



EURE-ET
-LOIR | 28

FÉDÉRATION FRANÇAISE
ÉTUDES & SPORTS SOUS-MARINS

French underwater federation

Bulletin d'inscription formation experts et cadres apnée 2022-2024

Nom – prénom

.....

Club d'appartenance / numéro fédéral du club

.....

Numéro de votre licence

.....

Email et numéro de téléphone du stagiaire

.....

.....

Nom – prénom / Email / numéro de téléphone de la personne à prévenir en cas d'accident

.....

.....

Me faire parvenir un chèque de 100Euros à l'ordre « FFESSM CODEP28 »

Et la présente feuille renseignée, sur papier ou par email

Pour toutes questions, je reste à votre disposition

Pierre BOULANGER

33 avenue de chardon 28300 Jouy

06.84.05.76.47 – boulpie78@gmail.com

Informations concernant le déroulé du cursus de formation

Ce bulletin d'inscription est dédié à l'ensemble du cursus IE2, c'est-à-dire à la formation « initiateur entraîneur apnée » ainsi qu'au niveau « apnéiste expert eau libre » (AEEL)

L'IE2 est un cadre apnée en mesure d'enseigner en milieu naturel et artificiel. Le cursus de formation se pratique donc en piscine mais également en milieu naturel : carrière et en mer.

Cette formation étant importante pour votre club, vous pouvez demander à celui-ci un ordre de mission donnant ainsi droit à des déductions fiscales sur vos frais engagés

Conditions d'inscription

- Être titulaire d'une licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité.
- Être en possession de la carte de RIFA apnée ou devoir impérativement le passer en 2023
- Être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités subaquatiques établi depuis moins de 1 an.
- **Obtenir avant fin 2022 le niveau « apnéiste piscine / Freediver indoor 1*CMAS ».**
- Me faire parvenir le chèque à l'ordre « FFESSM CODEP28 »

Contenu de l'inscription

- Inclus, l'ensemble des cours de formation.
- Inclus une participation à certaines sorties
- Inclus la carte IE délivrée par la commission régionale

- N'inclus pas, la fourniture des cartes AEL, ACEL et AEEL à faire au niveau des clubs
- N'inclus pas l'inscription et une participation aux sorties
- N'inclus pas la formation moniteur MEF1

Contenus de formation théorique, pratique ou pédagogique

- Ils seront donnés à l'Odyssée de Chartres sur le créneau du mardi soir entre 20h et 22h.
 - o Pour les candidats extérieurs au club de Chartres une convention de partage de moyens devra être signée entre le candidat, son président de club et le président du club de Chartres
 - o **Rendez-vous mardi 15 novembre, à l'Odyssée 19h30 dans le hall d'accueil**
- Mais également se réaliser dans d'autres clubs du département partenaires de ce projet. Les créneaux restent à définir
- Et également dans les locaux du CODEP à Lèves

Contenus des niveaux – voir l'ensemble sur le site FFESSM

- Apnéiste piscine / Indoor Freediver 1* CMAS
 - o Faire une apnée statique de 2 minutes
 - o Faire une apnée dynamique de 50 m
 - o Faire une série d'apnées 4x25m départ toutes les 1'15".
 - o Maîtriser l'ensemble des connaissances, savoir-faire et du savoir-être associés à ce niveau
- ACEL - Apnéiste confirmé eau libre / Outdoor Freediver 2* CMAS
 - o Faire une apnée statique de 2 minutes et 30 secondes.
 - o Faire une apnée dynamique de 50 m.
 - o Faire une série d'apnées 4x 25m départ toutes les 1'15".
 - o Maîtriser la profondeur de 20m en milieu naturel dans les disciplines poids constant, gueuse largable, gueuse lourde freinée, immersion libre
 - o Sauvetage sur un syncopé à 10 mètres.
 - o Maîtriser l'ensemble des connaissances, savoir-faire et du savoir-être associés à ce niveau
- AEEL – Apnéiste expert eau libre / Outdoor Freediver 3* CMAS
 - o Faire une apnée statique de 3 minutes.
 - o Faire une apnée dynamique de 75 m.
 - o Faire une série d'apnées 4x 50m départ toutes les 2'.
 - o Maîtriser la profondeur de 30m en milieu naturel dans les disciplines poids constant, gueuse largable, gueuse lourde freinée, immersion libre
 - o Maîtriser l'ensemble des connaissances, savoir-faire et du savoir-être associés à ce niveau
- Initiateur IE1 ou IE2
 - o Tests physiques
 - 400m de nage avec palmes
 - Mannequin
 - Apnée dynamique : 3x50 départ 1'45"
 - Apnée statique 1' suivi par 25m dynamique
 - Démonstration sauvetage
 - o Test Pédagogie Pratique
 - o Test Pédagogie Théorique
 - o Epreuve théorique de réglementation
 - o Epreuve conditions de pratique, responsabilité

Sorties en milieu naturel

- Ces sorties ont pour objectifs d'effectuer la pratique de l'apnée en milieu naturel mais également de travailler l'organisation des séances et potentiellement la gestion d'élèves (objectif d'encadrement)
- **Des sorties à la carrière de Fresnais à Trélazé.**
 - o Objectif 25m max
 - o Possibilité à la journée, le samedi après-midi (1 plongée), le dimanche toute la journée (2 plongées possible, mais mieux vaut en prévoir une seule, fatigue oblige)
 - o Covoiturage à partir de Chartres, à organiser
 - o Actuellement, pas de couchage prévu sur place
 - o **Déjà prévues pour les 12 et 13 novembre ou/et les 3 et 4 décembre**
- **Des sorties à Saint Malo sur un weekend (3 plongées). Avril – mai – juin 2023**
 - o Objectif mer
 - o Dates à définir
- **Des sorties à la GRAULE avec la commission régionale. Mai – juin 2023**
 - o Objectif 25m ou plus
 - o En attente des dates de la CRAC (commission régionale apnée centre)
- **Une sortie 5 jours en méditerranée, la semaine après le 15aout (à confirmer)**
 - o Sortie en cours d'organisation par le club de Chartres
- Autres sorties
 - o Si vous, votre club organise une sortie il peut être envisagé de s'y joindre

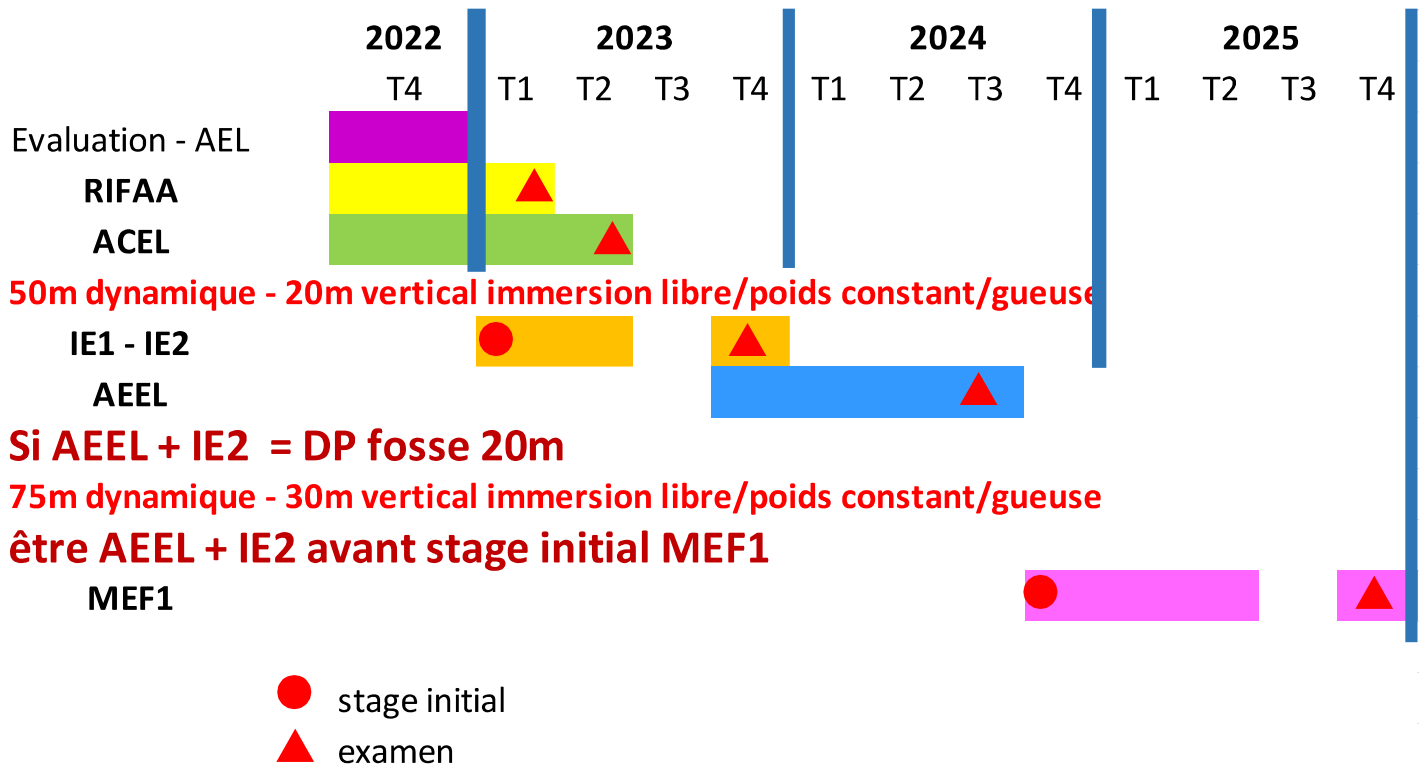
Organisation d'un RIFAA (janvier – février 2023)

Organisation du stage initial initiateur **les dimanches 15 et 29 janvier à Chartres**

- Utilisation des locaux du CD ou à Electroprécision
- Horaires 8h30 - 17h
- Repas à partager sur place

Planning envisagé de la formation

- La formation MEF1 fera suite à ce cursus, mais ne fait pas partie de l'inscription



Pour toutes questions, je reste à votre disposition

Pierre BOULANGER

06.84.05.76.47 – boulpie78@gmail.com