

Niveaux AIDA KIDS

www.aidafrance.fr



Apnéiste de bronze

Découverte du milieu aquatique

A partir de 6 ans

Pré requis : savoir évoluer avec support flottant sur 10m sans aide
S'habiller, usage du PMT, communiquer ses problèmes, écouter, suivre le moniteur, approche douce du milieu.

2m max en profondeur - 2/3 séances - 1 moniteur pour 4 max

6 ans

0 - 2M



Apnéiste d'argent

Découverte de la mer et des évolutions subaquatiques

A partir de 8 ans

Pré-requis : savoir nager 25m

Déplacements, compensation, apnées dynamique, surveillance du binôme, signes principaux de communication

6m max en prof, 10 à 20m en apnée dynamique - 2 /3 séances - 1 moniteur pour 6 élèves

8 ans

5M CWT
10 À 20M DYN



Apnéiste d'or

S'immerger en apnée

A partir de 10 ans

Pré-requis : savoir nager 25m et utiliser PMT

Déplacements, compensation, ventilation, profondeur, connaissance de la mer, technique de surveillance, code de communication, alerter

10m max en prof, 20 à 40m en apnée dynamique - 3/4 séances - 1 moniteur pour 6 en piscine et 4 en mer

10 ans

6M CWT
20 À 40M DYN



Apnéiste 2* "junior"

Premier pas vers la pratique sportive

A partir de 14 ans

Pré-requis : nager 200m PMT, évoluer à l'aise dans 6m d'eau

Durée : Minimum de 2 jours. Autonomie jusqu'à 16m

25m en apnée dynamique, 1' en statique, 12m en poids constant

1 moniteur pour 6 en piscine et 4 en mer

Ce niveau vous permet d'obtenir toutes les bases techniques, sécuritaires pour la pratique de l'apnée.

14 ans

MAX 12M CWT
1' STA
70M DYN