

I.- Niveau I

1. **Conditions admission**
 - a. Etre âgé de: 14 ans au moins
 - b. Certificat Médical : datant de moins de 12 mois
2. **Théorie**
 - a. Nombre de leçons : 5 leçons de une heure
 - b. Matière
 - Matériel
 - Eléments de physiologie (système cardio-respiratoire)
 - Compensation
 - Lois physiques élémentaires
 - Dangers et risques de la plongée en apnée
 - Recommandations
 - Eléments de technique respiratoire
 - Protection de l'environnement
 - Connaissance du milieu local
 - Présentation des exercices
3. **Exercices**
 - a. Nombre de leçons : 20 leçons d'une heure
 - b. Matière :
 - Nage libre
 - Propulsion
 - Compensation
 - Respiration
 - Vidage de masque
 - Techniques d'immersion (canard)
4. **Sécurité**
Pratique à deux
Surveillance
Alerte
5. **Epreuves**
Accord du ou des moniteurs pour se présenter aux épreuves

Piscine ou eaux libres	Eaux libres		
Apnée en mouvement tout équipé	Apnée en mouvement à moins 5 mètres	Apnée verticale en poids constant	Nombre de Sorties minimum
25 mètres	5 mètres	8 mètres	4

Pour chacune de ces épreuves, les qualités de
Propulsion
Respiration
Flottabilité
Compensation
doivent être contrôlées et peuvent être éliminatoires même en cas de réussite de l'épreuve

II.-Niveau II

1. **Conditions admission**
 - a. Détenir le brevet niveau I
 - b. Avoir effectué 10 plongées en apnée au moins depuis l'obtention du niveau I
 - c. Etre âgé de: 16 ans au moins
 - d. Certificat Médical : datant de moins de 12 mois
2. **Théorie**
 - a. Nombre de leçons : 5 leçons de une heure
 - b. Matière
 - Notions concernant l'alimentation
 - Eléments concernant les techniques de relaxation concentration
 - Lois physiques
 - Connaissance de la physiologie cardio-respiratoire
 - Eléments de physiopathologie
 - Techniques de respiration
 - Recommandations
 - Dangers dus au milieu et à l'homme
 - Notions de premiers secours
 - Protection de l'environnement
 - Présentation des exercices
 - Législation locale (du pays)
3. **Exercices**
 - a. Nombre de leçons : 20 leçons d'une heure
 - b. Matière :
 - Propulsion
 - Respiration
 - Compensation
 - Exercices de décontraction
 - Techniques d'immersion (canard) parfaites
4. **Sécurité**

Idem niveau 1
+ reconnaissance signes présyncopaux
Sauvetage
5. **Epreuves**

Accord du ou des moniteurs pour se présenter aux épreuves

Piscine ou eaux libres		Eaux libres		
Apnée immobile	Apnée en mouvement tout équipé	Apnée en mouvement à moins 5 mètres	Apnée verticale en poids constant	Nombre de Sorties minimum
1'30''	40 mètres	20 mètres	15 mètres	4

Pour chacune de ces épreuves, les qualités de

Propulsion

Respiration

Flottabilité

Compensation

doivent être contrôlées et peuvent être éliminatoires même en cas de réussite de l'épreuve

III.- Niveau III

1. **Conditions admission**
 - a. Détenir le brevet niveau II
 - b. Avoir effectué 20 séances de plongée en apnée au moins depuis l'obtention du niveau II
 - c. Etre âgé de: 18 ans au moins
 - d. Certificat Médical : datant de moins de 12 mois
2. **Théorie**
 - a. Nombre de leçons : 10 leçons de une heure
 - b. Matière
 - Préparation physique et mentale
 - Connaissance des techniques de relaxation concentration
 - Connaissance de la physiologie
 - Connaissance de la physiopathologie
 - Recommandations
 - Connaissance des premiers secours
 - Protection de l'environnement
 - Présentation des exercices
3. **Exercices**
 - a. Nombre de leçons : 20 leçons d'une heure
 - b. Matière :
 - Perfectionnement des acquis antérieurs
 - Maîtrise des effets de la profondeur
 - Gestion de l'effort.
4. **Sécurité**
 Idem niveau II
 Réanimation
 Sauvetage à – 15 mètres + remorquage 25 mètres minimum, installation de l'accidenté sur bateau
5. **Epreuves**
 Accord du ou des moniteurs pour se présenter aux épreuves

Piscine ou eaux libres		Eaux libres		
Apnée immobile	Apnée en mouvement tout équipé	Apnée en mouvement à moins 5 mètres	Apnée verticale en poids constant	Nombre de Sorties minimum
2'	60 mètres	25 mètres	25 mètres	6

Pour chacune de ces épreuves, les qualités de
 Propulsion
 Respiration
 Flottabilité
 Compensation
 doivent être contrôlées et peuvent être éliminatoires même en cas de réussite de l'épreuve

Résumé des épreuves par niveau

Niveau	Piscine ou eaux libres		Eaux libres		
	Apnée immobile	Apnée en mouvement tout équipé	Apnée en mouvement à moins 5 mètres	Apnée verticale en poids constant	Nombre de Sorties minimum
I		25 mètres	5 mètres	8 mètres	4
II	1'30''	40 mètres	20 mètres	15 mètres	4
III	2'	60 mètres	25 mètres	25 mètres	6

IV. Niveau Moniteur

1. Conditions d'admission

- a. Etre titulaire du brevet d'apnée niveau III
- b. Etre âgé de 18 ans révolus au moins
- c. Etre membre de la fédération nationale
- d. Avoir un certificat médical d'aptitude en cours de validité

2. Théorie

- a. Formation aux premiers secours (15 heures) (Dispense pour les candidats titulaires d'un brevet reconnu par la fédération nationale)
- b. Législation locale
- c. Physiologie adaptée à l'apnée (5 heures)
- d. Connaissance des structures fédérales (1 heure)
- e. Connaissance des structures CMAS (1 heure)
- f. Connaissance du milieu (5 heures)
 - faune et flore
 - courants, marées
 - écologie
- g. Organisation de la sécurité des exercices pratiques (5 heures)
- h. Pédagogie et organisation (30 heures).

3. Exercices pratiques

- a. Exercices pratiques de sauvetage/réanimation (5 h)
- b. Pédagogie et organisation pratique
 - Donner 10 cours de théorie ou d'exercices pratiques sous contrôle d'un moniteur
 - Méthodologie et conception d'un cursus complet de formation

4. Epreuves:

- a. **Théorie**
 - Secourisme général et spécifique
 - Physiologie
 - Organisation des secours
 - Connaissance du milieu
 - Structures fédérales et CMAS
- b. **Pédagogie**
 - Organisation (théorique) d'un cursus de formation
 - Conduite d'un cours théorique et pratique
- c. **Aptitude physique**
 - Sauvetage en situation réelle (du relevage à l'évacuation)
 - Epreuves du niveau III

Piscine ou eaux libres		Eaux libres		
Apnée immobile	Apnée en mouvement tout équipé	Apnée en mouvement à moins 5 mètres	Apnée verticale en poids constant	Nombre de Sorties minimum
2'	60 mètres	25 mètres	25 mètres	6