

2015

CPPLO
Marc Henauer
AIDA Freediving Instructor



[section apnée]

Programme de formation AIDA niveaux 1* à 3 *

Table des matières

Formations freediving AIDA	2
Qu'est-ce que l'apnée?	2
L'apprentissage de l'apnée	2
L'apnée est un sport.....	2
AIDA 1*	3
Prérequis :	3
AIDA 2*.....	4
Prérequis :	4
Compétences :	4
AIDA 3*	5
Prérequis :	5
Compétences :	5
Pour aller plus loin	6



Formations freediving AIDA

Qu'est-ce que l'apnée?

Avez-vous déjà rêvé d'explorer le monde sous-marin sans appareil ? L'apnée est la façon la plus naturelle pour sillonner sereinement les profondeurs des océans avec un impact minimal sur ce dernier. Elle est également le meilleur moyen de libérer votre esprit des tracas quotidiens et de prolonger le temps à profiter de la beauté et du silence de la mer.

Toute personne qui a retenu un jour son souffle sous l'eau est un apnéiste. Cependant, l'apnée ne se limite pas simplement à savoir combien de temps vous pouvez retenir votre respiration ou à quelle profondeur vous êtes capable de plonger. Vous devez adopter la bonne attitude et être à l'écoute des limites de votre corps et de votre esprit. Le véritable sens de l'apnée se trouve dans le silence, le calme et le relâchement. C'est ainsi qu'elle vous apportera son lot de sensations et une vie trépidante.

L'apprentissage de l'apnée

Les cours AIDA établissent la norme en matière de formation à la plongée en apnée sur le plan international.

L'échelle de progression AIDA accompagne l'élève du niveau débutant jusqu'au niveau instructeur.

Selon votre aisance dans l'eau, vous avez le choix de commencer votre formation AIDA soit avec le cours 1* (introduction) ou directement avec le cours 2* (fondamentaux).

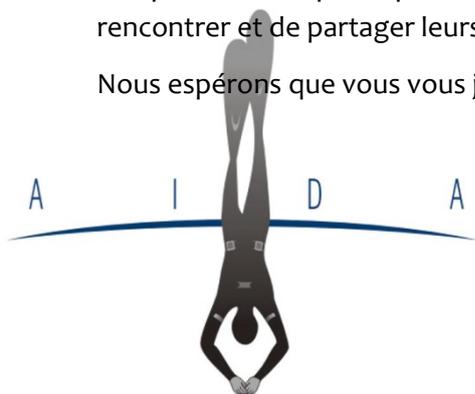
Les certifications AIDA sont délivrées en fonction de vos compétences de façon à toujours vous garantir une pratique en toute sécurité de la plongée en apnée.

L'apnée est un sport

Moyen idéal pour se détendre le week-end, l'apnée est aussi un sport de compétition international. Nombreux apnéistes professionnels ont développé des adaptations physiologiques leur permettant de plonger à une profondeur de plus de 200 mètres sur une seule inspiration. Ces réflexes d'immersion aident à conserver l'oxygène en limitant le flux sanguin vers les extrémités et en l'acheminant vers les organes vitaux. Des phénomènes habituellement observés chez les mammifères marins que vous développerez aussi avec un entraînement adapté.

Depuis 1992 AIDA organise des compétitions de plongée en apnée dans le monde entier, faisant de ce sport l'un des plus sûrs mais aussi l'un des plus compétitifs que jamais. Les compétitions d'apnée permettent aussi aux membres de cette communauté de se rencontrer et de partager leurs idées et leurs expériences.

Nous espérons que vous vous joindrez à nous !



AIDA 1*

Cours d'introduction pour débutants, **découverte de l'apnée**. Il est conçu pour permettre à l'élève de développer les connaissances et compétences de base nécessaires à la pratique de l'apnée en toute sécurité dans les limites de ses capacités. Ce cours est uniquement axé sur l'aspect récréatif de la discipline.

Vous y apprendrez entre autres les processus physiologiques à l'origine de l'envie de respirer, les techniques de respirations, la base de la compensation, les mesures de sécurité.

Durée du cours : 1 jour

- 1 session de théorie
- 1 session d'exercices de respiration
- 1 session en piscine ou en milieu naturel

Prérequis :

- Avoir 18 ans révolus (16 ans avec l'accord des parents ou du représentant légal)
- Être capable de nager 100 mètres non-stop
- Avoir rempli et signé le formulaire médical AIDA
- Avoir rempli et signé la décharge de responsabilité AIDA



AIDA 2*

Cours complet pour débutants. Il est conçu pour les élèves déjà à l'aise avec le milieu aquatique. Il a pour but de vous familiariser avec les compétences, les connaissances, la planification, l'organisation, les risques et les procédures de sécurité liés à la pratique de l'apnée.

Vous serez initiés aux disciplines de base de la plongée libre : l'apnée statique, dynamique et le poids constant. Le cours est axé uniquement sur l'aspect récréatif de la discipline.

Vous y apprendrez **les fondamentaux de l'apnée** en milieu naturel tel que la compensation, le canard, la verticalité et l'hydrodynamisme.

Durée du cours : 2 jours

- 2 sessions de théorie
- 2 sessions en piscine
- 3 sessions en milieu naturel

Prérequis :

- Avoir 18 ans révolus (16 ans avec l'accord des parents ou du représentant légal)
- Être capable de nager 200 mètres non-stop / 300 mètres avec palmes, masque et tuba
- Avoir rempli et signé le formulaire médical AIDA
- Avoir rempli et signé la décharge de responsabilité AIDA

Compétences :

À la fin du cours, vous devrez être capable de réaliser entre autres :

- **Apnée statique : 2 minutes**
- **Apnée dynamique : 40 mètres**
- **Poids constant : 16 mètres**
- **Examen théorique : min. 75% de réussite**



AIDA 3*

Cours intermédiaire. Conçu pour développer les bases acquises lors du niveau 2*, il permet à l'élève d'acquérir les connaissances et compétences nécessaires pour planifier des sessions de plongée libre en toute **autonomie** avec des apnéistes de niveau équivalent.

Il permet également d'approfondir les procédures de sécurité et de comprendre les risques liés à la pression. Vous apprendrez aussi de nouvelles techniques comme la compensation en Frenzel, la chute libre et les tables d'entraînement.

Durée du cours : 3 jours

- 3 sessions de théorie
- 2 sessions en piscine
- 4 sessions en milieu naturel

Prérequis :

- Avoir 18 ans révolus (16 ans avec l'accord des parents ou du représentant légal)
- Posséder la certification AIDA 2* ou équivalent, ou avoir participé à 5 compétitions officielles AIDA durant les 6 dernières années et avoir validé 35m. en poids constant, 3,45min en statique et 75 m en dynamique et avoir réussi l'examen théorique AIDA 2*
- Avoir rempli et signé le formulaire médical AIDA
- Avoir rempli et signé la décharge de responsabilité AIDA

Compétences :

À la fin du cours, vous devrez être capable de réaliser entre autres :

- **Apnée statique : 2 minutes 45 secondes**
- **Apnée dynamique : 55 mètres**
- **Poids constant : 24 mètres**
- **Examen théorique : min. 75% de réussite**



Pour aller plus loin

Pour les apnéistes qui désirent aller au-delà de la pratique récréative et repousser leurs limites, le niveau 4* vous apportera les compétences indispensables aux plongées profondes et les méthodes d'entraînements orientées vers la compétition.

Des cours de spécialisations sont également à votre disposition :

- Mono-palme
- Compétition
- Fosse de plongée

Demandez conseil à votre « AIDA Instructor » qui vous orientera volontiers vers un « AIDA Master Instructor » ou « AIDA Instructor Trainer » pour parfaire votre formation.

Marc Henauer

AIDA Freediving Instructor

Club de Plongée de Plan-les-Ouates

Place des Footballeurs/Case postale 61

1228 Plan-Les-Ouates

e-mail : freediving@plongeplo.ch

