

Présentation de la séance (Briefing)

1 - Discussion avec l'élève :

- Etablir le contact avec l'élève
- Vérifier oralement auprès de l'élève les pré-requis nécessaires
- Présentater globalement l'exercice ou la technique
- Justifier (*motivation pour l'élève: à quoi celà va-t-il servir en plongée ?*)

2 - Description du ou des exercices :

- Faire découvrir la réalisation, éventuellement avec démonstration du moniteur (*si possible*)
- Préciser l'objectif à atteindre et présenter les critères de réussite

3 - S'assurer de la compréhension de l'élève :

- Faire reformuler par l'élève la réalisation attendue
- Faire essayer à terre chaque fois que cela est possible !

4 - Exposer le déroulement de la séance :

- Expliquer le déroulement de la séance dans l'eau
 - Définir les **consignes d'organisation** :
 - où et comment se mettre à l'eau, sortir de l'eau*
 - qui fait quoi et quand*
 - quels sont les signes particuliers que l'on va utiliser*
 -
 - Rappeler les **consignes de sécurité** : oreilles, masque, respiration, signes

Déroulement de la séance

5 - S'équiper :

*Le moniteur doit **s'assurer** que ses élèves sont correctement équipés avant la mise à l'eau.*

6 - Déroulement dans l'eau :

- Vérifier les pré-requis
 - Proposer la progression prévue :
 - du plus simple au plus compliqué*
 - avec point d'appui puis sans point d'appui*
 - du moins profond au plus profond*
 - en statique puis en déplacement*
 -
 - S'adapter aux difficultés des élèves
 - Pour chaque exercice :
 - faire une démonstration (si possible et si utile)*
 - évaluer l'acquisition de l'élève (par rapport aux critères de réussite)*
 - apporter les corrections*
 - Faire refaire **plusieurs fois**
 - Terminer la séance par une **réussite** de l'élève
- Quelques principes à mettre en œuvre

Conclusion de la séance (Débriefing)

7 - Sortie de l'eau :

- Recueillir les impressions des élèves
- Rappeler les difficultés rencontrées *et donner des solutions pour y remédier*
- Rappeler les capacités acquises (*terminer sur une note positive*)
- Présenter la prochaine séance