2026

# Programme de formation
## Niveau 3 / AIDA 4* / MASTER FREEDIVER

## QUELQUES INFORMATIONS CHIFFRÉES

L'évaluation de leur **satisfaction** se monte à **100%.**
Le **taux de réussite** (objectifs atteints) est de **100 %.**
Le **taux de participation** est de **100%.**

SASU BARBA LEARNING
SIRET 98354758900017 - NDA: 93 06 11010 066
obtenu auprès du Préfet des Alpes Maritimes
6 avenue du Général de Gaulle 06320 Cap d'ail

ÉCOLE APNÉE

## 1 Objectifs (professionnels)

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de:

- Connaitre la manœuvre de Frenzel avancé et du mouthfill
- Être autonome entre 0 et 40m
- Devenir assistant instructeur
- Réaliser une apnée dynamique entre de 75m
- Faire une apnée statique entre 3'30'' et 4'
- Réaliser un sauvetage à 15m de profondeur

## 2 Public

- Apnéistes voulant devenir autonome dans la zone 0 – 40m
- Apnéiste voulant accéder au rôle d'assistant instructeur

## 3 Durée d'accès

Il est possible de réaliser la formation toute l'année. Il faut en général moins de 2 semaines pour effectuer la formation après l'entretien préliminaire.

## 4 Pré-requis

- Être détenteur du deuxième niveau d'apnée
- Avoir 18 ans
- Détenir un diplôme de secourisme (possibilité d'en passer un pendant la formation)

*La carte de niveau sera demandée lors de l'inscription.*

## 5 Durée de la formation

- 5 jours de formation à raison de 10 séances pratiques.
- Horaires : 8h à 12h et 14h à 18h
- Date de formation à définir sur la convention.

## 6 Tarifs

Cette formation est dispensée pour un coût de 500€ HT soit 500€ TTC (TVA 0%).
Les frais de certification AIDA sont inclus (20€).

## 7 Modalités et délais d'accès

L'inscription sera effective après:

- L'entretien préliminaire de 15mn
- Le règlement total de la formation
- La signature de la convention de formation

# 8 Accessibilité

La formation est ouverte à toute personne ayant les prérequis.
Si vous avez des besoins spécifiques pour accéder ou suivre la formation :

- Accessibilité
- Siège ou matériel spécifique
- Adaptation du contenu

Vous pouvez contacter le référent handicap de Barba Learning à l'adresse suivante :
accessibilite@ecoleapnee.com

# 9 Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

## 9.1 Méthodes et outils pédagogiques

### *9.1.1 Méthodes pédagogiques :*

- méthodes affirmatives : présentation des principes théoriques et des différents outils pédagogiques
- méthodes interrogatives : travail et réflexion en commun avec le formateur
- méthodes actives : travail en autonomie par le stagiaire

### *9.1.2 Techniques pédagogiques :*

- Exposé pédagogique
- Démonstration pratique : réelle, commentée, en miroir…
- Atelier d'apprentissage
- Mise en situation

### *9.1.3 Outils et support pédagogiques :*

- Vidéos pédagogiques
- Présentations powerpoints.
- Malette de documents et fiche de préparation de séances
- Plateforme en ligne dédiée
- Plaquette illustrée
- Tableau
- Qcm

### *9.1.4 Prise en compte du handicap :*

- Plateforme en ligne pour laisser le temps de s'approprier des concepts
- Adaptation du temps pratique si besoin
- Les documents sont donnés en amont si besoin.

## 9.2 Éléments matériels de la formation

La formation se déroulera dans un centre de plongée comprenant salle de cours, tableau et espaces dédiés pour le travail théorique et pratique.
Si cela n'est pas le cas, des temps en visioconférences seront prévues pour remplacer les cours en salle (webcam HD + micro) pour améliorer la qualité de la séance.

Chaque élève disposera d'un accès à la plateforme de cours en ligne pour accéder au

cours AIDA / PADI et au quiz de certification. Un carnet de plongée sera remis au stagiaire.

### 9.3 Compétences des formateurs

La formation sera assurée par Barbagallo Julien, DEJEPS Plongée subaquatique, Instructeur Trainer AIDA / PADI / CMAS / EFR.

- Enseignant apnée et plongée depuis plus de 10 ans.
- Intervenant au CREPS PACA pour les DEJEPS et BPJEPS plongée / apnée
- Spécialisé dans la formation de cadres depuis 2021.
- Conception de cursus de formations autour de la plongée et l'apnée
- Tuteur de stage pour les DEJEPS et BPJEPS.

## 10 Contenu de la formation

- Séance 1 : Vérification de l'autonomie entre 0 et 30m
- Séance 2 : Ressentir la limite de la compensation
- Séance 3 : Travail physique en poids constant
- Séance 4 : Maintenir sa glotte fermée pendant la descente
- Séance 5 : Augmenter son temps d'apnée
- Séance 6: Gestion du mouthfill
- Séance 7 : Adapter son corps en poids variable
- Séance 8 : Entrainement statique / dynamique
- Séance 9 : Performance statique et dynamique
- Séance 10 : Performance profondeur / sauvetage

L'apport théorique sera fera tout au long des séances et sur la plateforme de cours en ligne

## 11 Suivi et évaluation

### 11.1 Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- Carnet de plongée (si présent)
- La plateforme de cours en ligne

### 11.2 Modalités d'évaluation des résultats (ou d'acquisition des compétences)

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- Questions orales ou écrites (QCM)
- Tests techniques
  - 3'30'' à 4' STAT
  - 75m DYN
  - Min 32m de profondeur IL / PC
  - Sauvetage à -15m