



# Pédagogie appliquée

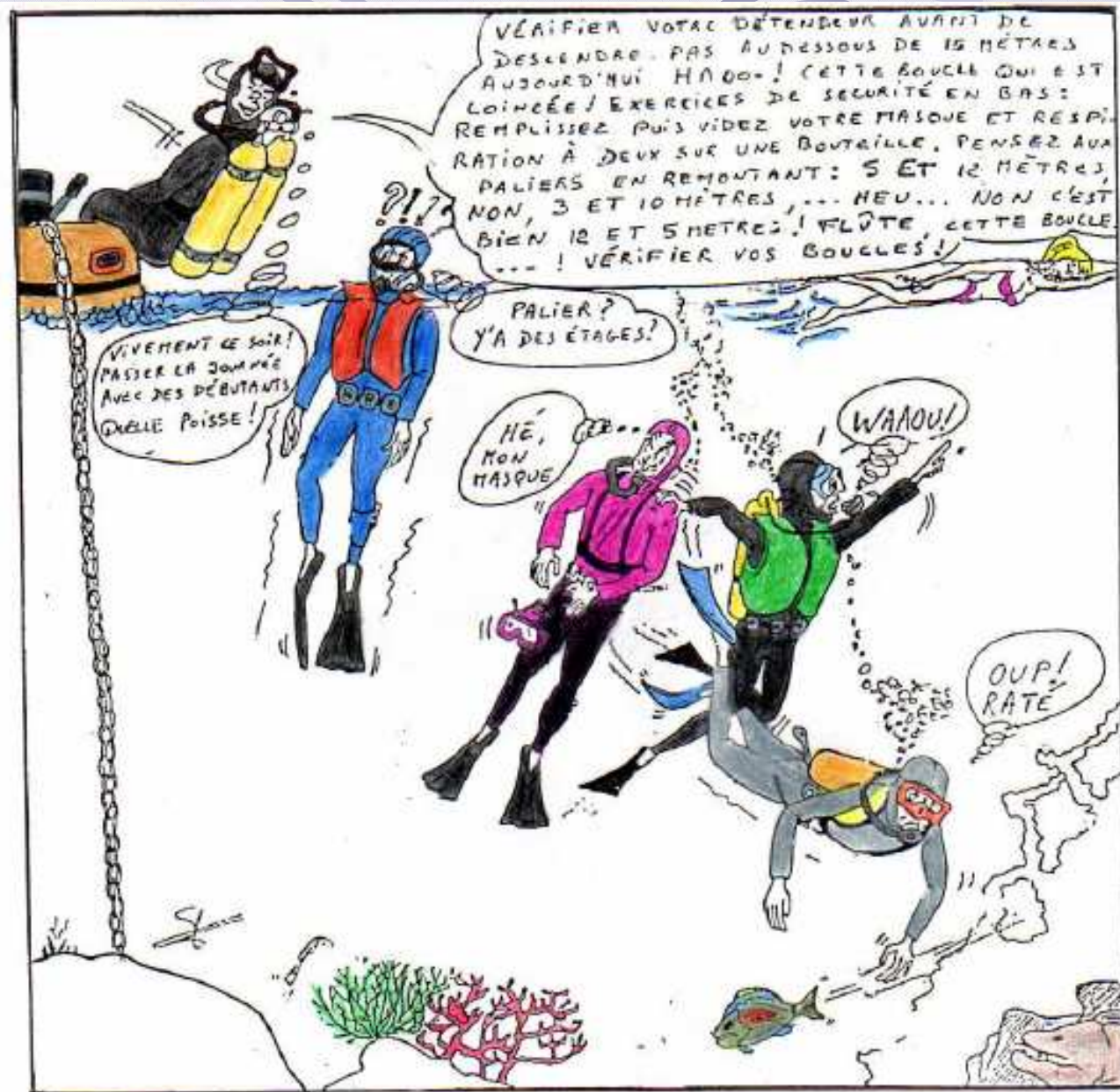
## pour l'initiateur

13/10/2007

Chantal & Alain BERTRAND -  
Stage INITIAL

1

# LE JEU DES 7 ERREURS



# REPONSE

## LES 3 BASICS :

1- Attitude fermée, désintéressée

2- Absence d'appel à l'information

3- Absence de "feed-back"



## LES COMPLÉMENTS :

4- Mauvais choix du canal

5- Moment mal choisi

6- Message confus et trop long

7- Langage inadapté



# Formation d'un plongeur

- ▣ Capacités sans scaphandre
- ▣ Capacités avec scaphandre
- ▣ Connaissances théoriques

# N1 : la théorie ... à petites doses !

L'encadrant doit **informer** et **initier** ses élèves

aux **règles fédérales** et

aux **risques** inhérents à la pratique de la plongée

dans le cadre des **prérogatives du niveau 1**

# Connaissances théoriques du niveau 1

## ☞ Éléments de Physique

- Compréhension des liens équilibre ↔ flottabilité ↔ volume

## ☞ Réglementation

- prérogatives N1
- Notions succinctes FFESSM / CMAS
- Documents à présenter pour plonger

## ☞ Prévention des accidents

- Barotraumatismes
- Essoufflement
- Froid
- Les dangers du milieu naturel
- Notions sur la décompression : azote, paramètres plongée, courbe de sécurité

## ☞ Informations sur

- L'organisation
- Le comportement avant, pendant, après plongée
- Le respect de l'environnement

# Théorie et milieu aquatique

Pratique ↔ théorie

- ☞ La **théorie** doit être en **rapport direct** avec le **niveau à acquérir**
- ☞ **Relier la théorie à la pratique** principalement sur le **terrain**
- ☞ Expliquer de façon **claire, précise et simple** à l'aide d'analogies ou de démonstrations ludiques la **prévention des accidents**
- ☞ **Insister** sur les règles de **sécurité** et les **faire appliquer**



# N1 : enseignement avec / sans scaphandre – compétence 1A

Les compétences du plongeur	enseignement <b>sans</b> scaphandre <i>capacités à acquérir</i>	enseignement <b>avec</b> scaphandre <i>capacités à acquérir</i>
<b>Découvrir l'activité</b>		effectuer son Baptême
1 A <b>S'équiper et utiliser son matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- choisir et positionner correctement <b>Palmes Masque Tuba</b></li> <li>- choisir et enfiler correctement sa combinaison</li> <li>- utiliser le bon lestage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gréer correctement son matériel</li> <li>- contrôler son stock d'air</li> <li>- choisir et enfiler correctement sa combinaison</li> <li>- utiliser le bon lestage</li> <li>- gonfler et purger son gilet</li> </ul>
1 A <b>Se déséquiper</b>		dégréer son matériel rincer, ranger, entretenir



# N1 : enseignement avec / sans scaphandre – compétence 1B

Les compétences du plongeur	enseignement <b>sans</b> scaphandre <i>capacités à acquérir</i>	enseignement <b>avec</b> scaphandre <i>capacités à acquérir</i>
<b>COMPORTEMENTS ET GESTES TECHNIQUES EN SURFACE</b>	<b>Se mettre à l'eau 1 B</b> faire un saut droit faire une bascule arrière partir de la plage se glisser à l'eau du bord	faire un saut droit faire une bascule arrière partir de la plage (dé)capeler dans l'eau
	<b>Se déplacer 1 B en surface</b> se maintenir en sustentation se déplacer en palmage ventral se déplacer en palmage dorsal se déplacer en palmage costal se déplacer en nage complète se diriger en surface	se maintenir en sustentation se déplacer en capelé ventral se déplacer en capelé dorsal se déplacer décapelé se diriger en surface passer de l'embout au tuba
<b>Sortir de l'eau 1 B</b>		remonter à l'échelle perroquet décapeler dans l'eau

# N1 : enseignement avec / sans scaphandre – compétence 2

Les compétences du plongeur	enseignement <b>sans</b> scaphandre <i>capacités à acquérir</i>	enseignement <b>avec</b> scaphandre <i>capacités à acquérir</i>
<b>S'immerger</b> 2  <b>Descendre</b> 2 <b>S'équilibrer</b> 2	utiliser la technique du canard utiliser la technique du phoque descendre dans l'espace proche	utiliser la technique du canard utiliser la technique du phoque descendre dans l'espace médian s'équilibrer à l'aide du direct système
<b>Remonter en surface</b> 2	gérer l'approche surface	gérer l'approche surface maintenir un niveau d'immersion remonter à la vitesse de son guide

# N1 : enseignement avec / sans scaphandre – compétence 3

Les compétences du plongeur	enseignement <b>sans</b> scaphandre <i>capacités à acquérir</i>	enseignement <b>avec</b> scaphandre <i>capacités à acquérir</i>
<b>Maîtriser sa ventilation</b> 3	respirer sur tuba s'initier à l'apnée pratiquer l'apnée dans l'espace proche Dissocier sa ventilation <b>Bucco Nasale</b> Vider son <b>Masque</b>	respirer sur détendeur Remonter en <b>Expiration Contrôlée</b> Lâcher et <b>Reprendre son Embout</b> Dissocier sa ventilation <b>Bucco Nasale</b> Vider son <b>Masque</b> s'équilibrer avec le poumon ballast



# N1 : enseignement avec / sans scaphandre – compétence 4

Les compétences du plongeur	enseignement <b>sans</b> scaphandre <i>capacités à acquérir</i>	enseignement <b>avec</b> scaphandre <i>capacités à acquérir</i>
Réagir aux situations usuelles 4	se déplacer en immersion connaître et utiliser le code de communication	se déplacer en immersion évoluer en palanquée connaître et utiliser le code de communication s'équilibrer avec le gilet demander assistance surveiller sa consommation demander et recevoir de l'air donner de l'air à un coéquipier

# N1 : enseignement avec / sans scaphandre – compétence 5

Les compétences du plongeur	enseignement <b>sans</b> scaphandre <i>capacités à acquérir</i>	enseignement <b>avec</b> scaphandre <i>capacités à acquérir</i>
acquérir une autonomie limitée (facultatif) 5		surveiller ses partenaires gérer ses paramètres de plongée s'initier à l'orientation

# Exemple 1 de progression

Objectif final :

Se déplacer en surface en scaphandre en milieu naturel

pré-requis :

savoir nager

respirer sur tuba  
savoir le vider

savoir gonfler son gilet

Apprendre à palmer

objectifs intermédiaires :

se déplacer avec PMT en milieu protégé

se déplacer en scaphandre en milieu protégé



# Exemple 2 de progression

Objectif final :

Se mettre à l'eau en saut droit en scaphandre en milieu naturel

pré-requis :

savoir nager  
être initié à l'apnée et  
à la dissociation

savoir vider son tuba  
se maintenir en  
surface  
avec PMT  
savoir dissocier

se maintenir en surface  
avec scaphandre

Faire un saut droit  
sans matériel

Faire un saut droit avec PMT  
en milieu protégé

Faire un saut droit avec scaphandre  
en milieu protégé

objectifs intermédiaires :

Objectif final :

Maîtriser sa réaction au remplissage inopiné du masque

pré-requis :

savoir dissocier  
maintenir la posture  
"posé sur le fond"

être capable de remonter  
en expiration contrôlée

par petit fond:  
vider son masque après  
un remplissage partiel

par fond plus **important**:  
reprendre la progression  
précédente

par petit fond:  
vider son masque après  
un remplissage complet

l'élève enlève le  
masque **sans délai**  
effectue plusieurs  
cycles respiratoires  
puis le remet et le vide

objectifs intermédiaires :

par petit fond:  
vider son masque après  
l'avoir complètement enlevé

le moniteur enlève le  
masque de l'élève