



# LE GROUPE DE COMPETENCE 4

# LE MODULE COMPLEMENTAIRE

- Pouvoir transférer les savoir-faire acquis en milieu artificiel et dans l'espace proche en milieu naturel, (Cf. arrêté 98), vers l'espace médian.
- Pédagogie pratique en scaphandre dans l'espace médian en milieu naturel.
- Transmission des connaissances théoriques au niveau 2 (non validée sur cette journée)

# OBJECTIFS DE LA JOURNEE

- Revoir quelques principes pédagogiques
- Compléter la formation « pratique » initiateur
- Mises en situation en milieu naturel

# PREROGATIVES DU E2

- Les initiateurs de club brevetés Capacitaire niveau IV de la FFESSM (E2) peuvent, sauf avis contraire du Président du club, enseigner la plongée au sein d'un club, dans la zone des 20 mètres (**jusqu'au niveau IV**) sous la direction d'un **moniteur 1er degré** licencié (encadrant E3)
- Ils valident les compétences du niveau 1
- Ils valident les plongées qu'ils ont encadrées en milieu naturel.

mise à jour du manuel du moniteur de 06/2008

# NOUVELLES PREROGATIVES NOUVELLES PERSPECTIVES

- Compétences élargies du N1 au N4
- Profondeur « zone -6 m à zone -20 m »
- apprentissage à perfectionnement
- Milieu artificiel à milieu naturel

# LE MILIEU

- Moins de visibilité
- Plus froid
- Plus sombre
- Plus de stress

# PETITS RAPPELS PEDAGOGIQUES

- A quel niveau je m'adresse ?
- Quel est mon point de départ ?
- Quel est l'objectif de ma séance ?
- Quels sont les pré requis ?
- Comment atteindre cet objectif ?
  - moyens pédagogiques employés
  - moyens logistiques à disposition
  - mise en place d'un atelier
  - gestion de la palanquée
- Ai-je bien atteint mon objectif ?

# LES MOYENS PEDAGOGIQUES

Ce qui va faciliter l'apprentissage:

- Points d'appuis divers
- Points de repère externes et internes
- Matériel spécifique
- Fond approprié
- Langage commun



# LES MOYENS LOGISTIQUES

Sur place ou à mettre en place:

- Blocs nécessaires
- Sécurité surface
- Bateau
- Compresseur
- Salle de cours

# MISE EN PLACE D'UN ATELIER

Suivant la technique :

- Délimitation d'une zone
- installation d'une Bouée + bout
- Fond approprié
- Moniteurs en nombre suffisant
- Surveillance de surface (bateau)

# LA GESTION DE LA PALANQUEE

- Nombre d'élève en plongée
- Attente en surface – bateau – bord
- Multi niveaux :
  - dans la progression
  - en enseignement

# QUELQUES NOUVEAUX EXERCICES

Techniques à enseigner dans l'espace Médian		N2	N3	N4	La validation des compétences revient dans tous les cas à l'encadrant E3 !
<b>Libre</b>					
Apnée				X	N4: progression dans espace médian
<b>Scaphandre</b>					
gilet vide	Remontée seul	X	(*)		N2: apprentissage et progression
	REC	X	(*)		N3 & N4 : (*) révision
	RSE			X	N4 : apprentissage et progression
	DTH			X	
avec utilisation gilet	Stabilisation / Equilibre	X	(*)		N2: apprentissage et progression
	Descente pleine eau	X	(*)		N3 & N4 : (*) le travail de ces capacités dans l'espace médian constitue une remise à niveau préparatoire au travail dans l'espace lointain
	Remontée gilet seul	X	(*)		
	Assistance	X	(*)		
	Sauvetage	X	(*)		
	Autonomie	X	(*)		

# LA REMONTEE EN EXPIRATION CONTROLEE AU NIVEAU 2

2 méthodes :

- 10 m à – 3 m : embout en bouche
- 10 m à – 3 m : avec reprise d'embout et cycle ventilatoire complet tous les 2 m

Quels sont les pré requis nécessaires ?

- Remonter en expiration embout en bouche de l'espace proche
- Lâcher et reprendre son embout en toutes circonstances
- Remonter à la palme de – 10 m

# LA REMONTEE AU GILET N2

- Remontée à l'aide du gilet à vitesse préconisée par le mode de décompression.
- Remontée instinctive sans l'aide d'instrument
- Utilisation du gilet dans toutes les situations

## Quels sont les pré requis nécessaires ?

- Remontée en expiration contrôlée
- Remontée de – 20 m à la palme
- Stabilisation à toutes profondeurs

## LE SAUVETAGE GILET NIVEAU 2

- Sauvetage d'un accidenté avec une perte de connaissance ou dans l'incapacité de réagir.

### Quels sont les pré requis nécessaires ?

- Remontée seul au gilet de diverses profondeurs
- Remontée « assistée » d'un coéquipier à la vitesse préconisée par les moyens de décompression

# LA REMONTEE SANS EMBOUT AU NIVEAU 4

- remontée en expiration sans embout en bouche de – 20 m à – 3 m.
- Temps minimum de remontée 45 secondes
- Expiration avant départ

## Quels sont les pré requis nécessaires ?

- Remontée à la palme de – 20 m
- REC type N2
- Remontée de – 20 m avec reprise d'embout et cycle ventilatoire tous les 2 m



# LA DEMONSTRATION TECHNIQUE AVEC HANDICAP

- remontée de – 20 m d'un coéquipier inanimé sans l'aide du gilet et le tracter en surface.
- Temps du tractage 1 minute

Quels sont les pré requis nécessaires ?

- Palmage de propulsion efficace
- Bonne condition physique

# L'APNEE AU NIVEAU 4

- Descente à – 10 m au niveau du moniteur
- Temps minimum de l'apnée 20 secondes
- Canard, descente, comportement au fond et remontée notés
- Tour d'horizon et sortie notés

Quels sont les pré requis nécessaires ?

- Apnée dans l'espace proche

# SENSIBILISATION A L'ADEQUATION TECHNIQUE ET SECURITE

- Risques barotraumatiques
- Risques d'essoufflements
- Risque de givrage
- Risque de panique

# STRESS ET PLONGEE

- POURQUOI le STRESS en PLONGEE ?

Pour toute situation nouvelle - inhabituelle ou hostile

Le Stress engendre un comportement plus ou moins adapté et peut être la cause **d'échec** lors d'un exercice ou d'un examen

# COMMENT GERER LE STRESS ?

- La mise en confiance est indispensable et contribuera à diminuer l'anxiété et à augmenter le potentiel du plongeur.
- Attitude et langage adapté donner des consignes claires
- Préparation physique
- Préparation psychique
- Préparation technique

# RESPONSABILITES

L'initiateur E2 est placé  
sous la direction **d'un moniteur E3**

- Responsabilité du respect des consignes
- Responsabilité de sécurité
- Responsabilité pédagogique
- Responsabilité du respect de l'arrêté

# S'INFORMER pour ENSEIGNER

- manuel du moniteur
- échanges avec les moniteurs club
- échanges avec d'autres moniteurs
- sites internet (fédéral)
- revues spécialisées (Subaqua,...)

# FIL CONDUCTEUR D'UN COURS

- A quel niveau je m'adresse ?
- Quel est mon point de départ ?
- Quel est l'objectif de ma séance ?
- Quels sont les pré requis ?
- Comment atteindre cet objectif ?
- Ai-je bien atteint mon objectif ?