

AIDA KIDS

Annexe au manuel de l'instructeur

Texte basé sur les travaux de 2001, 2012 et 2014, votés en 2015

Ce document définit les standards et directives spécifiques à l'enseignement des niveaux AIDA à destination des enfants. Il s'applique en plus des standards et directives généraux définis dans le Manuel de l'Instructeur V2 de 2009.

1 Standards généraux

1.1 Documents requis

Avant toute activité dans l'eau, assurez-vous d'obtenir pour chaque enfant les documents suivants :

- Certificat médical d'aptitude délivré par un médecin spécialisé (ORL ou sport, plongée, apnée).
- Autorisation écrite préalable du responsable légal du mineur.
- Fiche de renseignements sur l'élève incluant obligatoirement une section détaillant les coordonnées de la personne à contacter en cas d'urgence.
- Information sur les risques signée de l'enfant et du responsable légal montrant leur compréhension des risques spécifiques de la plongée libre et leur acceptation des limites de niveau.

1.2 Contrôle

Un Master Instructeur AIDA actif et titulaire d'une formation en premiers secours et réanimation cardio-pulmonaire adaptée aux enfants âgés de 8 à 16 ans et datant de moins de 2 ans doit être présent et responsable pendant toutes les activités de plongée libre de tout cours aboutissant à une certification AIDA. Sans cette remise à niveau il est impossible d'enseigner aux enfants.

Pour les activités hors cursus de formation, il est recommandé que l'encadrant soit au minimum instructeur AIDA disposant d'une formation en premiers secours et réanimation cardio-pulmonaire adaptée aux enfants âgés de 8 à 16 ans et datant de moins de 2 ans. Les paramètres d'évolution des enfants doivent être limités aux maximums du niveau détenu ou en cours.

1.3 Supervision des enfants

« En tant qu'instructeur responsable d'enfants, vos responsabilités sont les suivantes :

1. Assurez-vous en priorité de la santé, de la sécurité et du bien-être de l'enfant.
2. Exercez une supervision efficace pour toutes les activités pédagogiques. Dans l'eau, comptez les plongeurs régulièrement.
3. Chaque fois que possible, rencontrez les parents de l'enfant ou son tuteur et faites-leur part des buts et des objectifs du programme.
4. Efforcez-vous d'impliquer les parents ou tuteurs concernés et informez-les via des rapports et des mises à jour oraux aussi souvent que possible.
5. Traitez les enfants, les parents ou le tuteur avec respect, sans à priori d'âge, de race, de sexe ou de religion.
6. Honorez les engagements faits aux enfants.
7. Parlez des problèmes de discipline aux parents ou aux tuteurs.
8. Ne vous engagez pas dans des contacts inappropriés avec des enfants.
9. Respectez les droits des enfants à la vie privée et faites intrusion seulement lorsque la santé ou la sécurité l'imposent.
10. Chaque fois que possible, assurez-vous que deux adultes soient avec les enfants. »

1.4 Protection des enfants contre tout abus

Les problèmes de protection des enfants affectent toutes les personnes qui interagissent avec les enfants. Vous devez être au-dessus de tout soupçon lorsque vous travaillez avec les enfants, et pouvez également les protéger de tout abus. Pour cela, vous devez suivre un code de conduite incontestable, pouvant prévoir :

- Evitez d'être seul avec un enfant.
- Chaque fois que vous devez toucher un enfant ou ajuster son matériel, assurez-vous de le faire ouvertement et en prévenant.
- Si possible, demandez aux parents de s'occuper de leurs enfants dans les vestiaires. Dans le cas échéant, préservez l'intimité des enfants et mettez au moins deux adultes dans un espace ouvert pour superviser.
- N'utilisez pas un langage inapproprié ou équivoque.
- Ecoutez, prenez note et agissez toujours en cas de problème ou de déclaration d'enfants à propos de comportements inappropriés ou gênants.

1.5 Rôle modèle

En tant qu'instructeur, vous êtes un modèle pour les enfants. Votre comportement doit

donc être pour les plus jeunes un bon modèle à reproduire dans la piscine et en dehors.

- Dans l'eau, démontrez tous les aspects en rapport avec la sécurité, en utilisant au minima la pédagogie démonstrative.
- Hors de l'eau, assurez-vous de respecter les valeurs des points 1.3.1 et 1.3.2
- Communiquez avec les parents sur le contenu des séances, sur les progrès réalisés, les points à travailler, et demandez-leur s'ils ont des questions.

1.6 Ratios élèves/enseignant/assistant

Attention les ratios suivants sont différents de ceux définis dans le manuel du moniteur pour les cours AIDA adultes.

Développement des connaissances (théorie, ateliers hors de l'eau) : le nombre d'élèves est limité par la seule capacité de contrôle de l'Instructeur, et dans le respect d'une bonne qualité d'enseignement.

Milieu Protégé : voir pour chaque niveau aux paragraphes concernés

Milieu Naturel : voir pour chaque niveau aux paragraphes concernés

Spécificité lors des sessions avec des enfants certifiés : si une session (exploration, technique) est mise en place par un Master Instructeur, sans enseignement, alors il est possible de rajouter 4 enfants en présence d'un assistant 4* pour la sécurité du groupe. Tous les enfants du groupe doivent être certifiés avec un niveau AIDA KIDS.

1.7 Température de l'eau

- Ne jamais exercer une activité avec des enfants dans une eau à moins de 15°
- Guettez les signes de fatigue et de froid, et arrêtez la session si besoin
- Adaptez la durée des sessions en fonction de la température de l'eau et de la protection thermique utilisée

1.8 Matériel requis

Les enfants devraient être encouragés à avoir leur propre équipement, à défaut il est primordial de prévoir masque, tuba, palmes et protections thermiques (combinaisons, gants, chaussettes, cagoule si besoin) adaptés à leur taille et à la température de l'eau. Si l'équipement est mis à la disposition de l'élève, il doit être désinfecté selon la législation en vigueur dans le pays.

1.9 Choix des sites d'activités

Les sites d'activités doivent être adaptés aux enfants, au travers de conditions optimales (faible courant, bonne visibilité). La profondeur max du site doit être limitée à la



profondeur max des certifications effectuées ou à venir, cf. cadre et structure des cours).

1.10 Organigramme des niveaux AIDA Kids

1.11 Frais de certification

Apnéiste de bronze	10€
Apnéiste d'argent	10€
Apnéiste d'or	10€
2* Junior	20€



Formateur d'instructeurs
(Instructor trainer)

Instructeur AIDA
(Master instructor)

Moniteur AIDA
(AIDA instructor)

Juge

Juge piscine

21 ans

Jeunes

AIDA JUNIOR

14-16 ans

Apnéiste d'or

10-14 ans

Apnéiste d'argent

8-10 ans

Apnéiste de bronze

6-8 ans

16 ans

FORMATIONS AIDA FRANCE

Association Internationale pour le Développement de l'Apnée

www.aidainternational.org

www.aidafrance.fr

2 Cadre et structure du cours "Apnéiste de bronze"

2.1 Pré-requis

- Avoir 6 ans révolus le premier jour du cours.
- Pouvoir se mettre à l'eau, évoluer avec un support flottant sans l'aide des parents ou du moniteur, sur une distance de 10m a minima
- Etre à jour des obligations médicales et administratives détaillées au 1.1 de ce document ainsi que dans le Manuel de l'Instructeur AIDA.

2.2 Objectif du cours

L'objectif de l'apnéiste de bronze est de faire découvrir le milieu aquatique à l'enfant.

En aucun cas la performance ne doit être présentée comme un objectif : l'ensemble des compétences à acquérir se fera à travers la découverte des sensations et du milieu, le jeu étant le principal support des séances de formation.

2.3 Structure du cours

Pour mener à bien un cours apnéiste de bronze, il est obligatoire :

- De respecter les standards clés cités au point 2.4.
- D'inclure au minimum les compétences à acquérir, pour un souci de développement personnel de l'enfant, définies ci-dessous, qui se divisent en trois parties (différentes des niveaux adultes) : savoir-faire / savoir / savoir être

2.4 Savoir-faire

Ces compétences regroupent l'ensemble des techniques, habiletés motrices, coordinations, équilibres et dissociations segmentaires que l'enfant aura acquis en fin de cours, afin de s'équiper et d'évoluer dans l'eau.

Etre capable de :

- Se familiariser avec le milieu aquatique (prendre du plaisir à nager, évoluer calmement)

- Découvrir la nage avec des palmes chaussantes (se mettre à l'eau avec des palmes/ se mouvoir en surface sans mouvements désordonnés)
- Prendre conscience des appuis nouveaux procurés par l'usage des palmes (effectuer diverses évolutions : imitation de la nage du dauphin, du phoque, pirouettes, imitation étoile de mer ...)
- Trouver une position de repos en surface et des positions d'équilibres (se maintenir en surface tête hors de l'eau / se prêter à des jeux collectifs de surface, se familiariser avec l'immersion de la face / passer d'une position verticale à une position de repos allongée sur le dos)
- Savoir ventiler sans et avec (si possible) le tuba
- Bien positionner son masque (régler la sangle, éviter la buée) et ses palmes

2.5 *Savoir*

Ces compétences regroupent l'ensemble des connaissances théoriques et pratiques que l'enfant aura acquis en fin de cours, afin d'évoluer en sécurité

Etre capable de :

- Communiquer en surface (savoir exprimer ses gênes / communiquer par signes avec son professeur avec l'embout du tuba en bouche si possible)
- Connaître l'équipement de base, son rangement et sa protection, les dangers (comprendre pourquoi le plongeur doit disposer d'un équipement particulier pour évoluer dans l'eau / comprendre la raison des consignes de sécurité données par le professeur / indiquer la fonction de chaque équipement)

2.6 *Savoir être*

Les attitudes ou savoir-être organisent les comportements que l'élève doit avoir dans ses relations aux autres, à lui-même ou aux événements qu'il vit (prise de responsabilités, initiatives, persévérance, goût de l'effort, écoute, aide à autrui).

Etre capable de :

- Se positionner par rapport au groupe d'élèves et au moniteur (respecter les consignes / suivre le moniteur)
- manifester une écoute attentive aux propos de son instructeur.
- Evoluer dans le milieu environnant sans le perturber (tenter des approches en surface de poissons sans dégradation de la flore et de son support)
- Observer, en cours d'évolution, des formes de faune et de flore (photo / présentation d'images, plaquettes, photographies, films)

2.7 Standards clés

Certification pré-requise : aucune.

Age minimum : 6 ans révolus.

Cadre général d'organisation du cours : évolution en surface et proche de la surface (0-2m), découverte du milieu marin sans apnée, jamais plus d'une session dans l'eau par jour

Nombre minimum de sessions dans l'eau : 2 à 3 séances suivant le niveau de l'enfant

Ratio élèves/master instructeur : 4:1 en piscine avec possibilité d'ajouter 4 élèves pour un assistant instructeur AIDA (maximum de 8 élèves) ; 4:1 en Milieu Naturel Protégé, avec possibilité d'ajouter 2 élèves pour un assistant instructeur AIDA (maximum de 6 élèves)

Statut minimum d'enseignement : Master Instructeur AIDA, ayant justifié d'une formation en premiers secours et réanimation cardio-pulmonaire datant de moins de 2 ans, un équipement au jeune public sera mis en place pour chaque séance. (Point d'appui, radeau gonflable, lignes de surfaces, etc ...)

3 Cadre et structure du cours 'apnéiste d'argent'

3.1 Pré-requis

- Avoir 8 ans révolus le premier jour du cours.
- Etre capable de nager 25m en surface, sans assistance particulière (moniteur, bouée ...)
- Etre à jour des obligations médicales et administratives détaillées au 1.1 de ce document ainsi que dans le Manuel de l'Instructeur AIDA.

3.2 Objectif du cours

L'objectif du niveau apnéiste d'argent est d'intéresser les enfants à la mer et à l'évolution sous l'eau.

En aucun cas la performance ne doit être présentée comme un objectif : l'ensemble des compétences à acquérir se fera à travers la découverte des sensations et du milieu, le jeu étant le principal support des séances de formation.

Une progression douce et cohérente permettra à l'enfant de s'adapter au milieu et aux sensations de l'immersion en plongée libre.

3.3 Structure du cours

Pour mener à bien un cours apnéiste d'argent, il est obligatoire :

- De respecter les standards clés cités au point 2.4.
- D'inclure au minimum les compétences à acquérir, pour un souci de développement personnel de l'enfant, définies ci-dessous, qui se divisent en trois parties (différentes des niveaux adultes) : savoir-faire / savoir / savoir être

3.4 Savoir-faire

Ces compétences regroupent l'ensemble des connaissances théoriques et pratiques que l'enfant aura acquises en fin de cours, afin d'évoluer en sécurité en apnée sur faible profondeur.

Etre capable de :

- Maîtriser les appuis nouveaux procurés par l'usage des palmes (effectuer diverses évolutions : imitation de la nage du dauphin, du phoque, pirouettes ...)
- Se déplacer dans diverses positions avec des palmes (déplacement sur le côté, pirouettes / se déplacer efficacement en surface en palmage ventral et de suivre un parcours imposé / se maintenir vertical en surface tête hors de l'eau uniquement en palmant ...)
- Evoluer calmement en retenant sa respiration sur une distance horizontale de 10 à 20m
- D'effectuer, en douceur, au sec une manœuvre de Valsalva et d'expliquer à son instructeur ce que l'on a ressenti
- De savoir évoluer en immersion (se déplacer en immersion, en palmant sur un fond de 5m / effectuer un parcours comprenant des déplacements, des immersions et des postures ludiques d'équilibre dans l'eau ...)
- De s'équiper et se déséquiper seul sous surveillance de l'instructeur
- De maîtriser les techniques de mise à l'eau (savoir se mettre à l'eau et en sortir en utilisant la méthode adaptée au lieu et circonstances)
- De prendre conscience de l'importance de l'économie d'énergie en plongée libre (exercice à faire au sec)
- Savoir utiliser le tuba (respirer tuba en bouche masque sur le visage, dans l'eau avec point d'appui puis sans point d'appui)
- Savoir larguer une ceinture de lest
- Utiliser un support flottant pour se reposer et surveiller son binôme

3.5 Savoir

Connaissances théoriques élémentaires nécessaires pour faire de l'apnée en sécurité et

comprendre les raisons des consignes et conseils prodigués par l'instructeur.

Etre capable de :

- Comprendre les mécanismes de mise en équilibre des oreilles
- Expliquer pourquoi le plongeur doit disposer d'un équipement particulier pour évoluer dans l'eau
- Connaître l'utilité du lestage
- Connaître les signes de communication principaux (signe ok, ça ne va pas ...)

3.6 Savoir être

Les attitudes ou savoir-être organisent les comportements que l'élève doit avoir dans ses relations aux autres, à lui-même ou aux événements qu'il vit (prise de responsabilités, initiatives, persévérance, goût de l'effort, écoute, aide à autrui).

Etre capable de :

- Communiquer par signes avec son binôme et avec son instructeur (embout du tuba en bouche)
- Evoluer avec un support flottant en binôme de même niveau ou supérieur
- Evoluer dans le milieu environnant sans le perturber
- Repérer et de signaler une espèce présentée
- Débattre sur les moyens permettant de protéger la vie subaquatique
- Tenter en surface et en immersion des approches de poissons sans inquiéter la faune ou dégradation de la flore et son support

3.7 Standards clés

Certification pré-requise : aucune.

Age minimum : 8 ans révolus.

Cadre général d'organisation du cours : évolution en surface et sur petit fonds (0-6m), jamais plus d'une session dans l'eau par jour

Nombre minimum de sessions dans l'eau : 2 à 3 suivant le niveau de l'enfant

Ratio élèves/master instructeur : 6 : 1 en piscine avec possibilité d'ajouter 2 élèves par assistant instructeur AIDA (maximum de 10 élèves) ; 4:1 en Milieu Naturel Protégé, avec possibilité d'ajouter 4 élèves pour un assistant instructeur AIDA (maximum 8 élèves)

Statut minimum d'enseignement : Master Instructeur AIDA, ayant justifié d'une formation en premiers secours et réanimation cardio-pulmonaire datant de moins de 2 ans.

4 Cadre et structure du cours ‘apnéiste d’or’

4.1 Pré-requis

- Avoir 10 ans révolus le premier jour du cours.
- Etre capable de nager 25m sans assistance / évoluer équipé de PMT avec aisance
- Etre à jour des obligations médicales et administratives détaillées au 1.1 de ce document ainsi que dans le Manuel de l’Instructeur AIDA.

4.2 Objectif du cours

L’objectif du niveau apnéiste d’or est d’intéresser les enfants à la mer et à l’évolution dans l’eau par le jeu, et la maîtrise des bases techniques de l’apnée, à travers la découverte du milieu, le jeu étant le principal support des séances de formation.

Une progression douce et cohérente permettra à l’enfant de s’adapter au milieu et aux sensations de l’immersion en plongée libre.

4.3 Structure du cours

Pour mener à bien un cours apnéiste d’or, il est obligatoire :

- De respecter les standards clés cité au point 2.4.
- D’inclure au minimum les compétences à acquérir, pour un souci de développement personnel de l’enfant, définies ci-dessous, qui se divisent en trois parties (différentes des niveaux adultes) : savoir-faire / savoir / savoir être

4.4 Savoir-faire

Ces compétences regroupent l’ensemble des connaissances théoriques et pratiques que l’enfant aura acquis en fin de cours, afin d’évoluer en sécurité dans l’eau en apnée avec son binôme.

Etre capable de :

- S’adapter, se mouvoir en immersion (se déplacer en groupe sur une distance définie en suivant l’instructeur / effectuer des évolutions aquatiques imposées / effectuer une distance de 20 à 40m en palmant sans appui, surface et immersion)
- Equilibrer en douceur ses oreilles dans différentes situations d’immersions
- Descendre sur une profondeur 3 à 6 mètres en effectuant un canard et de se poster au fond sans dégradation du milieu (zone sableuse au départ)

- Maîtriser la ventilation de base (respirer sur tuba en déplacement de surface en suivant un rythme / vider son tuba à la demande et selon la méthode imposée / se préparer avant et après une immersion)
- Etre capable de larguer sa ceinture de lest
- S'équiper et se déséquiper seul et d'assister son binôme
- Savoir utiliser un support flottant pour se reposer et pour la surveillance de son binôme

4.5 *Savoir*

Connaissances théoriques élémentaires nécessaires pour faire de l'apnée en sécurité et comprendre les raisons des consignes et conseils prodigués par l'instructeur.

Etre capable de :

- Présenter l'équipement d'apnée et de justifier leurs usages
- Gérer et évaluer son lestage
- Connaître la mer et les océans, l'eau douce (lac, rivière ...). Notions de météorologie, d'activité de pleine nature, de danger dus au milieu (vents, courants, température).
- Connaître la vie animale, végétale, minérale (bases très élémentaires).
- Connaître le fonctionnement de la vue et l'ouïe dans l'eau
- Se protéger du soleil, du froid, des chocs
- Connaître les techniques de surveillance et sécurité (respiration, surveillance binôme)
- Connaître et interpréter le code de communication d'apnée

4.6 *Savoir être*

Les attitudes ou savoir-être organisent les comportements que l'élève doit avoir dans ses relations aux autres, à lui-même ou aux événements qu'il vit (prise de responsabilités, initiatives, persévérance, goût de l'effort, écoute, aide à autrui).

Etre capable de :

- Evoluer dans le milieu environnant sans le perturber
- Repérer et de signaler une espèce protégée
- Approcher la faune en immersion sans dégradation du milieu
- Se déplacer en groupe sur une distance définie en suivant l'instructeur
- Evoluer avec un support flottant en binôme de même niveau ou supérieur, et transmettre une alerte à l'instructeur

4.7 Standards clés

Certification pré-requise : aucune.

Age minimum : 10 ans révolus.

Cadre général d'organisation du cours : évolution en surface et sur petit fonds (0-10m)

Nombre minimum de sessions dans l'eau : 3 à 4 suivant le niveau de l'enfant

Ratio élèves/master instructeur : 6:1 en piscine avec possibilité d'ajouter 2 élèves par assistant instructeur AIDA (maximum de 10 élèves) ; 4:1 en Milieu Naturel Protégé, avec possibilité d'ajouter 4 élèves pour un assistant instructeur AIDA (maximum de 8 élèves)

Statut minimum d'enseignement : Master Instructeur AIDA, ayant justifié d'une formation en premiers secours et réanimation cardio-pulmonaire datant de moins de 2 ans.

5 Cadre et structure du cours AIDA 2 étoiles "Junior"

5.1 Pré-requis

- Avoir 14 ans révolus le premier jour du cours.
- Pouvoir sauter à l'eau, nager avec aisance avec palmes masque et tuba
- Etre à jour des obligations médicales et administratives détaillées au 1.1 de ce document ainsi que dans le Manuel de l'Instructeur AIDA.

5.2 Objectif du cours

L'objectif du niveau AIDA 2* Junior est d'enseigner les mêmes compétences qu'un cours AIDA 2* mais à un niveau de difficulté et avec des supports de cours adaptés aux 14-16 ans.

Des paramètres minimum et maximum de temps, distance et profondeur sont également prévus comme pour le AIDA 2*.

En aucun cas la performance ne doit être présentée comme un objectif.

5.3 Structure du cours

La structure du cours est la même que pour un AIDA 2* adulte (se reporter au Manuel de l'instructeur AIDA, section AIDA 2*) avec certains ajustements nécessaires de ce jeune public :

1. Les profondeurs maximales des séances en mer ou milieu naturel sont adaptées aux objectifs du cours et au maximum défini au point 5.4
2. Les supports théoriques sont adaptés pour cette tranche d'âge.

5.4 Standards clés

Certification pré-requise : aucune.

Age minimum : 14 ans révolus.

Cadre général d'organisation du cours : évolution sur des fonds de 0-16m

Performances minimum requises : 25 mètres en DYN, 1' en STA, 12 mètres en CWT.

Examen théorique : 75% de réussite au test AIDA 2* junior.

Durée minimale du cours : 2 jours

Ratio élèves/instructeur : 6 : 1 en piscine avec possibilité d'ajouter 2 élèves par assistant plongeur 4* dans la limite de 3 assistants, 4:1 en Milieu Naturel Protégé, avec possibilité d'ajouter 2 élèves pour un assistant AIDA instructeur

Statut minimum de l'enseignant : Master Instructeur AIDA actif, ayant justifié d'une formation en premiers secours et réanimation cardio-pulmonaire adaptée aux enfants âgés de 8 à 16 ans et datant de moins de 2 ans.

5.5 Validation du 2* Junior en AIDA 2* Adulte

Le 2* junior peut être mis à jour en un 2* adulte après une séance d'évaluation dans l'eau par un Instructeur AIDA actif, qui validera le niveau de l'étudiant. Tous les critères du cours adulte devront alors être remplis.

A défaut, l'instructeur peut proposer des séances de mise à niveau ou de rejoindre un cours 2* adulte.