



AIDA KIDS

Annexe au manuel de l'instructeur

Texte basé sur les travaux de 2001, 2012 et 2014, votés en 2015 et 2017, mis à jour en 2018

V 1.6- Mai 2018

R. Berezay - B. Canell – C. Chapuis – R. Dubern – O.Heuleu – S.Salicis

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 AIDA 2018.

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 Instructeur AIDA actif et titulaire d'une formation en premiers secours datant de moins de 2 ans. Cet instructeur AIDA doit avoir une certification et une expérience attestant de sa capacité à encadrer des enfants. La liste des instructeurs AIDA habilités à encadrer des enfants est définie par AIDA.

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 :

- Évitez 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.
- Écoutez, 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.

AIDA France recommande un ratio de 6 élèves pour 1 instructeur*.

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.

1.7. Espaces d'évolution

AIDA France préconise 2 espaces d'évolution pour la pratique de l'apnée chez les enfants :

- Espace proche (0-6m)
- Une partie de l'espace médian (0-20m) pour les plus expérimentés

1.8. 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

** Selon l'appréciation de l'instructeur et le niveau des jeunes, il est possible d'atteindre un ratio de 8/1.*



1.9. 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. En milieu naturel, l'utilisation d'un support flottant est recommandée.

1.10. 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).

1.11. Frais de certification

Apnéiste de bronze	5€
Apnéiste d'argent	5€
Apnéiste d'or	5€
2* Junior	5€

1.12. Recommandations

AIDA France recommande jusqu'à 10 ans les espaces d'évolutions suivants (profondeur, durée ou distance) :

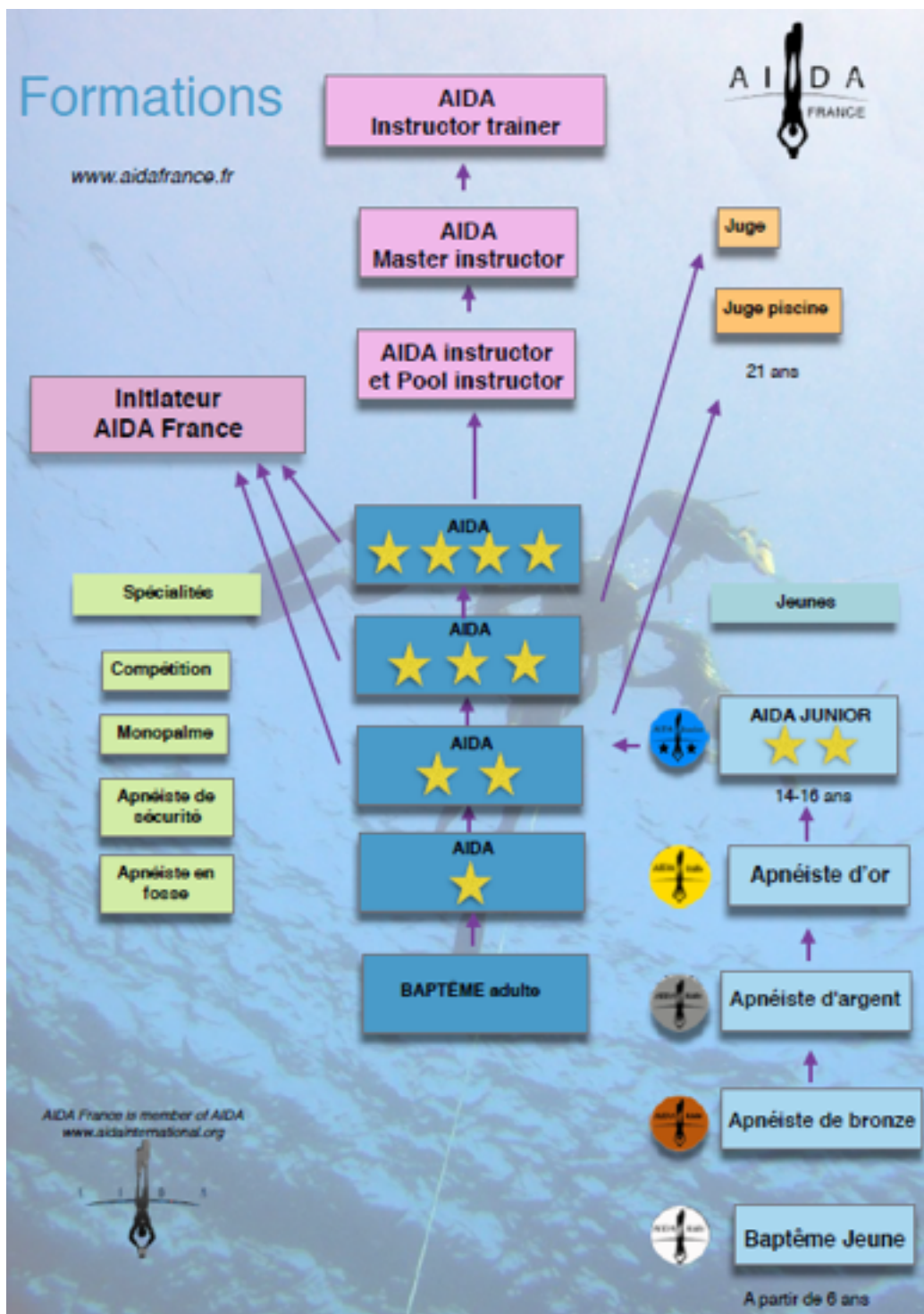
Profondeur = Age/2 *

Distance = Age x 2

Durée = Age x 2

**Dans certains cas, selon l'évaluation de l'instructeur AIDA, il est possible de dépasser les profondeurs recommandées.*

1.13. Organigramme des niveaux AIDA Kids





2. Cadre et structure du "BAPTÊME" AIDA France Jeunes

AIDA France reconnaît le concept de Baptême en apnée et le définit comme suit :

Un baptême en apnée est prise de contact avec le monde de l'apnée. Il peut se faire en mer, en lac ou en piscine. Cette première prise de contact se fait en 3 ou 4 séances au maximum.

Le baptême est proposé à partir de 6 ans, au sein d'un établissement affilié à AIDA France.

Le baptême est encadré par un AIDA instructor (ayant un statut actif au niveau international) ou initiateur AIDA France, tous deux licenciés à AIDA France.

Pour les jeunes, l'encadrant est au minimum un AIDA instructor actif figurant sur la liste AIDA France des instructeurs AIDA habilités à encadrer des jeunes.

Le baptême ne nécessite ni licence ni certificat médical.

En mer, pour les adultes, le baptême se déroule dans l'espace proche (0-6m) ou l'espace médian (0-20m). Il incombe à l'encadrant de prendre en compte les acquis de chaque apnéiste pour leur déterminer un espace d'évolution. Le taux d'encadrement est de 1 encadrant pour 8 élèves au maximum.

Pour les jeunes, le baptême se déroule dans une profondeur correspondant aux recommandations AIDA France pour les jeunes quant à la profondeur. Une autorisation parentale est demandée pour les mineurs en préalable à toute pratique, même si c'est une initiation. Le taux d'encadrement est de 1 encadrant pour 6. Dans certains cas, selon le niveau des jeunes et l'appréciation de l'encadrant, il est possible d'atteindre un ratio de 1 pour 8.

En piscine, il n'y a pas de limite de temps ou distance en apnée statique ou dynamique pour ce baptême chez les adultes, les limites étant déterminées par le bon sens de l'encadrant. Pour les jeunes en piscine toutefois, il conviendra de rester dans les limites des recommandations AIDA France pour les jeunes.

Les compétences que l'enfant aura acquises suite au baptême AIDA France jeunes sont :

Être capable de :

- Reconnaître le matériel d'apnée
- Bien positionner son masque (régler la sangle, éviter la buée) et ses palmes
- Se mettre en position de sécurité (allongé sur le dos à la surface de l'eau)
- Se déplacer en surface avec un appui flottant

3. Cadre et structure du cours « Apnéiste de bronze »

3.1. 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 à minima
- Être 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 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.

3.3. 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.

Être 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 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)
- Mettre son binôme en position de sécurité (allongé sur le dos à la surface de l'eau) et alerter.
- Savoir ventiler sans et avec (si possible) le tuba
- Bien positionner son masque (régler la sangle, éviter la buée) et ses palmes

3.4. 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

Être 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)
- Citer et reconnaître 10 espèces selon le lieu de pratique.

3.5. 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).

Être 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.
- Évoluer 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 ...)

4. Cadre et structure du cours « apnéiste d'argent »

4.1. Pré-requis

Être 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'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.

4.3. 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 en apnée sur faible profondeur.

Être 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 épaules hors de l'eau uniquement en palmant ...)
- Évoluer calmement en retenant sa respiration sur une distance horizontale entre 5 et 15m.
- 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 proche du fond/ 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
- Mettre mon binôme en position de sécurité (allongé sur le dos à la surface de l'eau), alerter et le remorquer.

4.4. Savoir

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

Être 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 ...)
- Citer et reconnaître 10 espèces et leur embranchement selon le lieu de pratique.
- Comprendre la vision et les sons sous l'eau.

4.5. 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).

Être capable de :

- Communiquer par signes avec son binôme et avec son instructeur (embout du tuba en bouche)
- Évoluer avec un support flottant en binôme de même niveau ou supérieur
- Évoluer 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

5. Cadre et structure du cours « apnéiste d'or »

5.1. Pré-requis

- Avoir les compétences de l'apnéiste d'argent, ceci étant apprécié par l'instructeur AIDA.
- Être 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 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.

5.3. 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.

Être capable de :

- S'adapter, se mouvoir en immersion (se déplacer en groupe sur une distance définie par l'instructeur / effectuer des évolutions aquatiques imposées / parcourir entre 10 et 30m en dynamique)
- Équilibrer en douceur ses oreilles dans différentes situations d'immersions
- Descendre entre 3 et 10 mètres de profondeur en effectuant un canard et se poster au fond sans perturber le 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)
- Être 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
- Organiser en groupe la sortie de l'eau d'un apnéiste en détresse

5.4. Savoir

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

Être 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

5.5. 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).

Être capable de :

- Évoluer 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
- Évoluer avec un support flottant en binôme de même niveau ou supérieur, et transmettre une alerte à l'instructeur

6. Cadre et structure du cours AIDA 2 étoiles « Junior »

6.1. Pré-requis

- Avoir 14 ans, sauf bilan des compétences réalisé par un instructeur AIDA autorisant l'enfant à présenter le niveau AIDA 2 étoiles « Junior » à partir de 12 ans.
- Avoir les compétences de l'apnéiste d'or.
- Être à jour des obligations médicales et administratives détaillées au 1.1 de ce document ainsi que dans le Manuel de l'Instructeur AIDA.



6.2. Standards clés

Certification pré-requise : aucune.

Cadre général d'organisation du cours : évolution dans l'espace proche (0-6m) et dans l'espace médian (0-20m).

Compétences minimales requises : 25 mètres en DYN, 1' en STA, 12 mètres en CWT, assister et secourir un apnéiste en immersion (0-5m)

Examen théorique : 75% de réussite au test AIDA 2* « Junior ».

6.3. 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.