

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

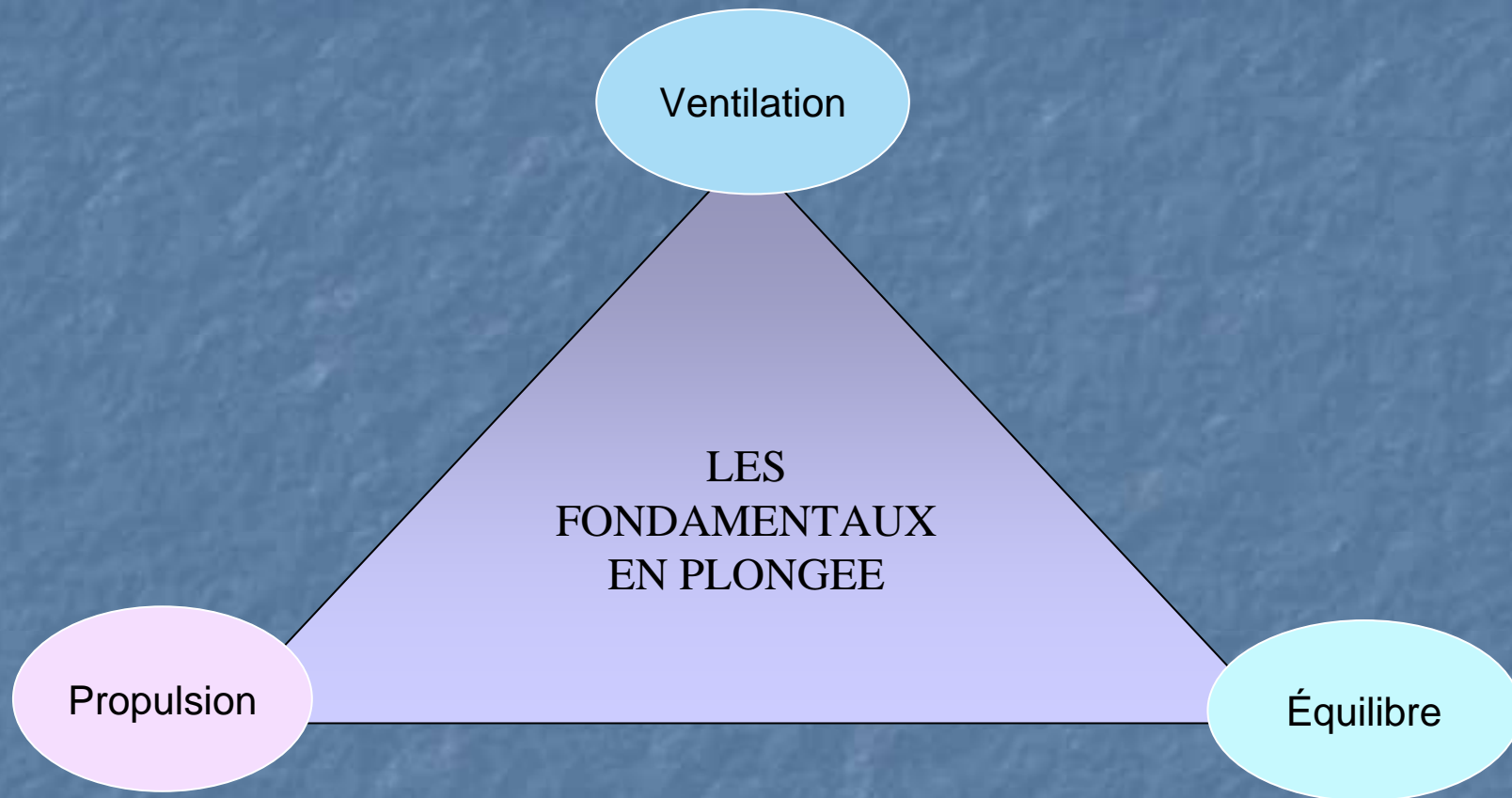
- Si à un exercice, on associe toujours la même réponse l'élève n'apportera q'un seul type de comportement

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 diversifier 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