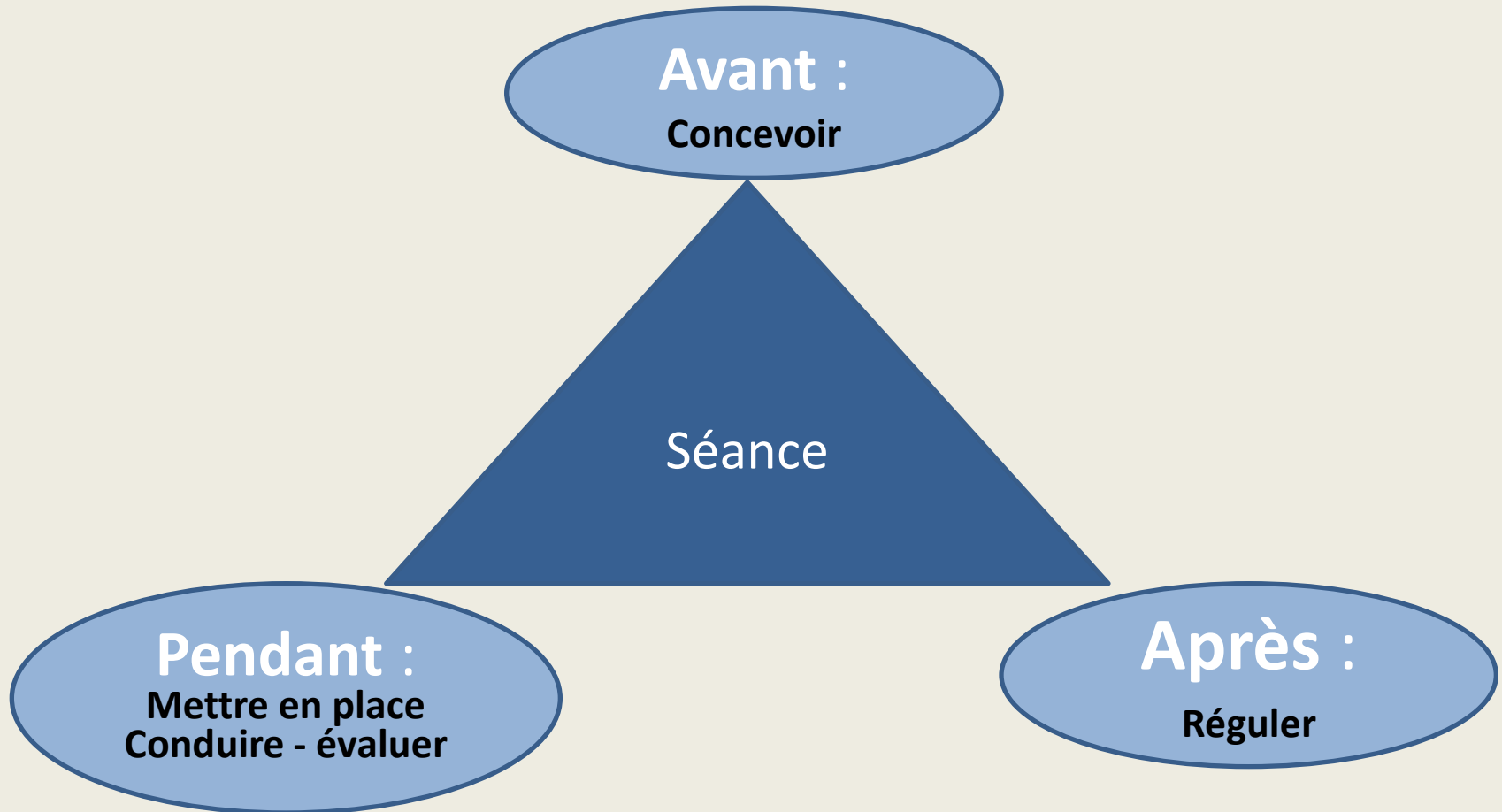


# CONSTRUIRE UN COURS PRATIQUE

OU



# Cycle de vie d'une séance



# LA REFLEXION

- Pratique N4..... ce que je sais faire
- Pratique E2.....ce que je sais faire faire
- Pratique MF1..... ce que je veux faire faire
  
- Identifier et quantifier les besoins pour chaque niveau
  
- Prendre du recul, essayer de se mettre à la place de l'élève pour comprendre ses difficultés, pour retrouver comment j'ai appris ce qui est devenu pour moi un automatisme (Décentration)
  
- Quels moyens pédagogiques employer ?

# SE POSER LES BONNES QUESTIONS



# A QUI ?

- Niveau des élèves auxquels je m'adresse
- Vécu de ces élèves
- Positionnement dans le cursus
- Prérogatives du niveau

# POURQUOI ?

- Quel intérêt à faire ce cours ?
  - motivation pour l'élève (relier pratique plongée/ prérogatives)
- De quoi mes élèves ont-ils besoin ?
  - par rapport à leurs futures prérogatives  
(sécurité – compétences – efficacité – confort)
- Quel sera mon objectif final ? (niveau – MFT – milieu)

# QUOI ?

- Quelles capacités ou compétences doivent maîtriser les élèves ?
- Quel est l'objectif de cette séance ?
- Quels exercices proposés ? (description complète !)
- Quels sont les critères de réalisation ?
- Quels sont les critères d'évaluation ?

# COMMENT ?

- Temps imparti
  - Créneau horaire
- Moyen en matériel
  - Pmt
  - Bouteille (nombre suffisant – gonflée - transport....)
  - Autres moyens pédagogiques (à prévoir)
- Progression à établir
- Elaborer un planning
- Moyen humain
  - Nombre de moniteurs nécessaires



# Quand ?

- Que doivent maîtriser mes élèves avant d'aborder ce cours ? (Pré requis)
- Où placer ce cours dans la progression générale du niveau ?
- Quels sont leurs acquis ?

# Où ?

## Que va impliquer le milieu ?

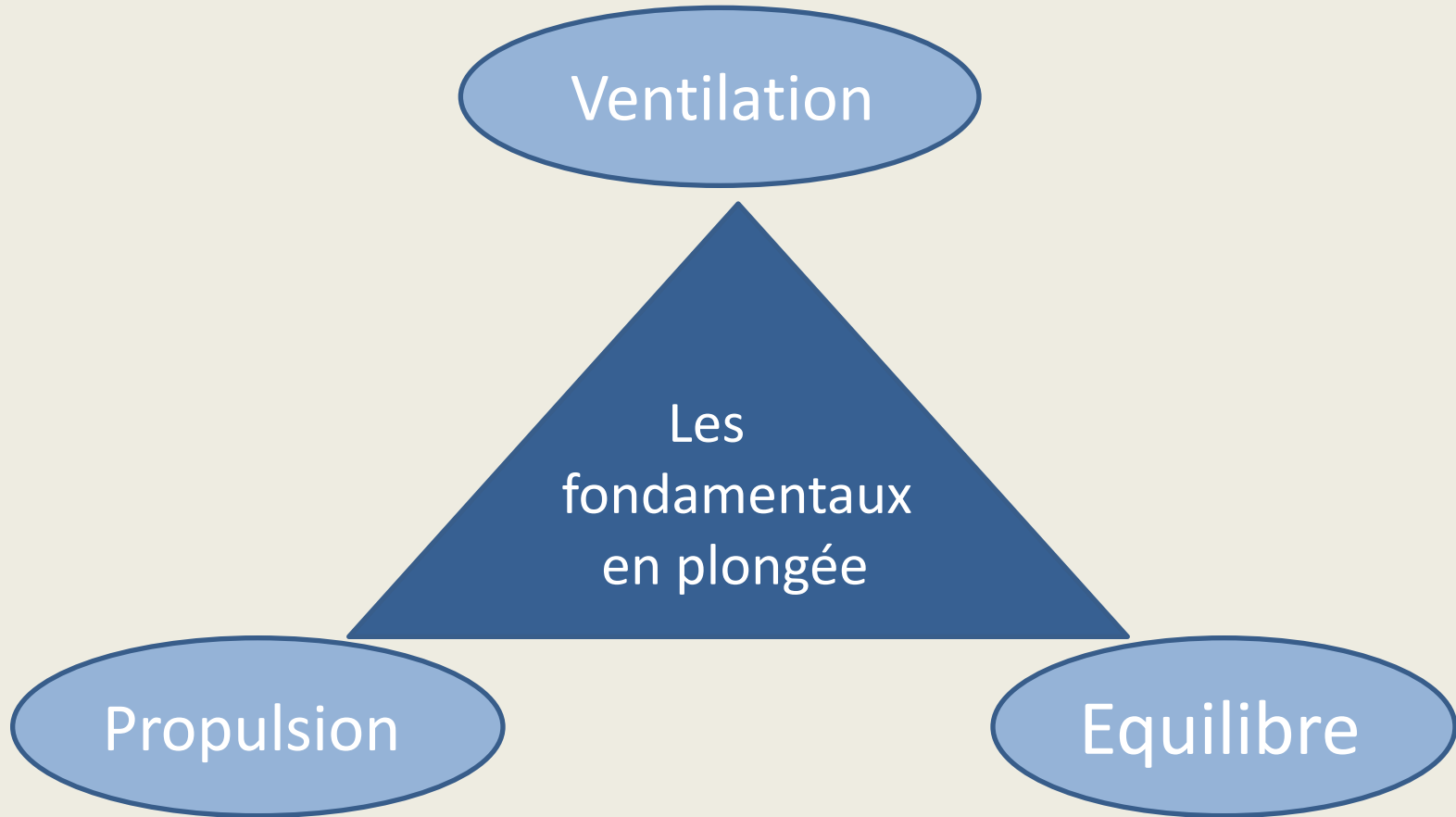
### Milieu artificiel

- Piscine ou fosse
- Bord bassin
- Petit bain/grand bain
- Carreaux
- Points appuis en place
- Ateliers: mise en place facile voire pas de mise en place

### Milieu naturel

- lac – carrière – mer
- Plage – bateau – quai
- Zones de profondeurs
- Fond vase ou sable
- Points d'appuis à poser
- Ateliers: mise en place plus complexe

# MOYEN PEDAGOGIQUE



# LA DEMONSTRATION

- POUR :
  - quand elle est **efficace (précise, détaillée )**
  - quand elle fait appel à des gestes **observables** et **reproductibles** par l'élève
  
- CONTRE :
  - quand elle met la **sécurité en jeu**
  - quand elle fait appel à des **sensations**
  - quand elle n'est **pas maîtrisée** par le moniteur

# EXEMPLE DE DEMARCHE

Thème de la séance :

Niveau de plongée :

Exprimer l'objectif général de formation :

*(directement lié au niveau préparé)*

Fixer la compétence (en rapport avec le thème de la séance)

que doit acquérir l'élève pour atteindre cet objectif :

Définir les technique(s) et/ou comportement à enseigner :

*(en rapport avec le thème de la séance)*

Déterminer les critères d'évaluation de la technique enseignée :

*Que doit être capable de réaliser mon élève pour que je considère que la technique ou le comportement soit acquis ?*

Déterminer les acquis nécessaires (qu'il faudra vérifier) pour

débuter la technique ? (pré requis) afin de ne pas mettre d'entrée mon élève en situation délicate voire dangereuse.

Elaborer une progression dans l'apprentissage de la technique ou du comportement.



*erreur à ne pas commettre : aller directement à l'évaluation finale !*

*D'une manière générale commencer par la situation ou l'exercice le plus facile.*

Réfléchir aux difficultés spécifiques que peut rencontrer mon élève afin d'y remédier.

*Être capable de proposer une progression plus lente, des exercices plus faciles, des exercices correctifs ...*

# Présentation de la séance (Briefing)

## 1 - Discussion avec l'élève :

Établir le contact avec l'élève

Vérifier oralement auprès de l'élève les pré-requis nécessaires

Présenter globalement l'exercice ou la technique

Justifier (motivation pour l'élève: à quoi cela 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 (feed-back)

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 ....

# DEROULEMENT DE LA SEANCE

## 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 :
  - à terre – en surface si possible
  - 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 en variant les situations
- Terminer la séance par une réussite de l'élève et **par une explo !**

Quelques principes  
à mettre en œuvre

# Conclusion de la séance (Débriefing)

## **7 - Sortie de l'eau :**

Recueillir les impressions des élèves (autoévaluation)

Rappeler les difficultés rencontrées et donner des solutions pour y remédier

Rappeler les capacités acquises (terminer sur une note positive)

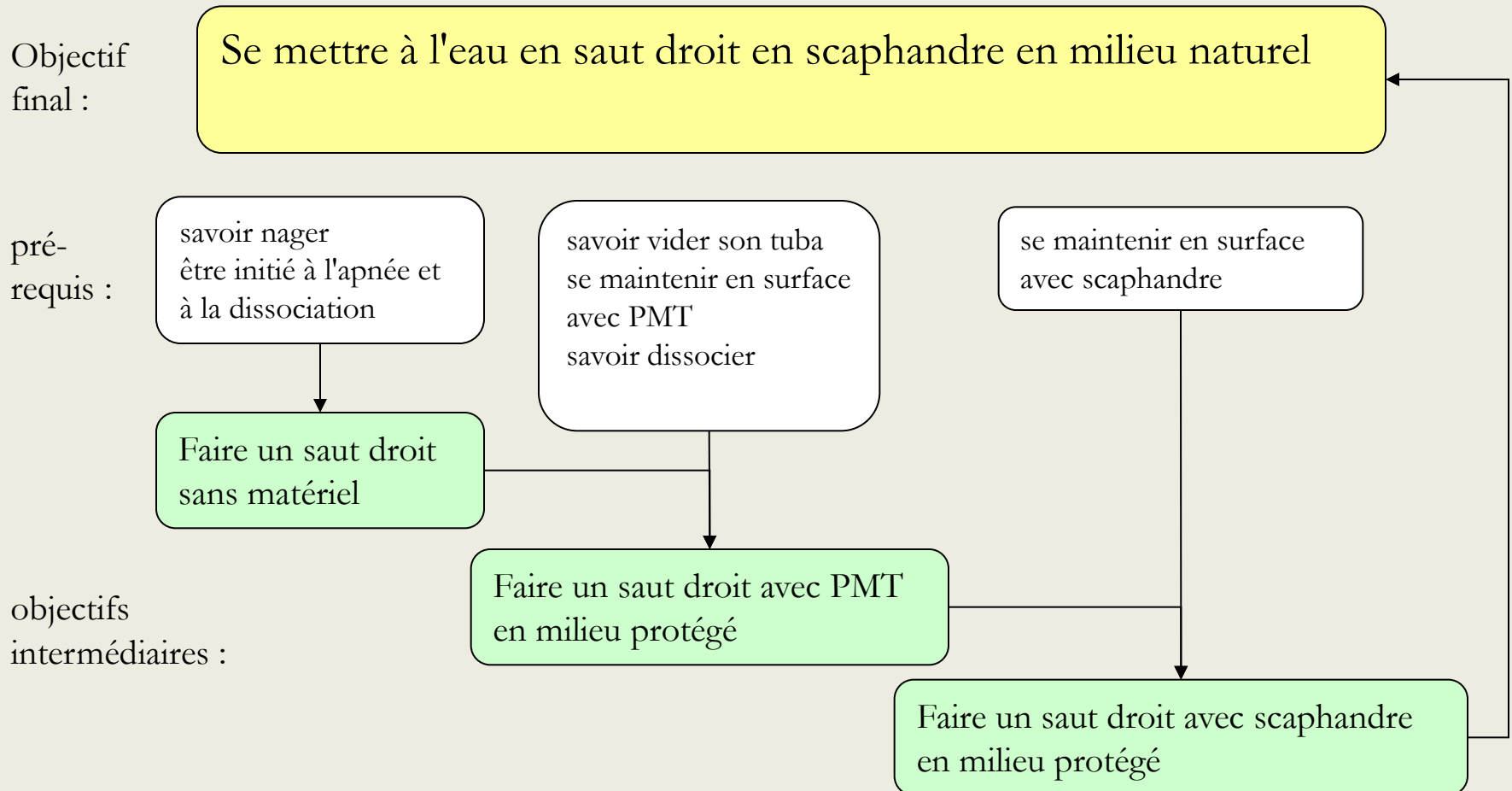
Présenter la prochaine séance



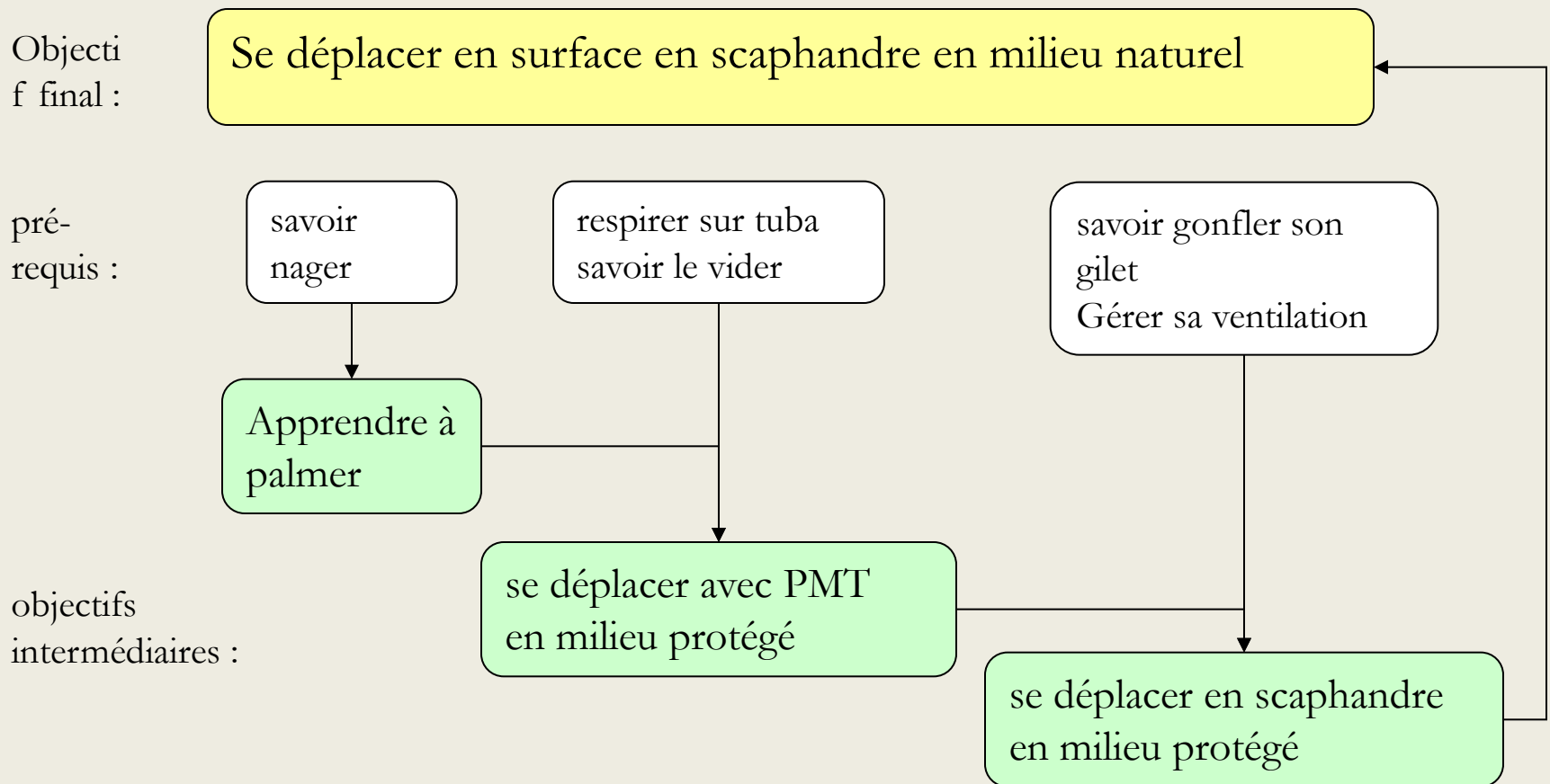
# PETITS EXERCICES SUR « BATIR UNE PROGRESSION »

- élaborer une progression sur le saut droit
- élaborer une progression sur se déplacer en surface

# Niveau 1 : apprentissage de la mise à l'eau



# Niveau 1 : se déplacer en surface



# LES AUTRES POINTS CLES

- Concevoir des mises en situation
  - réaliser un même exercice dans des situations variées
- Sélectionner des moyens pédagogiques
  - afin de faciliter l'apprentissage
- Choisir un cadre de pratique
  - Adapter afin d'assurer la sécurité des plongeurs

# L'AUTONOMIE

Qu'est ce que l'autonomie ?

C'est une capacité à agir par soi même,  
c'est un comportement vis-à-vis de.....



Développer l'autonomie du N1 au N5