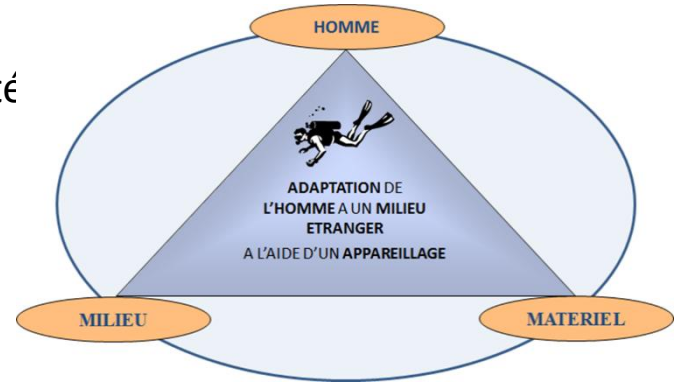
Les « fondamentaux » de l'activité plongée

Initiateur: un guide pour l'apprentissage

- La Plongée c'est:

Une incursion dans un milieu « hostile » à l'aide d'un maté
adapté : le scaphandre

⇒ Nécessite un **Apprentissage** pour pouvoir exercer des **prérogatives**



- Objectif de l'enseignant :

Faciliter l'apprentissage des élèves plongeurs :

Faciliter l'acquisition par ces plongeurs des **compétences nécessaires à l'exercice de leurs futures prérogatives**

- Comment?

⇒ Adopter une **démarche pédagogique** pour construire et articuler une séance

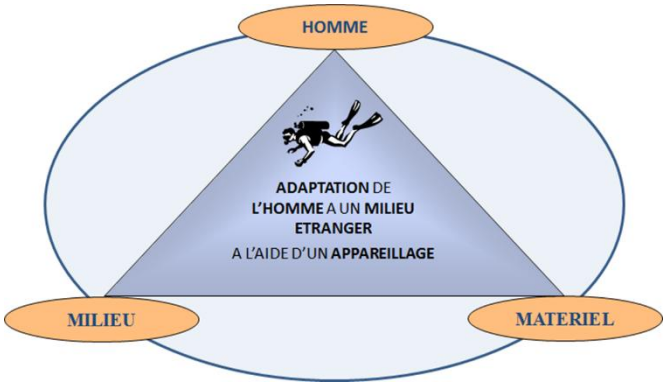
⇒ Utiliser une **méthode pédagogique** (démonstrative, participative, découverte, …)

⇒ Proposer des outils / moyen péda pour faciliter les acquisitions

La démarche de l'enseignant:
se poser les bonnes questions

Qui est mon élève **?**
Vécu ? Acquis ?
Objectif de formation ?
Futures prérogatives ?

Où enseigner **?**
Nature du milieu:
Artificiel ou Naturel ?
Zone de profondeur?



Quel matériel ?
Matériel pour pratiquer
Matériel / outil pédagogique
Matériel de sécurité

Quoi enseigner **?**
Compétences de plongeur: (MFT)

Gestes TECHNIQUES
(Savoir faire)

Pourquoi cette séance**?**
Justification du cours = Motivation
Relation prérogatives - compétences

Comment enseigner **?**
Compétences Pédagogiques à acquérir:
(Pratique – Organisationnelle)
Situations d'apprentissage – Objectifs - Attendus – Progression

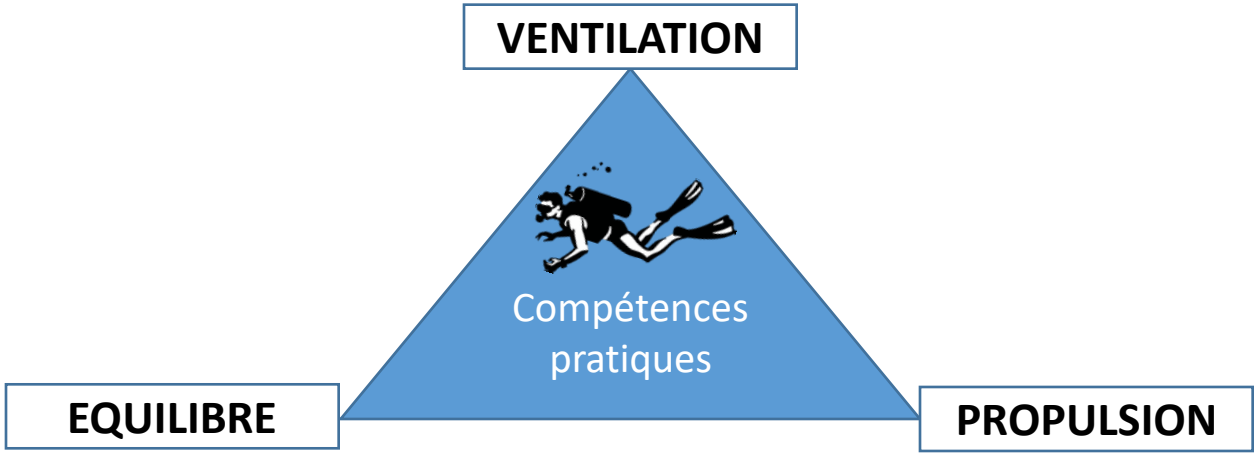
Quand enseigner **?**
Planification cursus / progression
Situation du cours dans la progression
Pré-requis / préalables

THÉORIE
(Savoir)

COMPORTEMENTS
(Savoir être)

Moyen pédagogique –
exemple sur les compétences pratiques

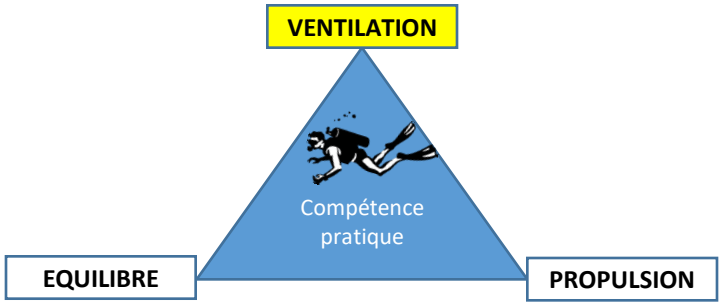
- L'acquisition des gestes techniques en plongée fait systématiquement appel à la trilogie:



- 3 pôles intimement liés :

  modification de l'un => conséquences sur les 2 autres

Pôle VENTILATION



Le plus important car omniprésent:

La ventilation c'est la vie !

- Ventilation en plongée ≠ celle du terrien

Expiration toujours active

- En cas de pb: planche de salut = SURFACE !
  => mettre en place une **situation sécuritaire**

- Effort et Stress influent sur la ventilation

Effort & Stress mini => Ventilation « calme » gage de réussite

↗ Effort ou ↗ Stress => ↗ Ventilation

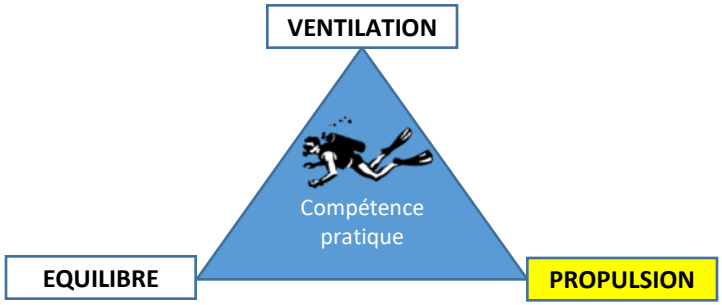
Cas extrême: Essoufflement => Autocontrôle !

Techniques ciblées:

- Ventilation sur tuba/détendeur
- Remontée en Expiration Contrôlée REC
- Lâcher/Reprise Embout LRE
- Dissociation Bouche Nez DBN
- Vidage de Masque VdM
- Apnée Inspiratoire Ou Expiratoire
- Manœuvre de compensation

- Demander et recevoir de l'air
- Donner de l'air

Pôle PROPULSION



Prise d'appui sur l'eau => Déplacements

- En surface: interface Air/Eau
  Hors de l'eau: perte flottabilité & efficacité

- En immersion : 3 dimensions !
  Horizontal : iso Pression
  Composante verticale => variation de pression

Variation Pression => variation Volume

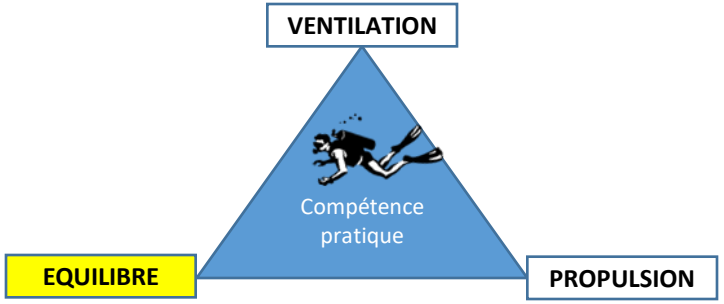
Variation Volume => variation Flottabilité

Dans tous les cas : recherche du meilleur rendement pour minimiser l'effort

Techniques ciblées:

- Tous type de palmage surface:
  Ventral
  Dorsal
  Costal ….
- Palmage en immersion
- Déplacement sans / avec scaphandre

Pôle EQUILIBRE



Le plus délicat à enseigner.

Trouver un équilibre en plongée c'est:

- S'adapter à de nouvelles **sensations** (vision, « apesanteur », verticalité…)
- Trouver de nouveaux **appuis** (éliminer gestes parasites)
- Maitriser sa **flottabilité** :
  - Savoir se stabiliser, Maitriser sa vitesse de descente / remontée
  - **Détecter** (stabilisé, descend, monte) **puis Réagir** en conséquence / à ce que je veux !

Comment détecter?

- Repères externes (vision, toucher) ou sensations à éduquer (liées aux variations de pression)

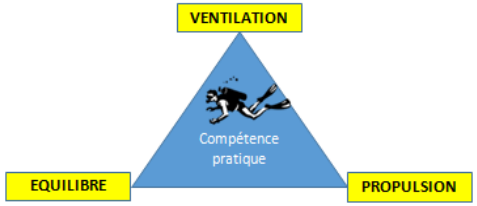
Tout apprentissage => équilibre minimum

Techniques ciblées :

- Équilibre en surface:
  - ✓ palmage de sustentation
  - ✓ Équilibrage au gilet
- Équilibre en immersion
  - ✓ Poumon Ballast
  - ✓ Équilibrage au gilet
  - ✓ Contrôler sa remontée
  - ✓ Palier, Tour d'horizon

Facteurs variables :

- Poids:
  - ✓ **Lestage** dépend du matériel et du milieu (Réglage initial)
  - ✓ Consommation
- Volume:
  - ✓ Gilet, Ventilation (Réglages)
  - ✓ Déplacements verticaux

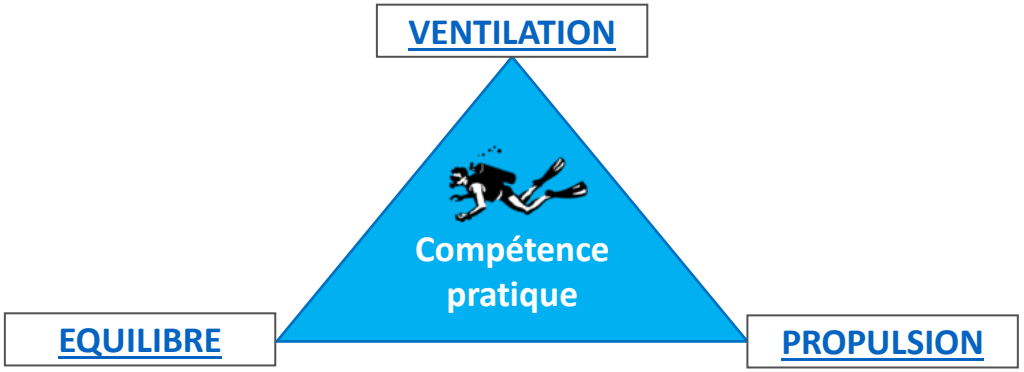


Un exemple de synthèse

Savoir s'immerger c'est :

Rompre un équilibre de surface	Techniques à enseigner	
	Phoque	**Canard**
Impulser une dynamique		
Adopter une vitesse initiale à l'aide d'un Palmage propulsif	Sustentation propulsive	Horizontal
Projection verticale	Lever des bras	Cassé du buste
Minimiser sa flottabilité		
Purger son gilet	OUI	OUI
Faire émerger une partie du corps	Bras - haut du buste	Jambes
Vider ses poumons	OUI	NON
Minimiser sa surface d'appui		
Adopter un profil hydrodynamique : Verticalité	Tête en haut	Tête en bas
	Palmes dans le prolongement du corps	

Moyen pédagogique:
Savoir utiliser les fondamentaux



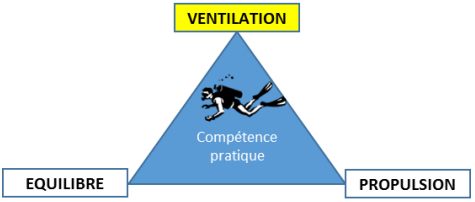
Apprentissage d'une technique sur un pôle dominant:

1er temps: commencer par une situation simple et sécuritaire en minimisant les difficultés liées aux autres pôles => l'élève peut se concentrer sur son apprentissage et ses sensations

Fixer les conditions de réalisation (le contexte) pour démarrer

2ème temps: introduire une à une les difficultés liées aux autres pôles

Changer progressivement les conditions de réalisation



Exemple d'apprentissage sur le pôle VENTILATION

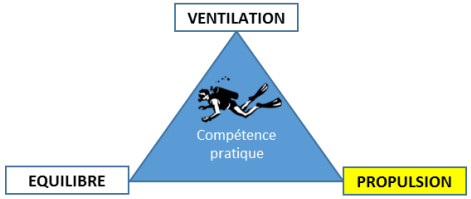
1. Lâcher Reprise d'Embout Niveau 1

objectif de séance: être capable de lâcher et reprendre son embout après une inspiration ou après une expiration en se déplaçant.

Conditions de réalisation initiales : comment commencer?

- Quel est le plus facile: Après inspiration ou après expiration ?
- Situation sécuritaire: Commencer à pratiquer **en surface** ou **proche de la surface à faible fond** – le moniteur **reste au contact** de l'élève
- Minimiser les efforts: Supprimer la propulsion = rester statique
- Minimiser les difficultés liées à l'équilibre: Proposer un appui

Proposez une progression de situation en définissant des objectifs intermédiaires (changement du contexte)



Exemple d'apprentissage sur le pôle PROPULSION

2. Initiation au Palmage ventral en surface

objectif de séance : être capable de se **déplacer en surface** à l'aide de palmes, masque et tuba sur une longueur de 50m.

Conditions de réalisation initiales: comment commencer?

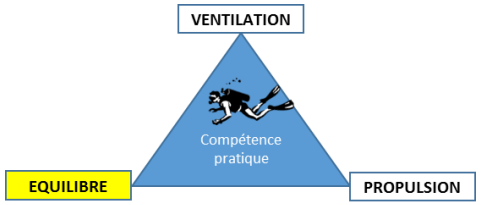
Minimiser les difficultés liées à l'équilibre:

⇨proposer un appui autorisant le déplacement – exple:

Minimiser les difficultés liées à la ventilation sous effort:

⇨ commencer sans masque ni tuba

Proposez une progression de situation en définissant des objectifs intermédiaires (changement du contexte)



Exemple d'apprentissage sur le pôle EQUILIBRE

3. Utilisation du Poumon Ballast

objectif de séance1 : être capable de **percevoir** une modification de flottabilité en utilisant la technique du poumon ballast à partir d'une position d'équilibre

Conditions de réalisation initiales: comment commencer?

- Effectuer un travail préparatoire en surface sur la ventilation (inspiration forcée, expiration forcée, ventilation sur volume courant)

Minimiser les difficultés liées à la propulsion :

➢ travail en statique

Simplification de la position d'équilibre :

➢ posé sur le fond

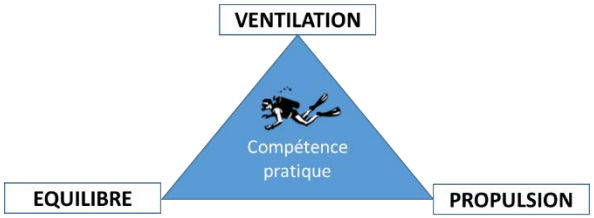
Faciliter la perception liée aux variations de volume :

➢ zone de travail proche de la surface

objectif de séance2 : être capable de **maintenir** un niveau d'immersion lors de variations de flottabilité => proposer une démarche

Maintenir = Percevoir + Réagir

En conclusion…



Devant toute situation d'apprentissage que vous aurez à mettre en place, et à conduire réfléchissez et posez-vous les bonnes questions :

- Quel est l'objectif de séance que je peux raisonnablement fixer ?
- Quel est le pôle dominant de la technique que je veux enseigner ?
- Quelle est la situation la plus facile pour débuter ?
- Comment introduire progressivement les « difficultés » pour atteindre l'objectif de séance

Appliquer les quelques éléments vus dans ce cours vous permettra de proposer une **progression** pertinente basée sur une **évolution des conditions de réalisation** permettant de ne pas mettre en difficulté vos élèves

En bref, un outil méthodologique indispensable aux futurs enseignants que vous êtes !

Avez-vous des questions ???

Merci pour votre attention ☺