



Pédagogie appliquée

pour l'initiateur

Formation d'un plongeur

Ensemble de **compétences** déclinées en :

- Capacités sans scaphandre
- Capacités avec scaphandre
- Connaissances théoriques

N1 La théorie.....à petites doses !

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

N1 : enseignement avec / sans scaphandre – compétence 1B

Les compétences du plongeur	enseignement sans scaphandre <i>capacités à acquérir</i>	enseignement avec scaphandre <i>capacités à acquérir</i>
COMPORTEMENTS ET GESTES TECHNIQUES EN SURFACE	Se mettre à l'eau 1 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
	Se déplacer 1 B en surface 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
Sortir de l'eau 1 B		remonter à l'échelle perroquet décapeler dans l'eau

N1 : enseignement avec / sans scaphandre – compétence 2

Les compétences du plongeur	enseignement sans scaphandre <i>capacités à acquérir</i>	enseignement avec scaphandre <i>capacités à acquérir</i>
S'immerger 2 Descendre 2 S'équilibrer 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
Remonter en surface 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 sans scaphandre <i>capacités à acquérir</i>	enseignement avec scaphandre <i>capacités à acquérir</i>
Maîtriser sa ventilation 3	respirer sur tuba s'initier à l'apnée pratiquer l'apnée dans l'espace proche Dissocier sa ventilation Bucco Nasale Vider son Masque	respirer sur détendeur Remonter en Expiration Contrôlée Lâcher et Reprendre son Embout Dissocier sa ventilation Bucco Nasale Vider son Masque s'équilibrer avec le poumon ballast

N1 : enseignement avec / sans scaphandre – compétence 4

Les compétences du plongeur	enseignement sans scaphandre <i>capacités à acquérir</i>	enseignement avec 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 avec ou sans scaphandre <i>capacités à acquérir</i>
CONNAISSANCE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT SUBAQUATIQUE	<ul style="list-style-type: none">• Evoluer en limitant son impact sur le milieu.• Développer sa capacité d'observation.• Connaître la charte internationale du plongeur responsable.• Découvrir et apprendre à reconnaître les principales espèces rencontrées.

N1 : enseignement avec / sans scaphandre – compétence 6

Les compétences du plongeur	enseignement avec scaphandre <i>capacités à acquérir</i>
acquérir une autonomie limitée (facultatif)	<ul style="list-style-type: none">- surveiller ses partenaires- gérer ses paramètres de plongée- s'initier à l'orientation

Compétence redéfinie depuis la parution du nouveau code du sport =>

Autonomie à 12 m (PA1)

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 petit fond:
vider son masque après
un remplissage complet

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

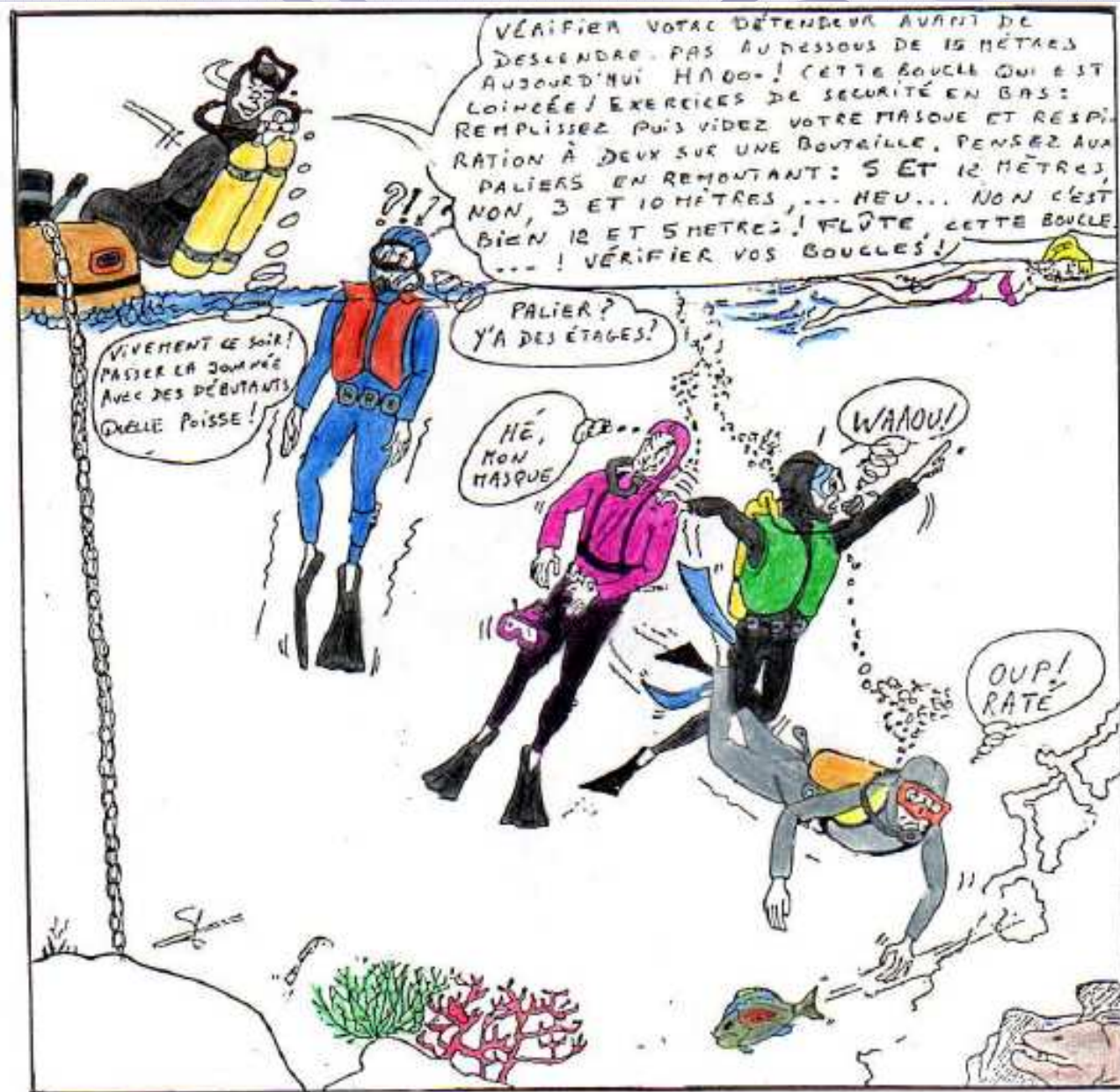
par fond plus **important**:
reprendre la progression
précédente

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

le moniteur enlève le
masque de l'élève

objectifs intermédiaires :

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