LES CAPACITES DE TRANSFERT

QU'EST- CE QU'UNE CAPACITE DE TRANSFERT ?

Être capable d'utiliser et d'adapter des gestes connus pour remédier à un problème dans une situation inconnue

LA CAPACITE DE TRANSFERT

- Si à un exercice, on associe toujours la même réponse l'élève n'apportera q'un seul type de comportement

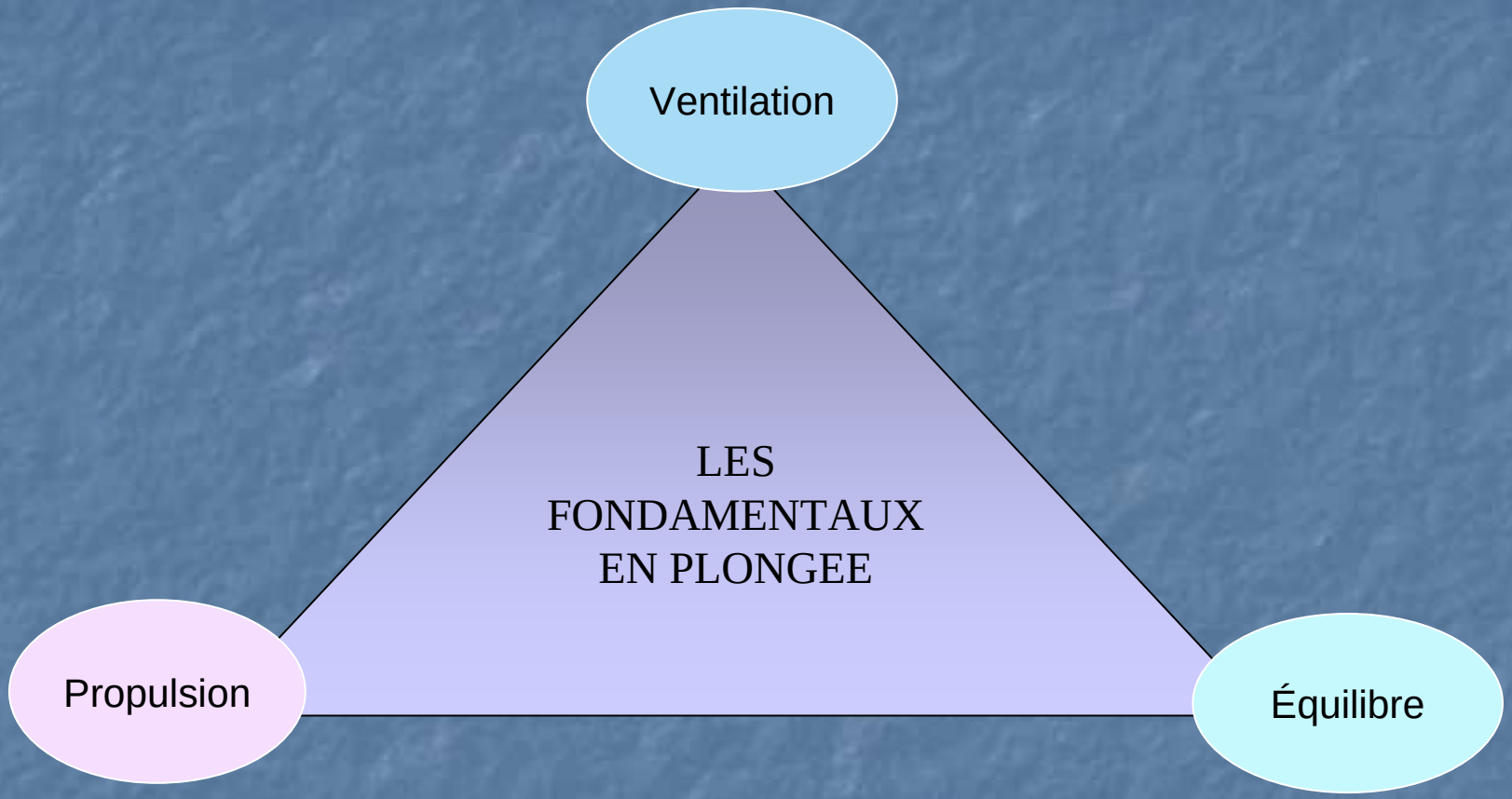
COMMENT FAIRE ?

La capacité de transfert dépend de l'étendue et de la solidité des apprentissages de base

- Maîtriser les fondamentaux en plongée

- Pour un même exercice <u>diversifier</u> les réponses (variations des paramètres en gardant un fil conducteur) pas de réponse stéréotypée

LE TRIANGLE DES FONDAMENTAUX



SAVOIR FAIRE

- Savoir se ventiler dans son espace d'évolution
- Savoir s'équilibrer en toute circonstance
- Savoir se propulser dans tous milieux

DIVERSIFIER L'EXERCICE (1)

La remontée au gilet

- La vitesse de remontée :
  - Contrôle de la vitesse de remontée avec la purge dite « lente »
  - Contrôle de la vitesse de remontée avec la purge dite « rapide » classique ou fenstop
  - Contrôle de la vitesse de remontée avec la purge dite « bulle constante »

DIVERSIFIER L'EXERCICE (1)

La remontée au gilet

- Le départ :
  - en appui sur le fond
  - En pleine eau au dessus du fond
  - A diverses profondeurs

DIVERSIFIER L'EXERCICE (1)

La remontée au gilet

- Les repères :
  - Prendre ses repères avec ses sensations
  - Prendre ses repères visuels dans l'environnement
  - Prendre ses repères sur l'ordinateur

DIVERSIFIER L'EXERCICE (2)

- Le vidage de masque :
  - Vidage « classique » (doigt sur le haut du masque)
  - Vidage avec les 2 mains
  - Vidage avec une main
  - En statique
  - En pleine eau
  - En déplacements