 - Compensation (renforcé)
 - Compréhension des conditions déclenchant les accidents / effets de la profondeur / cas de l'œdème pulmonaire
 - CAFSAN Apnée
 - Techniques ventilatoires, de relaxation et préparation mentale
 - Connaissance et protection de l'environnement
 - Bases en matière d'entraînement

Date :

Tampon et signature (EA3 minimum) :

Nom et prénom du stagiaire :



Module capacités apnéiques (statique / dynamique / profondeur / intervention)

5- *Statique 3 min, 60m dynamique palme, 3 x 50 m départ toutes les 1min 45sec, 25 m poids constant, 25 m gueuse largable et freinée*

6- *Récupération d'un apnéiste simulant une syncope sur un fond de 15 m, gestion de la remontée, de l'alerte et de la mise en sécurité*

Date :

Tampon et signature (EA3 minimum) :

Module autonomie et évolution

7- *Mise en situation d'autonomie (séances de 1h 30 min environ en EAO)
(4 séances minimum)*

Performances requises / séance	Profondeur	Durée	Distance
Echauffement			800m PMT
Apnée statique	7 m	45 sec	
Apnée statique	10 m	45 sec	
Apnée statique	15 m	30 sec	
Apnée dynamique	15 m		10 m
Apnée dynamique	20 m		10 m
Remonter un binôme en difficulté et le remorquer	15 m		Prise en charge surface
Apnée dynamique	5 m		40 m

Date :

Tampon et signature (EA3 minimum) :

Nom et prénom du stagiaire :



10 séances de formation technique

Séance 1 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème et paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
Séance 2 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème et paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
Séance 3 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème et paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
Séance 4 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème et paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
Séance 5 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème et paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

Nom et prénom du stagiaire :



Séance 6 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème et paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
Séance 7 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème et paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
Séance 8 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème et paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
Séance 9 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème et paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
Séance 10 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème et paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

Nom et prénom du stagiaire :



5 séances de formation théorique

<u>Séance 1 :</u>	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème :</u>	
<u>Observations :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

<u>Séance 2 :</u>	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème :</u>	
<u>Observations :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

<u>Séance 3 :</u>	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème :</u>	
<u>Observations :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

<u>Séance 4 :</u>	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème :</u>	
<u>Observations :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

<u>Séance 5 :</u>	<u>Date et lieu :</u>
<u>Thème :</u>	
<u>Observations :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

Nom et prénom du stagiaire :



4 Séances autonomie et évolution EA0

<u>Séance autonomie et évolution 1 :</u> <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

<u>Séance autonomie et évolution 2 :</u> <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

<u>Séance autonomie et évolution 3 :</u> <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

<u>Séance autonomie et évolution 4 :</u> <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

Nom et prénom du stagiaire :



Séances libres en autonomie (en vue de la préparation du niveau suivant)

Séance libre 1 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

Séance libre 2 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

Séance libre 3 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

Séance libre 4 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

Séance libre 5 : <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

Nom et prénom du stagiaire :



<u>Séance libre 6 :</u> <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
<u>Séance libre 7 :</u> <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
<u>Séance libre 8 :</u> <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
<u>Séance libre 9 :</u> <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	
<u>Séance libre 10 :</u> <input type="checkbox"/> Milieu naturel (EAO) <input type="checkbox"/> Espace Aquatique Artificiel (EAA)	<u>Date et lieu :</u>
<u>Paramètres :</u>	
<u>Observations / capacités validées :</u>	
<i>Signature et tampon de l'encadrant</i>	

Nom et prénom du stagiaire :



Nom du stagiaire :

Attestation de réussite – A3
Demande de carte brevet

A transmettre au siège de la fédération

FSGT Plongée – 14 rue Scandicci, 93508 Pantin cedex.

Nom et prénom :

Date et lieu de naissance :

Adresse (réception carte) :

.....

N° de licence FSGT :

N° de brevet (attribué par le club : 4 lettres + 2 derniers chiffre de l'année + n° d'ordre) :

Nom et tél du club :

Le candidat répond au niveau d'expérience nécessaire à l'obtention du brevet d'Apnéiste niveau 3 et souhaite obtenir une carte de brevet :

A3 (12€)

Le jury et le Président du club certifient avoir vérifié la conformité des prérequis et des conditions de validation comme précisé ci-dessus.

Date et lieu :

Noms, signatures et tampons des membres du jury :

Nom, signature du Président du club et tampon du club :