



Brevet de plongeur apnéiste FLASSA A1 – CMAS 1★ Apnea Diver

1	Conditions d'admission	1
2	Organisation de la session	1
3	Jury de l'examen	1
4	Enseignement théorique et pratique	1
4.1	Enseignement théorique	1
4.2	Enseignement pratique	2
5	Délivrance du brevet	2
6	Les épreuves	2
6.1	Épreuves pratiques	2
6.2	Epreuve théorique.....	3
7	Prérogatives	3
8	Glossaire	3
9	Révisions et mises à jour	3
10	Annexes	3
10.1	Carte de préparation	3

1 Conditions d'admission

- Être licencié de la FLASSA pour toutes les épreuves.
- Être âgé d'au moins 14 ans le jour de la délivrance du brevet. Pour les mineurs, une autorisation parentale est requise par la personne qui détient l'autorité parentale sur l'enfant mineur.
- Disposer d'un certificat médical valide pendant toute la durée de la formation. La durée de validité maximale du certificat médical est indiquée sur le formulaire du certificat médical de la commission médicale de la FLASSA.
- Savoir nager

2 Organisation de la session

- La FLASSA autorise les clubs affiliés à organiser des sessions de brevet pour plongeurs apnéistes 1 étoile
- Durée recommandée de la session : 8 x 1 heure de théorie, 4 x 2 heures de pratique.

3 Jury de l'examen

Au moins un moniteur MA1 agréé par la FLASSA.

4 Enseignement théorique et pratique

4.1 Enseignement théorique

- Histoire de l'apnée
- Notions de base de physique de la plongée
- Notions de base de physiologie – compensation - syncope – perte de contrôle moteur



- Notions de base de ventilation
- Equipement d'apnée
- Différentes disciplines de l'apnée
- Milieu marin
- Dangers et mesures de précaution
- Entraînement en binôme

4.2 Enseignement pratique

- Apnée statique
- Natation
- Techniques de compensation
- Ventilation en tant qu'apnéiste
- Propulsion et hydrodynamisme
- Flottabilité
- Apnée dynamique
- Techniques de mise à l'eau
- Sessions de plongée en apnée
- Plongées à poids constant
- Exercices d'aptitude
- Exercices de sauvetage pratique

5 Délivrance du brevet

Le candidat recevra un brevet provisoire dès qu'il aura réussi toutes les épreuves. Le jury enverra la souche prévue du brevet provisoire à la FLASSA et le brevet définitif sera envoyé directement au candidat.

6 Les épreuves

- Les examens de la partie théorique et de la partie pratique se feront en une ou plusieurs séances. Aucun ordre d'exécution n'est imposé dans les examens.
- Les épreuves théoriques et pratiques sont à passer dans les limites d'une année (12 mois).
- Les épreuves pratiques peuvent se faire soit en eau libre, soit en piscine.
- En eau libre, une longe est nécessaire et le site de plongée doit être marqué par au moins une bouée de plongée clairement indiquée.

6.1 Épreuves pratiques

Épreuves pratiques :

- **STA 1'30"** : Réaliser une apnée statique de 1'30".
- **DYN 30 m** : réaliser une apnée dynamique avec palmes de 30 mètres comprenant au moins un virage.
- **4x25m / 1'30"** : réaliser 4 x 25 mètres avec un départ toutes les 1'30".
- **CWT -10 m** : réaliser une apnée en profondeur avec palmes de 10 mètres.
- **FIM -10m** : réaliser une plongée en FIM selon les mêmes critères que pour l'apnée en CWT.
- **Auto-sauvetage -10m** : descendre en CWT à une profondeur de 10 mètres, simuler une crampe aux jambes et remonter à la surface avec les bras en s'aidant de la corde.



- **Remontée sans masque** : descendre en CWT à une profondeur de 7 mètres, enlever son masque, le donner au moniteur, attendre son signal et remonter le long de la corde. Sont exclus lunettes et pince-nez.

Initiations :

- **DNF** : réaliser une apnée dynamique sans palmes de 20 mètres en démontrant d'être capable de réaliser une succession de plusieurs mouvements de brasse, bras et jambes, selon les exigences de la technique.

6.2 Epreuve théorique

- 20 questions théoriques.
- L'épreuve théorique est réussie si le candidat a répondu correctement à 70% des questions, c'est-à-dire quatorze réponses correctes sur vingt.
- Évaluation orale ou par écrit au choix du jury.

7 Prérogatives

Les prérogatives de l'apnéiste A1 sont définies dans les règles de sécurité de la FLASSA

8 Glossaire

STA (static apnea), DYN (dynamic apnea with fins), CWT (constant weight apnea) FIM (free immersion), DNF (dynamic apnea with no fins)

9 Révisions et mises à jour

Version	Date	Sujet ou modification
2026.1	14.04.2026	Approuvée par la commission apnée le 14.04.2026 et le CA du 23.04.2026

10 Annexes

10.1 Carte de préparation

* * * FIN DU DOCUMENT * * *



**Brevet de plongeur apnéiste FLASSA A1 – CMAS 1* Apnea Diver
- CARTE DE PRÉPARATION -**

Candidat : Nom et prénom	
--------------------------	--

Description	Date, signature et cachet / n° du moniteur
Examen théorique	
STA 1'30" Réaliser une apnée statique de 1'30".	
DYN 30 m Réaliser une apnée dynamique avec palmes de 30 mètres comprenant au moins un virage.	
4x25m / 1'30" Réaliser 4x25 mètres avec un départ toutes les 1'30"	
CWT -10 m Réaliser une apnée en profondeur avec palmes de 10 mètres.	
FIM -10m Réaliser une plongée en FIM selon les mêmes critères que pour l'apnée en CWT.	
Auto-sauvetage -10m Descendre en CWT à une profondeur de 10 mètres, simuler une crampe aux jambes et remonter à la surface avec les bras en s'aidant de la corde	
Remontée sans masque Descendre en CWT à une profondeur de 7 mètres, enlever son masque, le donner au moniteur, attendre son signal et remonter le long de la corde. Sont exclus lunettes et pince-nez.	

Abbréviations: STA (static apnea), DYN (dynamic apnea with fins), CWT (constant weight apnea) FIM (free immersion)