

**STANDARDS CMAS QUÉBEC**  
**COMMISSION APNÉE SPORTIVE**

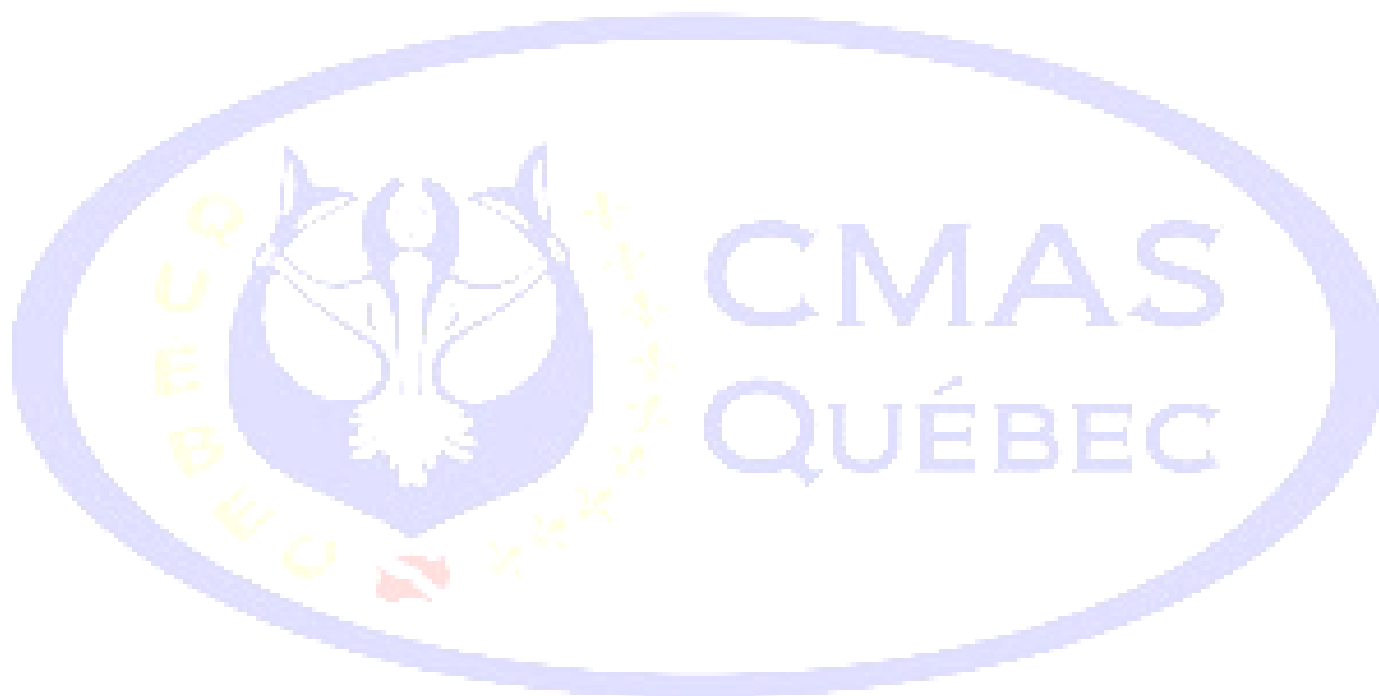
**MONITEUR NIVEAU 1 à 3**



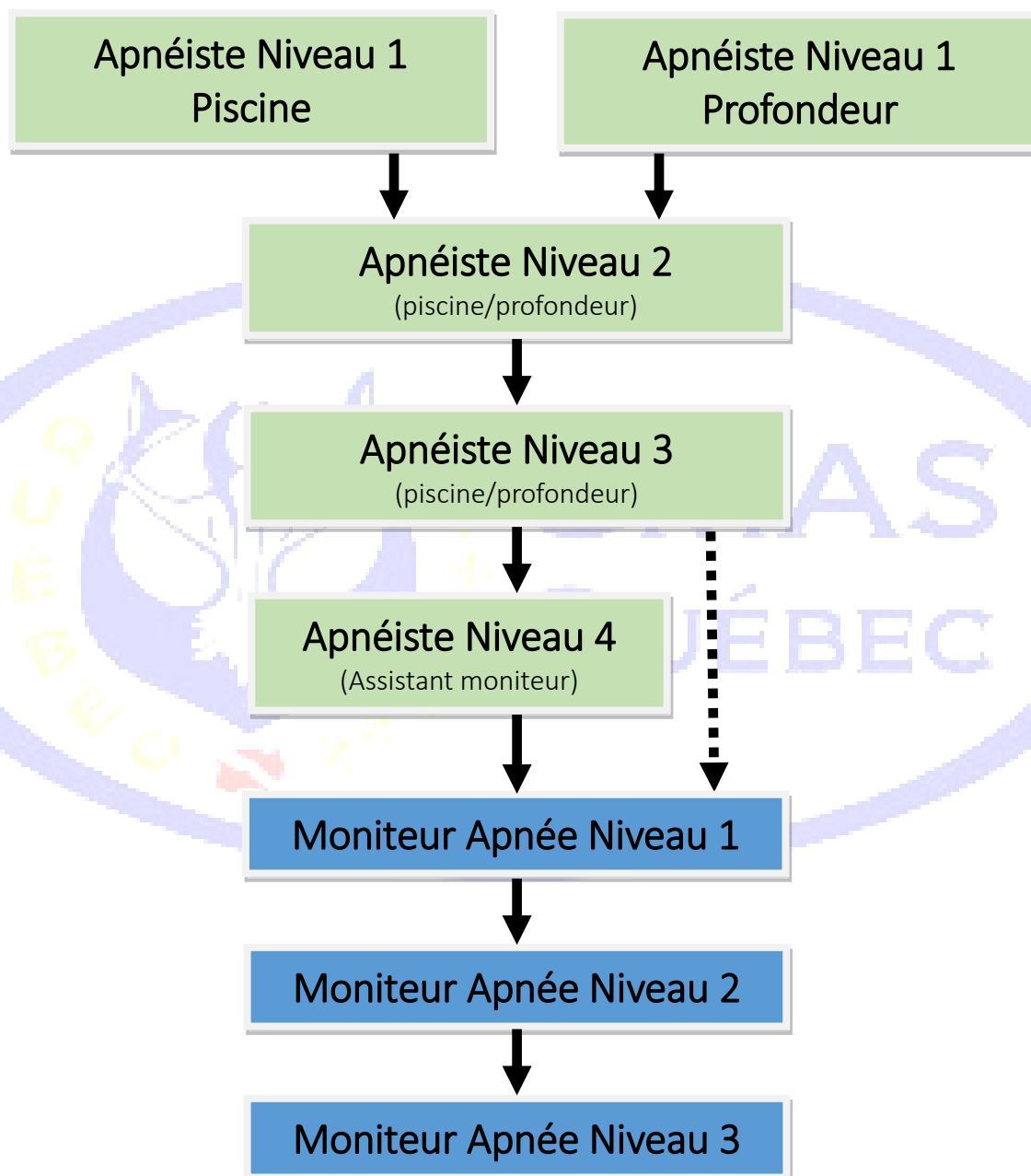
**VERSION 2017 / 03 – FRANÇAIS**

## Table des matières

Programmes Apnée Sportive - CMAS Québec .....	3
Moniteur Apnée Niveau 1 .....	4
Moniteur Apnée Niveau 2 .....	8
Moniteur Apnée Niveau 3 .....	10



## Programmes Apnée Sportive - CMAS Québec



## Moniteur Apnée Niveau 1

Traduit de : APNEA COMMISSION, CMAS APNEA INSTRUCTOR COURSES STANDARDS & OUTLINES, VERSION 2015 / 05, CA-190. L'emploi du masculin vaut pour tous les genres.

### Définition

Un Moniteur Apnée Niveau 1 est un apnéiste expérimenté qui a complété le cours CMAS Moniteur Apnée Niveau 1. Il doit être certifié en Premiers Soins et en RCR. Dans le cas contraire, il reste inactif tant qu'il n'a pas envoyé les documents de certification à la CMAS pour approbation.

**Habilités** - Un Moniteur Apnée Niveau 1 est un apnéiste certifié qui a les aptitudes suivantes :

- Organiser des cours Apnéiste Niveau 1 et Niveau 2;
- Agir comme apnéiste de sécurité pour ses élèves;
- Certifier ses élèves.

### Préalables

- Être âgé de 18 ans;
- Posséder un certificat médical valide;
- Être certifié Apnéiste Niveau 3 ou Niveau 4.

### Documents

- Carte d'identité ou passeport;
- Certificat médical valide depuis moins d'un an;
- Certificat Apnéiste Niveau 3 ou Niveau 4;
- Formulaire d'acceptation des risques.

### Durée

- Théorie : 30 x 1 h de cours;
- Pratique : 10 x 2 h de cours de plongée apnée.

### Sessions de plongée

- Huit (8) séances au minimum;
- Deux (2) séances par jour sont permises avec une pause d'une (1) heure au moins.

## Performances

- Apnée statique (STA) : 3:00 min;
- Apnée dynamique (DYN) : 75 m;
- Poids constant (CWT) : 30 m;
- Poids variable : 30 m;
- Immersion libre (FIM) : 30 m.

## Éducation théorique

- Structure de la CMAS et des Fédération Nationale;
- Les principes de l'enseignement;
- Le processus d'apprentissage;
- Pédagogie – méthodologie;
- Programme des cours Apnéistes Niveau 1, 2, 3 et 4;
- Organisation des cours Apnéistes tous niveaux;
- Techniques avancées de la respiration et méthodes d'enseignement;
- Utilisation de la vidéo dans les cours théoriques;
- Procédure de certification;
- Cours théoriques;
- Analyse des compétences – étendue des compétences;
- Analyse, critique et évaluation des compétences des élèves;
- Cours/revue des incidents dangereux survenus en Apnée Sportive;
- Entraînement RCR;
- Sauvetage et premiers soins pour les accidents de plongée;
- Compétitions et records;
- Législation locale sur la plongée.

## Éducation Pratique

- Organisation des séances en profondeur (eau libre) pour les Apnéistes Niveau 1, 2, 3 et 4;
- Importance du briefing et du debriefing;
- Compensation - Enseignement des méthodes pratiques;
- Relaxation et respiration avancées - Enseignement des méthodes pratiques;
- Sauvetage, RCR et premiers soins – Enseignement des méthodes pratiques;
- Utilisation de la vidéo dans les cours pratiques;
- Démonstration des compétences;
- Flottabilité – ajustement et maîtrise;
- Surveillance des élèves en plongée profonde (eau libre);

- Prévention et résolution de problèmes en plongée profonde (eau libre).

## Examens

### 1- Théorie :

- Exposé oral (10-15 min) d'un thème définit;
- 40 questions couvrant tous les sujets de la théorie, des standards et des exigences pour la pratique de l'apnée sportive;
- Le candidat doit répondre correctement à au moins 32 questions (80 %). Dans le cas contraire, il n'est pas certifié.

### 2- Pratique A :

- Apnée statique (STA) : 3:00 min;
- Apnée dynamique (DYN) : 75 m;
- Poids constant (CWT) : 30 m;
- Poids variable : 30 m;
- Immersion libre (FIM) : 30 m;
- Le candidat doit réussir toutes les performances. Dans le cas contraire, il n'est pas certifié.

### 3- Pratique B :

- Parcourir 400 m à la nage, avec équipement, en moins de 6:00 min;
- Apnée dynamique : 3 x 50 avec récupération de 40 s;
- Poids constant : 4 x 15 m avec 15 s, 10 s et 5 s de récupération;
- Le candidat doit réussir à au moins deux (2) des trois (3) tests demandés. Dans le cas contraire, il n'est pas certifié.

### 4- Gestion :

- Organisation et application d'un programme d'une journée d'un cours d'apnée profonde (eau libre);
- Prévention et la résolution de problèmes lors d'un cours d'apnée profonde;
- Évaluation des élèves.

### 5- Sauvetage :

- Sauvetage d'un apnéiste en syncope à 15 m de fond, remorquage sur 30 m, sortie sur la rive ou sur le bateau et RCR pendant 4:00 min.

- Le candidat doit réussir les cinq (5) catégories de tests avec un taux de succès de 80 %. S'il échoue sur une catégorie, il peut demander à être réévalué sur cette même catégorie par la suite. S'il échoue sur deux ou plus des cinq catégories, il doit reprendre le cours « Moniteur Niveau 1 » en entier.
- Si le candidat échoue, il peut cependant être certifié « Apnéiste Niveau 4 » pourvu qu'il ait réussi les tests de performances requis au cours « Apnéiste Niveau 4 ».

### **Organisation du cours**

- Le cours est organisé et délivré par un Moniteur Apnée Niveau 3 CMAS. Le Moniteur veille à ce que le cours soit complété et a la responsabilité de la certification de ses élèves. Par ailleurs, il doit être actif vis-à-vis de sa fédération et posséder un certificat valide d'Instructeur RCR et Premiers soins. Un Moniteur Apnée Niveau 2 CMAS peut participer et assister dans la délivrance du cours.

### **Ratio moniteur/élève**

- Un (1) moniteur pour six (6) élèves
- Un (1) moniteur et un (1) assistant pour huit (8) élèves

### **Nombre de participants**

- Le nombre maximum d'élèves dépend du nombre d'assistants. Chaque assistant (Moniteur Apnée Niveau 2 CMAS) augmente le nombre maximum d'élèves de deux (2).

Les conditions marines ou du plan d'eau, pour les séances en profondeur (eau libre), doivent être calmes. La visibilité doit être d'au moins 20 m. Dans le cas contraire, une longe de survie est requise.

Le Moniteur doit placer et identifier clairement deux (2) bouées au site de plongée.

Les limitations ci-dessus sont obligatoires pour les séances en profondeur (eau libre) et pour les disciplines en piscines. Si le cours se déroule dans une eau en dessous de 15 °C, les tests de performances peuvent être diminués de 20 %.

Toutes exceptions ou changements aux critères de réussite et tests de performance doivent faire l'objet d'une requête soumise par la fédération locale à la CMAS. La requête ne sera valide qu'après l'approbation de la Commission Apnée de la CMAS et l'approbation du conseil d'administration de la CMAS.

## Moniteur Apnée Niveau 2

Traduit de : APNEA COMMISSION, CMAS APNEA INSTRUCTOR COURSES STANDARDS & OUTLINES, VERSION 2015 / 05, CA-190. L'emploi du masculin vaut pour tous les genres.

### Définition

- Un Moniteur Apnée Niveau 2 est un apnéiste expérimenté, Moniteur Apnée Niveau 1 CMAS actif et qui :
  - Est certifié en Premiers Soins et RCR;
  - A complété au moins cinq (5) cours d'apnée de niveaux 1 et 2;
  - A complété les procédures de certification pour au moins 40 élèves.
- Le Moniteur envoie tous les documents de certification à la CMAS pour évaluation. Après approbation, il est certifié Moniteur Apnée Niveau 2.

**Habilités** - Un Moniteur Apnée Niveau 2 est un apnéiste certifié qui a les aptitudes suivantes :

- Organiser des cours Apnéiste de tous niveaux;
- Agir comme apnéiste de sécurité pour ses élèves;
- Certifier ses élèves;
- Être un assistant dans un cours de moniteur.

### Préalables

- Être âgé de 18 ans;
- Avoir un certificat médical;
- Être certifié Moniteur Apnée Niveau 1;
- Être certifié en Premiers soins et RCR;
- Être un Moniteur Apnée CMAS actif.

### Documents

- Carte d'identité ou passeport;
- Certificat médical valide depuis moins d'un an;
- Certificat Moniteur Apnée Niveau 1 CMAS;
- Liste des cours délivrés et des élèves certifiés;
- Licence de Premiers soins et RCR;
- Document d'activation.



## Performances

- Apnée statique (STA) : 3:00 min;
- Apnée dynamique (DYN) : 75 m;
- Poids constant (CWT) : 30 m;
- Poids variable : 30 m;
- Immersion libre (FIM) : 30 m.

## Organisation du cours

- Aucun cours n'est délivré. Cependant, le candidat Moniteur Apnée Niveau 2 doit envoyer tous les documents nécessaires à la CMAS pour évaluation. Après vérification et approbation par la CMAS, le candidat sera certifié Moniteur Apnée Niveau 2.

Les limitations ci-dessus sont obligatoires pour les séances en profondeur (eau libre) et pour les disciplines en piscines. Si le cours se déroule dans une eau en dessous de 15 °C, les tests de performances peuvent être diminués de 20 %.

Toutes exceptions ou changements aux critères de réussite et tests de performance doivent faire l'objet d'une requête soumise par la fédération locale à la CMAS. La requête ne sera valide qu'après l'approbation de la Commission Apnée de la CMAS et l'approbation du conseil d'administration de la CMAS.

## Moniteur Apnée Niveau 3

Traduit de : APNEA COMMISSION, CMAS APNEA INSTRUCTOR COURSES STANDARDS & OUTLINES, VERSION 2015 / 05, CA-190. L'emploi du masculin vaut pour tous les genres.

### Définition

- Un Moniteur Apnée Niveau 3 est un apnéiste expérimenté, certifié Moniteur Apnée Niveau 2 CMAS, qui est actif et qui :
  - Est certifié pour la formation en Premiers Soins et RCR;
  - A complété les procédures de certification d'au moins 100 élèves, venant de tous les niveaux précédant le Moniteur Apnée Niveau 3 CMAS;
  - A réussi les exigences du cours CMAS Moniteur Apnée Niveau 3.

**Habilités** - Un Moniteur Apnée Niveau 3 est un apnéiste certifié qui a les aptitudes suivantes :

- Organiser tous les cours de niveaux Apnéiste et Moniteur;
- Agir comme apnéiste de sécurité pour ses élèves;
- Certifier les élèves de tous les niveaux Apnéiste et Moniteur Apnée.

### Préalables

- Être âgé de 21 ans;
- Posséder un certificat médical;
- Être certifié Moniteur Apnée Niveau 2 CMAS;
- Être certifié moniteur Premiers soins et RCR;
- Être actif.

### Documents

- Carte d'identité ou passeport;
- Certificat médical valide depuis moins d'un an;
- Certificat Moniteur Apnée Niveau 2 CMAS;
- Liste des cours délivrés et des élèves certifiés;
- Licence de Premiers soins et RCR;
- Document d'activation;
- Formulaire d'acceptation des risques.

## Durée

- Théorie : 10 x 1 h de cours;
- Pratique : 4 x 2 h de cours de plongée apnée.

## Sessions de plongée

- Quatre (4) séances au minimum.

## Performances

- Apnée statique (STA) : 3:00 min;
- Apnée dynamique (DYN) : 75 m;
- Poids constant (CWT) : 30 m;
- Poids variable : 30 m;
- Immersion libre (FIM) : 30 m.

## Éducation théorique

- Structure de la CMAS et des Fédérations Nationales;
- Programme des cours Moniteur Apnée Niveau 1, 2 et 3;
- Organisation des cours de Moniteur Apnée;
- Pédagogie – méthodologie;
- Formation à la méthodologie de l'entraînement;
- Les principes de l'enseignement;
- Techniques d'évaluation;
- Utilisation du système de formation CMAS;
- Cadre des niveaux et compétences du système CMAS;
- Évaluation des moniteurs;
- Formation au sauvetage et RCR pour moniteur.

## Éducation Pratique

- Organisation des séances en eau libre pour les cours Moniteur Apnée Niveau 1, 2 et 3;
- Contrôle de l'ensemble des apnéistes lors d'une sortie en eau libre;
- Organisation des procédures et des équipes de sécurité lors d'évènements variés;
- Organisation d'une sortie eau libre;
- Sauvetage, RCR et premiers soins pour moniteur.

## Examen

### 1- Théorie :

- Le candidat doit être capable de compléter une analyse cadre d'une partie du cours d'instructeur;
- Le candidat doit compléter une proposition pour le manuel des moniteurs sur une partie du cours.

### 2- Pratique :

- Apnée statique (STA) : 3:00 min;
- Apnée dynamique (DYN) : 75 m;
- Poids constant (CWT) : 30 m;
- Poids variable : 30 m;
- Immersion libre (FIM) : 30 m;
- Le candidat doit réussir toutes les performances. Dans le cas contraire, il n'est pas certifié.

### 3- Sauvetage :

- Sauvetage d'un apnéiste en syncope à 15 m de fond, remorquage sur 30 m, sortie sur la rive ou sur le bateau et RCR pendant 4:00 min.
- Le candidat doit réussir les trois (3) catégories de tests avec un taux de succès de 80 %. S'il échoue à une catégorie, il peut demander à être réévaluer sur cette même catégorie par la suite. S'il échoue à deux ou plus des trois catégories, il n'est pas certifié.

## Organisation du cours

- Le cours est organisé et délivré par un Moniteur Apnée Niveau 3 CMAS, certifié moniteur en Premiers soins et RCR. Le Moniteur veille à ce que le cours soit complété et a la responsabilité de la certification de ses élèves. Un Moniteur Apnée Niveau 2 CMAS peut participer et assister à la délivrance du cours.

## Ratio moniteur/élève

- Un (1) moniteur pour six (6) élèves

## Nombre de participants

- Maximum de six (6) élèves par moniteur.

Les conditions marines ou du plan d'eau, pour les séances en profondeur (eau libre), doivent être calmes. La visibilité doit être d'au moins 20 m. Dans le cas contraire, une longe de survie est requise.

Le Moniteur doit placer et identifier clairement deux (2) bouées au site de plongée.

Les limitations ci-dessus sont obligatoires pour les séances en profondeur (eau libre) et pour les disciplines en piscines. Si le cours se déroule dans une eau en dessous de 15 °C, les tests de performances peuvent être diminués de 20 %.

Toutes exceptions ou changements aux critères de réussite et tests de performance doivent faire l'objet d'une requête soumise par la fédération locale à la CMAS. La requête ne sera valide qu'après l'approbation de la Commission Apnée de la CMAS et l'approbation du conseil d'administration de la CMAS.

