



# 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 matériel adapté : le scaphandre

⇒ Nécessite un **Apprentissage**

- Objectif de l'enseignant :

**faciliter l'apprentissage des élèves plongeurs**

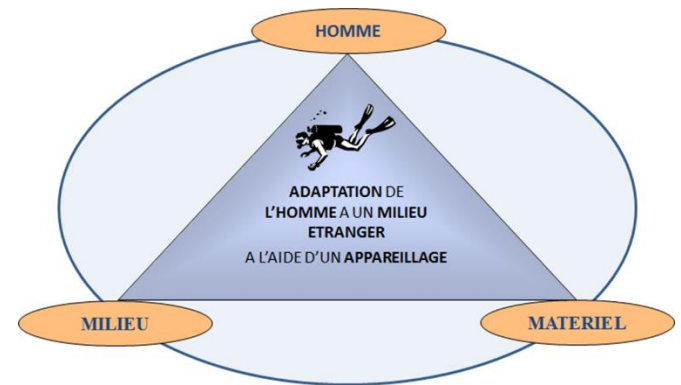
- Comment?

Définir des objectifs réalistes en rapport avec le niveau à acquérir

Proposer des situations progressives :

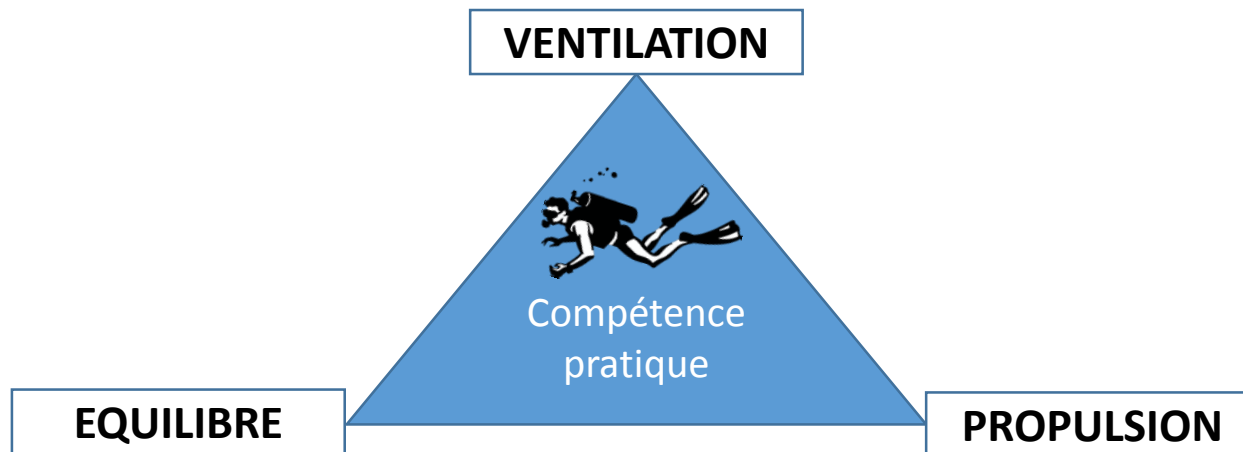
**Règle: on commence toujours par le plus facile**

- ⇒ décomposer les apprentissages en situations simples
- ⇒ Complexifier petit à petit pour atteindre l'objectif
- ⇒ proposer des outils pour faciliter les acquisitions



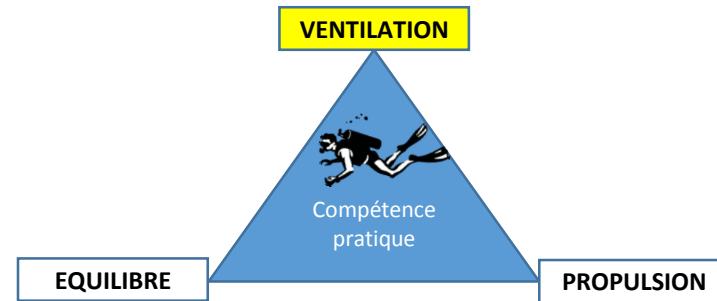
# Les compétences pratiques en plongée

- Voir le MFT (se référer à la présentation)
- Font 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  $\neq$  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

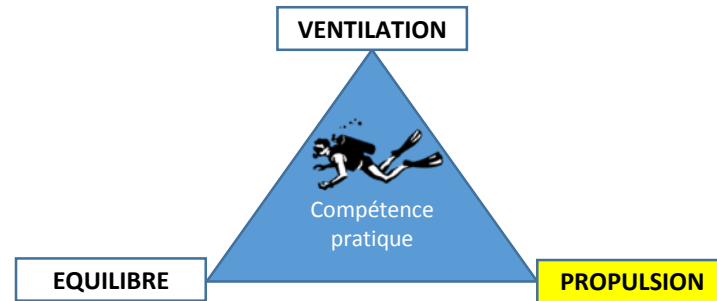
↗Effort ou ↗Stress => ↗Ventilation

Cas extrême: Essoufflement

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
- Immersion en phoque ou coulée expiratoire
- Demander et recevoir de l'air
- Échange d'embout en simulation

# Pôle PROPULSION



## Déplacements avec ou sans palmes

- 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

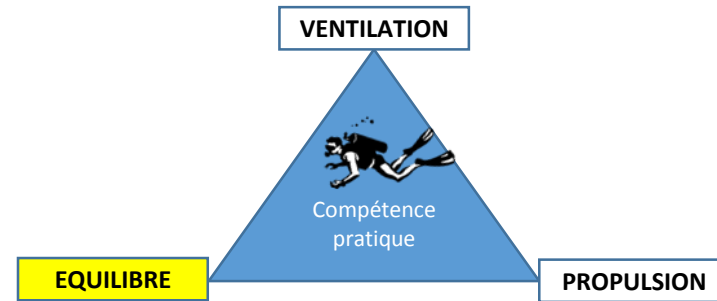
Variation Volume => variation Flottabilité

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, trouver un équilibre en plongée c'est:

- S'adapter à de nouvelles **sensations** (vision, « apesanteur », verticalité...)
- Trouver de nouveaux **appuis** (éliminer gestes parasites)
- Maîtriser sa **flottabilité** :
  - Savoir se stabiliser, Maîtriser sa vitesse de descente / remontée
  - **Détecter** (stabilisé, descend, monte) puis **Réagir** en conséquence / à ce que je veux
- Comment détecter?
  - Repères externes (vision) ou sensations à éduquer (liées aux variations de pression)

Tout apprentissage => équilibre minimum

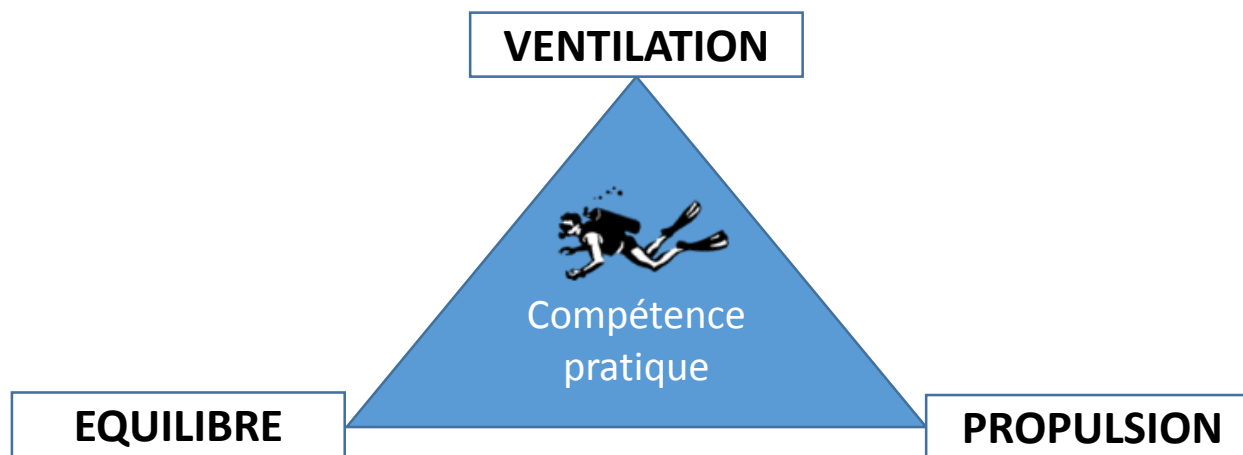
## Techniques ciblées :

- Équilibre en surface:
  - ✓ palmage de sustentation
  - ✓ Équilibrage au gilet
- Immersion canard
- Équilibre en immersion
  - ✓ Poumon Ballast
  - ✓ Équilibrage au gilet
  - ✓ Contrôler sa remontée

## Facteurs variables :

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

# Comment utiliser ce triptyque ?

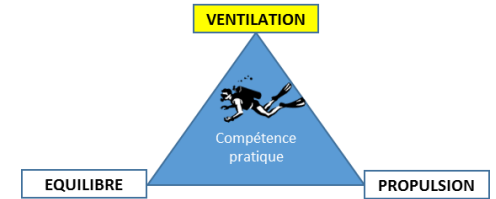


Apprentissage d'une technique sur un pôle dominant:

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

2<sup>ème</sup> temps: introduire une à une les difficultés liées aux autres pôles

# Exemple d'apprentissage sur le pôle VENTILATION



- Situation sécuritaire: Commencer à pratiquer en surface ou proche de la surface à faible fond – le moniteur reste au contact de l'élève
- Supprimer les difficultés liées à la propulsion: rester statique
- Supprimer les difficultés liées à l'équilibre: proposer un appui

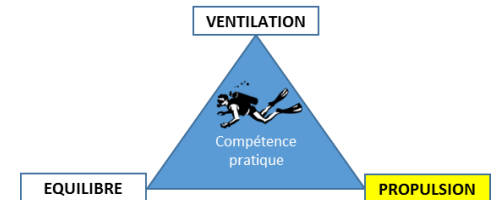
## 1. Lâcher Reprise d'embout Niveau 1

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

- Quel est le plus facile: Après inspiration ou après expiration ?
- Proposez une progression de situation en définissant des objectifs intermédiaires



# Exemple d'apprentissage sur le pôle PROPULSION



## 2. 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.

*Suppression des difficultés liées à l'équilibre:*

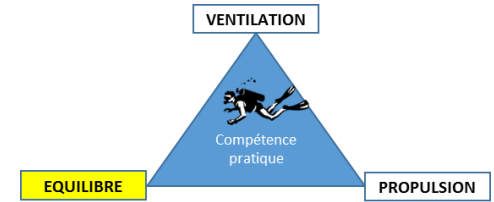
⇒ proposer un appui autorisant le déplacement – exple: planche, stab gonflée

*Suppression des difficultés liées à la ventilation:*

⇒ commencer sans masque ni tuba

Proposez une progression de situation en définissant des objectifs intermédiaires

# Exemple d'apprentissage sur le pôle EQUILIBRE

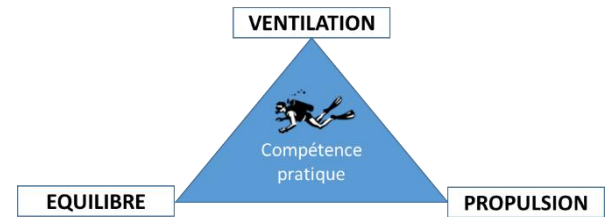


## 3. Utilisation du Poumon Ballast

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

- Suppression de 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

# 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 débiter ?
- 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 permettant de ne pas mettre en difficulté vos élèves

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

**Avez-vous des questions ???**

Merci pour votre attention 😊