

# Inscription Apnée saison 2018-2019

## Piscine Hérouville Montmorency



### ACTIVITE

#### SAMEDI 18h-20h (période scolaire)



##### APNEE STATIQUE

Retenir sa respiration le plus longtemps possible, allongé en surface, immobile et tête dans l'eau.  
Travail des sensations, du relâchement, de la concentration, et du mental.

Petit bain (profondeur 1.30 mètre).



##### APNEE DYNAMIQUE AVEC OU SANS PALMES

Parcourir la plus grande distance possible en immersion, avec ou sans palmes.  
Travail de la glisse dans l'eau.

Grand bain de 25 mètres (profondeur 2 mètres) ou Bassin d'entraînement de 25 mètres (profondeur 1 mètre).

#### EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

##### Equipement de base :

Masque + tuba (conseillé)



OU Lunettes + pince-nez d'apnée



ET

combinaison 1 à 3mm d'épaisseur (conseillé)



OU Shorty

##### Complément pour l'apnée dynamique:

Palmes de plongée (débutant)



OU d'apnée (confirmé)



OU Monopalme (expert)



ET poids de 1 à 3 kg (évalué en cours):

Plomb de cou (conseillé)



ou ceinture de lest



#### COMPETENCES VISEES

Aptitudes des niveaux d'apnée du [cursus apnée FFESSM-CMAS](#) :

- "[Apnéiste piscine](#)" (équivalent au niveau A2 délivré avant le 01 juin 2017)
- "[Apnéiste piscine confirmé](#)"

- Choisir, régler, mettre, retirer et entretenir son matériel
- Techniques de palmage, de ventilation et de préparation.
- Techniques d'immersion, de propulsion, d'hydrodynamisme, et de compensation.
- Augmentation des performances d'apnée statiques et dynamiques, travail en séries.
- Protocoles de sortie de l'eau, reconnaître les signes de malaise, alerter, assister, surveiller son équipier, rendre autonome/responsable.
- Connaître/comprendre/prévenir les dangers, réglementation, sécurité, principe des compétitions, préserver l'environnement.

Informations sur l'apnée sur le site de la commission apnée FFESSM : <http://apnee.ffessm.fr/>

Informations "conseils aux sportifs et dopage" et exigences médicales: <http://medical.ffessm.fr>

**Ne pratiquez pas l'apnée seul(e), pratiquez dans une structure encadrante qualifiée.**

20 septembre 2018

# Inscription Apnée saison 2018-2019

## Piscine Hérouville Montmorency



### CONDITIONS D'INSCRIPTION

#### APTITUDES

- Savoir à minima nager sans palmes sans prendre appui.

#### AGE

- Avoir au minimum 16 ans
- Pour les moins de 18 ans, fournir l'autorisation du responsable légal (se référer au [dossier d'inscription 2018-2019 H NAP](#)).

#### ADHESION

- Fournir le [dossier d'inscription 2018-2019 H NAP](#) renseigné

#### ATTESTATION / CERTIFICAT MEDICAL

NB: [Dispositif du certificat médical](#)

##### CAS 1)

**Vous envisagez ne pratiquer l'apnée que jusqu'à 6 mètres de profondeur, et n'envisagez pas participer à une compétition fédérale d'apnée, et possédez déjà une licence FFESSM 2017-2018 en cours de validité pour cette activité:**

- Répondre aux 9 questions du questionnaire de santé [QS-SPORT](#), et le conserver exclusivement pour vous (selon ces [recommandations](#)). Si vous avez compris ces 9 questions et avez répondu "non" aux 9 questions, fournir [le modèle d'attestation](#) renseigné (sinon fournir un [certificat médical](#) tel que décrit dans le cas 2).
- Si vous étiez inscrit à l'apnée dans un autre club FFESSM pour la saison 2017-2018, fournir votre certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de l'apnée de la saison 2017-2018 (NB: exigé pour passer, le cas échéant, un niveau d'apnée).

##### CAS 2)

**Vous envisagez ne pratiquer l'apnée que jusqu'à 6 mètres de profondeur, et ne possédez pas déjà de licence FFESSM 2017-2018 en cours de validité pour cette activité;**

**OU vous envisagez pratiquer l'apnée sous toutes ses formes (fosse/milieu naturel/pêche au delà de 6 mètres de profondeur);**

**OU vous envisagez, le cas échéant, de participer à une (des) compétition(s) fédérale(s) d'apnée;**

**OU vous êtes dans le CAS1 et avez répondu "oui" à au moins une question du questionnaire QS-SPORT ou n'êtes pas sûr d'avoir compris ses 9 questions:**

- Fournir un [certificat médical](#) renseigné daté de moins d'un an à la prise de la licence 2019 indiquant **l'absence de contre-indication à la pratique:**
  - de l'apnée (a minima)
  - de l'apnée en compétition pour participer à des compétitions en piscine (NB: examens médicaux spécifiques pour les mineurs).
  - de l'apnée en profondeur en compétition pour participer à des compétitions en eau libre (milieu naturel ou fosse de plus de 6 mètres de profondeur)

> La Commission médicale et de prévention FFESSM conseille de privilégier, chaque fois que possible, le recours à un [médecin fédéral](#) pour établir le certificat médical. Néanmoins, ce certificat médical peut être délivré par tout médecin, sauf cas particuliers suivants:

a) Faites appel à un médecin fédéral, spécialisé, ou médecin du sport :

- Si vous êtes plongeur en situation de handicap.
- Si vous avez eu un accident de plongée.
- Si vous êtes atteint d'une pathologie devant faire l'objet d'une évaluation.
- Si vous prévoyez de faire une compétition d'apnée en eau libre.

b) Faites appel à un médecin du sport:

- Si vous prévoyez de vous inscrire à une compétition internationale CMAS (liste d'examens imposés).
- Si vous êtes sélectionné pour l'équipe de France, ou êtes inscrit sur les listes ministérielles ou en pôle (liste d'examens imposés).

> Ces documents sont utilisables par le médecin le jour de la visite médicale :

- [Modèle de certificat médical](#)
- [Questionnaire d'aide](#) renseigné
- [Fiche d'examen médical](#)
- [Liste des contre-indications](#)

> Faites notamment renseigner par le médecin ce [modèle de certificat médical](#) :

- Si vous souhaitez participer à des compétitions.
- En cas de surclassement sportif.

#### ASSURANCE

- Souscrire une assurance complémentaire individuelle "accident" (conseillée par défaut, et obligatoire pour participer à des compétitions d'apnée) :
  - soit auprès de la FFESSM (pour la compétition, prendre à minima la catégorie assurance "**Loisir 1**").
  - soit auprès d'un autre organisme avec une attestation mentionnant en toutes lettres qu'elle couvre l'activité "**Apnée**" (pour la compétition, l'activité indiquée doit être "**Apnée en compétition**").

#### ACCES AUX BASSINS

- L'accès aux bassins est interdit sans l'accord de l'encadrant.

#### CONTACT

Mathias BEAUDOUIN  
Moniteur Entraîneur Fédéral 1er degré FFESSM  
06.99.63.69.23  
[mathias.beaudouin@gmail.com](mailto:mathias.beaudouin@gmail.com),

H NAP  
<http://www.hnap14.com>  
06.70.75.71.90  
[contact@hnap.com](mailto:contact@hnap.com)

**Attention:** Le H NAP propose l'apnée en complément de son activité principale de nage avec palmes grâce à un unique encadrant qualifié bénévole. Tous les cours ne peuvent donc être garantis sur l'ensemble de la saison. Merci d'en tenir compte à l'inscription.

Informations sur l'apnée sur le site de la commission apnée FFESSM : <http://apnee.ffessm.fr/>

Informations "conseils aux sportifs et dopage" et exigences médicales: <http://medical.ffessm.fr>

**Ne pratiquez pas l'apnée seul(e), pratiquez dans une structure encadrante qualifiée.**

20 septembre 2018