

L'élément clef de  
l'enseignement de la plongée

**Faire Faire**

# Le dilemme pédagogique

Fais comme tu veux

Fais comme je veux

(accoucheur)

(générateur)

# Fais comme tu veux

## Avantages

- Richesse du cours (plusieurs réponses)
- personnalisation

## Inconvénients

- Long temps
- Inapplicable si facteur **RISQUE**

# Fais comme je veux

## Avantages

- Efficacité
- Sécurité (sans imprévues)
- Temps

## Inconvénients

- Monotonie
- Pas adaptable

# L'école de la tension

Apprendre c'est bricoler une histoire entre deux êtres

La collision entre le **JE** et le **TU** veux

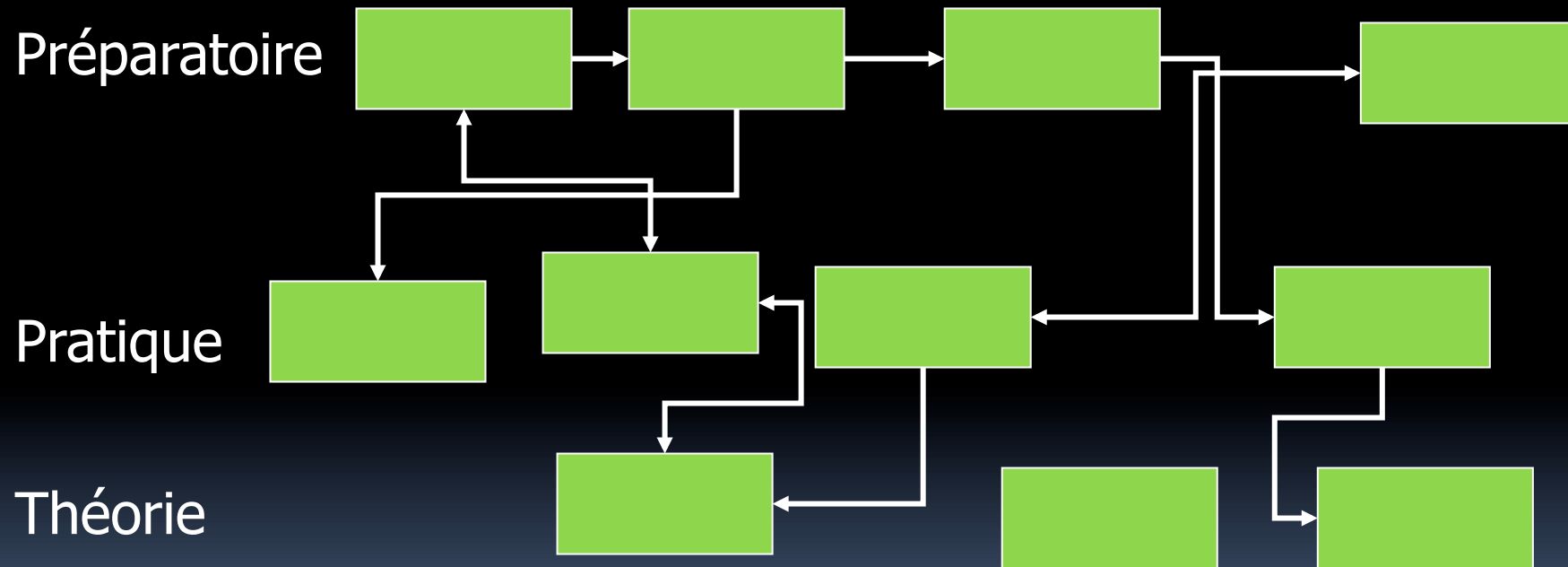
# La vie d'un plongeur

- Son évolution à travers :
  - Les niveaux de plongée
  - L'expérience cumulée
  - Sa participation aux activités collectives
- Un besoin continu d'adaptation aux nouvelles méthodes et pratiques

# Un niveau de plongeur

- Capacités sans scaphandre
- Capacités avec scaphandre
- Connaissances théoriques

# Les différents modules





# La bonne leçon

- SECURITE
- Progression
- Précision

# Des précisions intéressantes

- Adapter la leçon au niveau
  - Du plus faible
  - Moyen
  - Du plus fort
- Tenir compte des compétences spécifiques des élèves

# La SECURITE

- Si toute la palanque sort seine sur le bateau VOUS avez faites un bon travail
- Vous devez être sûrs que les élèves peuvent faire un exercice demandé
- Et les élèves aussi !

# La précision

- De l'objectif
- Des exercices à faire
- De l'évaluation

# S.M.A.R.T

Un objectif  
doit être :

- Spécifique
- Mesurable
- Ambitieux
- Réalisable
- Temps

La précision est la  
cause de la réussite




# Son champ d'application

- À long terme
  - Un niveau de plongée : Formation et délivrance
  - L'évaluation initiale des élèves
    - Sélection
    - Adaptation du niveau
- À court terme – Une séance
  - Niveau des élèves et adaptation du cours
  - Niveau des moniteurs !

# La précision (2)

- Une apnée
  - Une combinaison adaptée
  - Un tuba du bon diamètre
  - On va tout faire
- dynamique de 35 secondes à -5m
  - 7mm pour une plongée en lac
  - Acheté chez un spécialiste
  - On va faire a,b,c,...

# La progression

- Facile Difficile  

- Profondeur  

- Simple Combinaison  

- Évaluation continue



# Le trajet d'un élève

- Les pré requis
- L'objectif de la séance
- La progression

D'où il vient, où il va

# Un exercice en plusieurs étapes

Chaque étape doit être :

- Nouvelle
- Plus 'difficile'

Le moniteur doit être sûr que l'élève peut l'effectuer

L'élève aussi !

# La respiration bouche-nez

- Sec
    - Resp. nez
    - Resp bouche
    - Resp bouche-nez
    - Avec tuba
  - Eau
    - Statique
    - apnée idem
  - Immersion
  - En dynamique
- Avec ou sans masque
  - En apnée ou pas
  - Combien des cycles respiratoires
  - ...

# Le saut droit

- L'apnée
- La sustentation
- Le vidange du tuba
- Le saut droit en pmt
- L'utilisation du scaphandre
- Le saut droit en scaphandre

# Le vidange du masque

Une évolution à travers plusieurs axes:

- Pmt ou scaphandre
- Profondeur
- Cycles respiratoires
- Remplissage prévu ou inopiné
- ...

# L'assistance Niv.2

- Prise
  - Démarrage
    - Au fond
    - En pleine eau
  - Remontée
    - Au mouillage
    - Libre
  - Remontée Individuelle
- Exercice en utilisant :
- Son matériel
  - Le matériel de l'accidenté

# Les tables MN90 (!)

- Une plongée simple
- La consécutive
- La successive
- Remontée lente
- Remontée rapide
- Palier interrompu
- ...