LE GROUPE DE COMPETENCE 4

LE GC4……A QUOI SERT IL ?

- A transférer les savoir-faire acquis en milieu artificiel et dans la zone 0 – 6 m vers la zone 0 – 20 m en milieu naturel.
- Transmission des connaissances théoriques au niveau 2 (non validée sur cette journée)

DE QUOI VA-T-ON PARLER ?

- Vos prérogatives actuelles
- Les nouvelles perspectives de l'encadrant E2
- Le milieu naturel et ses contraintes
- Rappels pédagogiques et moyens pédagogiques
- Les responsabilités de l'initiateur E2
- Exemples
- Sujets

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)

- Validation des compétences du niveau 1

- Validation des plongées encadrées en milieu naturel.

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 NATUREL

- Plus de matériel (combinaison – phare..etc..)
- Moins de repères visuels
- Moins de visibilité -Plus froid – plus sombre
- Plus de profondeur – profondeurs multiples
- Bateaux
- Plus de courant – de vagues – de houle
- Plus de faune et flore

NOTIONS SUR TECHNIQUE ET SECURITE

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

LA GESTION DE LA PALANQUEE

comment faire ?

- A) Gestion de l'effectif de la palanquée
  - Nombre maximum…..**4 élèves**
- B) Gestion des ateliers verticaux (recommandation CTN)
  - gestion de l'attente (surface – bateau – bord)
  - gestion des « yoyos »
  - l'organisation d'une noria
- C) Multi niveaux :
  - dans la progression
  - En enseignement

MES ELEVES DOIVENT ATTENDRE MAIS OU ?

Suivant…..le lieu, les conditions du milieu, le nombre d'élèves, le niveau

- Sur parachute en suivant les bulles
- Sur le bateau ou au bord
- Au palier

UNE AUTRE SOLUTION

LA NORIA

Une noria organisée dans des conditions de visibilité optimales et sans courant reste parfaitement réalisable…..maximum 10 m entre 2 encadrants

ATELIERS VERTICAUX « YOYO » ET SECURITE

- Le CNPM* préconise…… la prise en compte des risques inhérents aux manœuvres répétées d'équilibration potentiellement dangereuses pour l'oreille interne

  - **4 cycles maximum dans la zone des 20 m**
  - **2 cycles maximum dans la zone des 30 m**
  - **2 cycles maximum dans la zone des 40 m**

Toutes ces limitations ne valent que dans des conditions de plongée usuelles

CAS DE MULTI NIVEAUX

Dans la progression :

Les élèves n'évoluent pas au même rythme….

former des palanquées le plus homogènes possibles

(fiches de suivi – discussion avec élèves et moniteur)

Dans l'enseignement :

Plusieurs niveaux à faire travailler……

Soit faire deux tours si pas même profondeur

soit faire travailler à même profondeur chaque niveau

MISE EN PLACE D'UN ATELIER

- Connaitre le site ou se renseigner
- Prise en compte des spécificités du milieu
- Délimitation d'une zone de profondeur
- installation d'une Bouée + bout*
- Installation bouteille de sécurité*

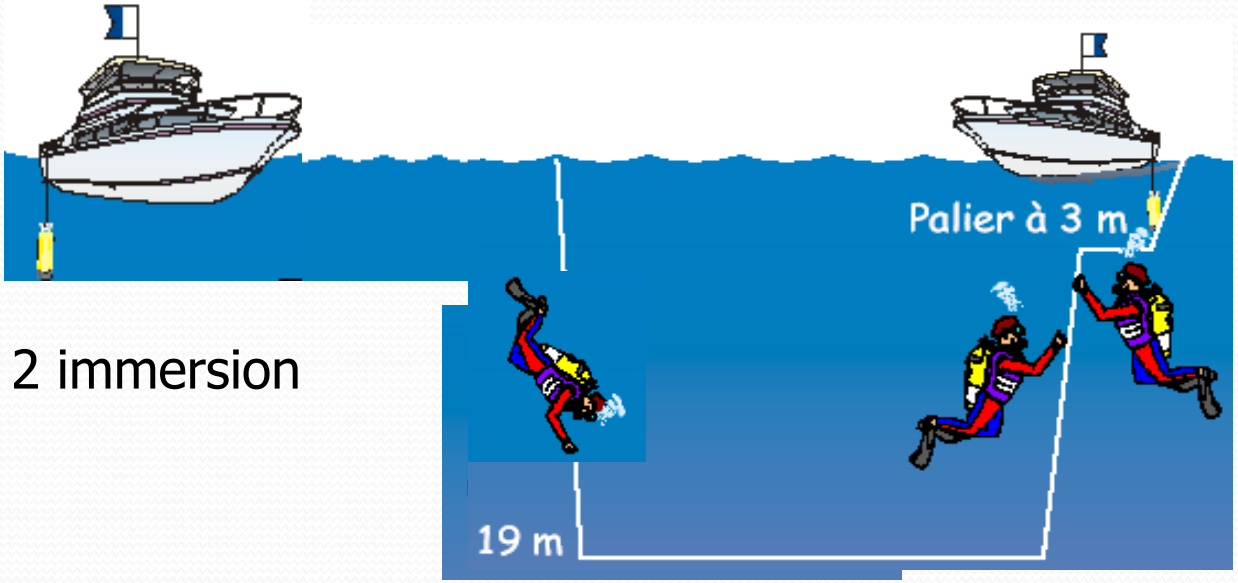
Le **M**anuel de **F**ormation **T**echnique

Que trouve t on dans le MFT ?

- Organisation générale
- Conditions de candidature
- Jury
- Délivrance du brevet
- Formation & évaluation
  - Objectif général
  - **Définition des compétences pour chaque niveau**

Mise en situation

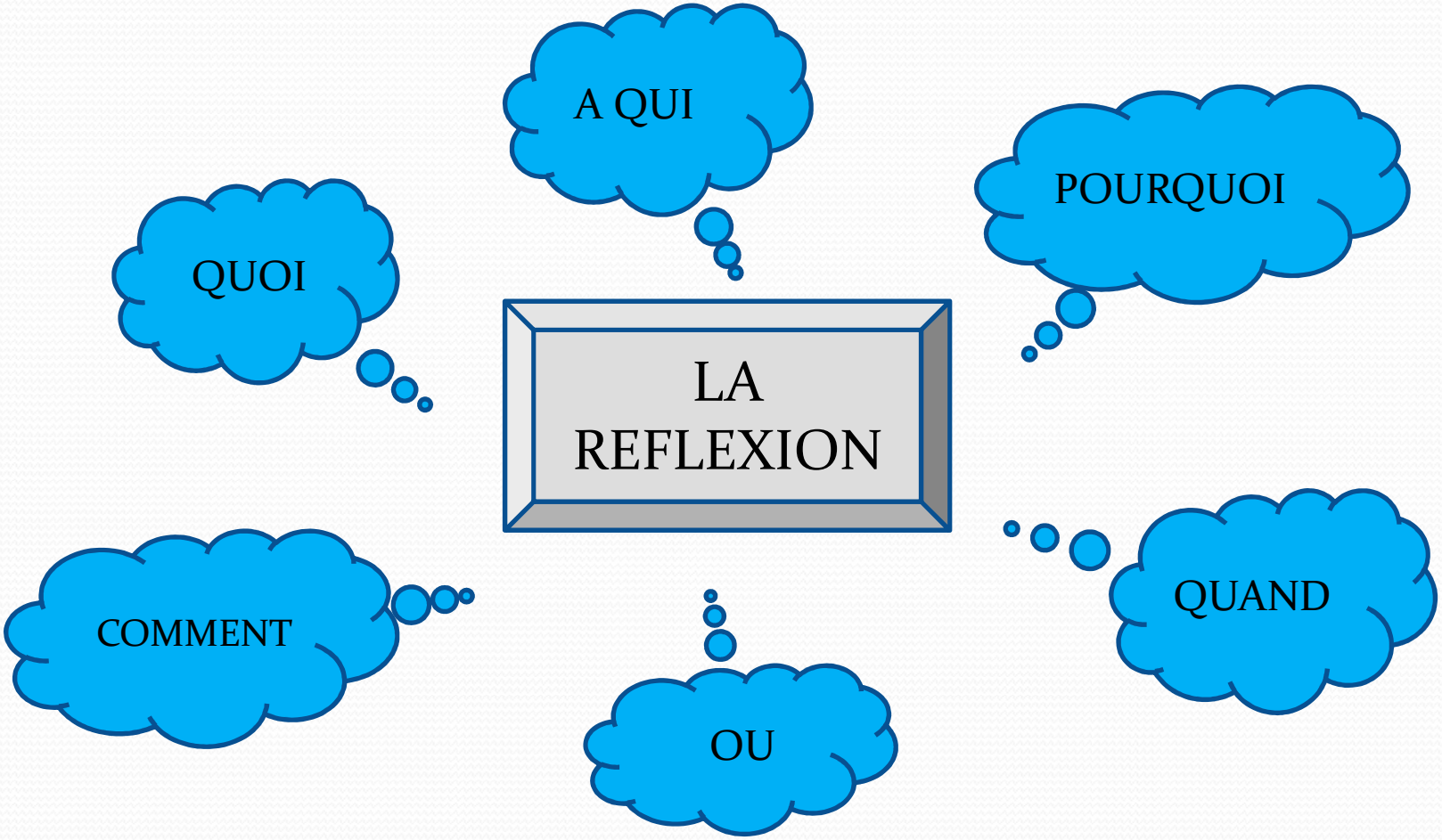
- 1a utiliser le matériel
- 1b Comportement et geste technique en surface
- 1a utiliser le matériel



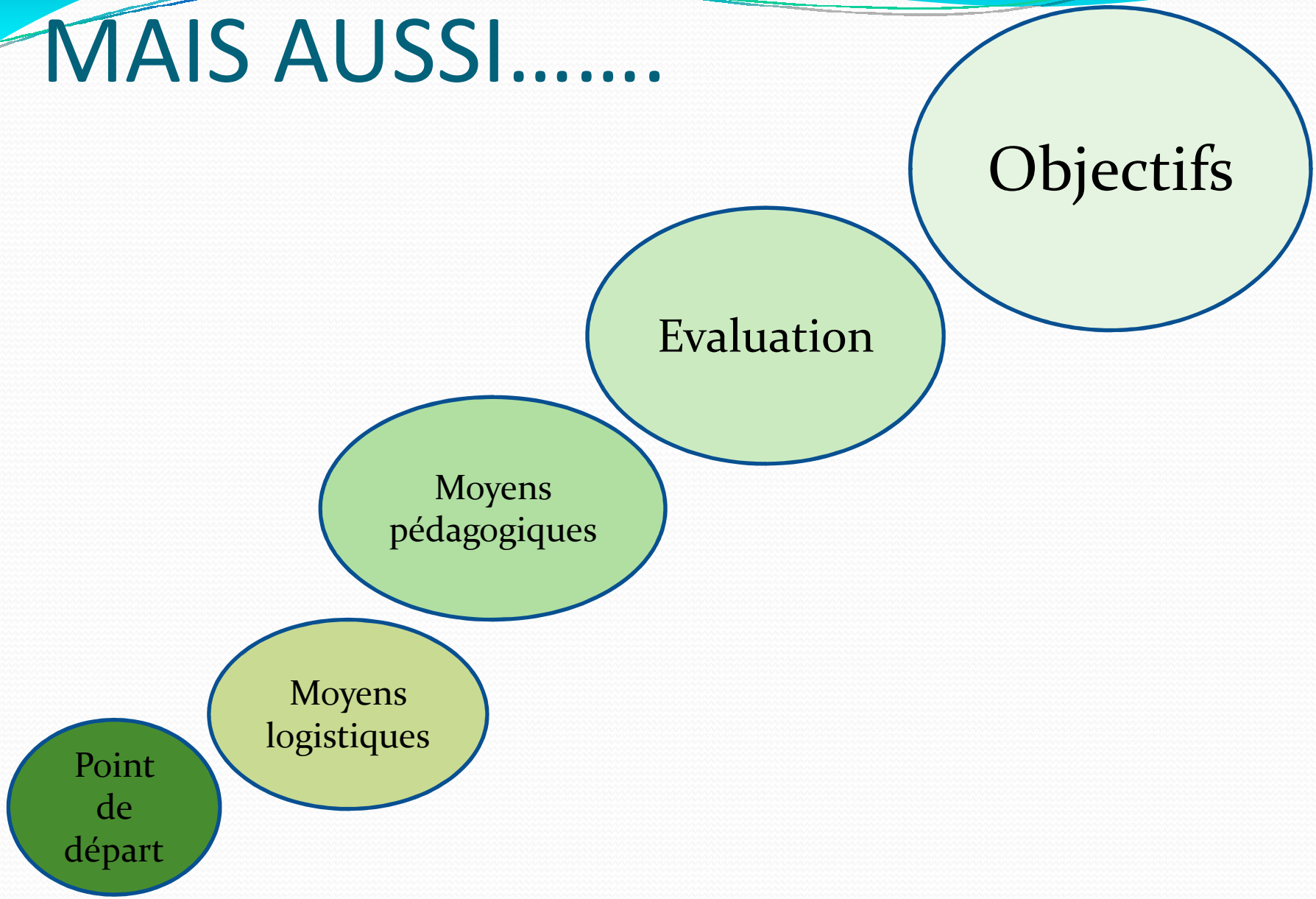
- 2 immersion
- 2 retour en surface

- 3 Maîtrise de la ventilation
- 4 Réactions aux situations
- 5 autonomie/environnement N1
- 6 environnement/autonomie N1

LE FIL CONDUCTEUR D'UN COURS…… LE PLAN



MAIS AUSSI…….


Objectifs
Evaluation
Moyens pédagogiques
Moyens logistiques
Point de départ

FACILITER L'ENSEIGNEMENT

- La communication élève/moniteur
- Termes connus et compris de l'élève
- Bâtir une progression cohérente
- Placer des objectifs réalisables
- Dédramatise, motiver et valoriser l'élève
- Points de repère externes et internes
- Matériel spécifique (mannequin – parachute…etc..)
- Fond approprié

NOTION D'EVALUATION

- Il existe un lien étroit entre OBJECTIF et EVALUATION
- EVALUER c'est savoir RECONNAITRE :

LA **REUSSITE**

OU

L'ÉCHEC

Les critères d'évaluation doivent être basés sur des :

COMPORTEMENTS OBSERVABLES

QU'Est-ce QUE DES COMPORTEMENTS OBSERVABLES ?

- stabilisation ou vitesse de remontée
- un chronométrage ou une distance à parcourir
- réponse adaptée à la situation
- gestes effectués sans hésitation
- efficacité dans la prise en charge
- positionnement adéquate
- rapidité d'exécution
- réponses exercices théoriques.....

EVALUATION

QUELQUES EXEMPLES

NIVEAU 1

Apprentissage du canard

- 1) Votre élève descend à la verticale mais plie les Genoux OUI NON
- 2) Votre élève est jambes tendues mais descend de biais OUI NON
- 3) Votre élève pli le buste, palme en surface et descend laborieusement OUI NON

NIVEAU 1

Le vidage de masque

- 1) Votre élève inspire, rempli son masque d'eau et le vide OUI NON
- 2) Votre élève rempli son masque et le vide en trois fois OUI NON
- 3) Votre élève rempli lentement son masque et prend beaucoup de temps pour le vider OUI NON

DIFFICULTES……. QUE FAIRE ? ?

- Sur le canard, votre élève passe les jambes trop en avant…comment remédier à cette situation

- Votre élève descend beaucoup trop en biais comment remédier à ce problème

- Votre élève souffle pour vider son masque mais n'y parvient pas …..quels peuvent en êtres les causes ?

DEMONTRER OU PAS ?

POUR : Quand elle est précise, détaillée, efficace

quand les gestes sont 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 maitrisé par l'encadrant

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 !**
Libre					
Apnée				X	N4: progression dans espace médian
Scaphandre					
gilet vide	Remontées gilet	X	(*)		N2: apprentissage et progression N3 & N4 : (*) révision
	REC	X	(*)		
	RSE			X	N4 : apprentissage et progression
	DTH			X	
avec utilisation gilet	Stabilisation / Equilibre	X	(*)		N2: apprentissage et progression N3 & N4 : (*) le travail de ces capacités dans l'espace médian constitue une remise à niveau préparatoire au travail dans l'espace lointain
	Descente pleine eau	X	(*)		
	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 – 1O m

LA R.E.C AU NIVEAU 2

- 1) Votre élève enlève son embout, palme remonte très difficilement et s'essouffle OUI NON
- 2) Votre élève remonte, s'arrête, remet son détendeur et fait plusieurs cycles ventilatoire OUI NON
- 3) Votre élève fait l'exercice jusqu'à 3 m mais très précipitamment OUI NON
- 4) Votre élève enlève son détendeur, remonte, mais ne parvient pas à se stabiliser lors de la remise du détendeur OUI NON

LE MAINTIEN D'UN PALIER ET LA MISE EN PLACE D'UN PARACHUTE

- Maintien d'un palier sans autres repères que les instruments personnel
- Strict respect d'une profondeur plafond : faible variation en dessous (au plus 1 mètre)

Quels sont les pré requis nécessaires ?

Stabilisation à toutes profondeurs

Parachute de palier

PALIER ET PARACHUTE

- 1) Votre élève maintien son palier, met en place son parachute sans surveiller les autres membres de la palanquée OUI NON
- 2) Votre élève met en place son parachute mais redescend jusqu'à 6 m OUI NON
- 3) Votre élève met son parachute en place mais à 8 m et remonte le long du bout OUI NON
- 4) Votre élève met son parachute en place mais sans se dégager du bout OUI NON

LA PANNE D'AIR AU NIVEAU 2

- Tous les échanges se font en simulation
- La sécurité dans l'autonomie passe par l'usage d'un second détendeur , sans perte de temps, sans précipitation et maitrise de la profondeur, de la vitesse et des autres membres de la palanquée.

Quels sont les pré requis nécessaires ?

Lâcher et reprendre son embout zone 20 m

Détendeur secours entre élèves dans zone 0/6 m

Echange embout en simulation dans zone 0/6 m

L'APNEE AU NIVEAU 4

- Descente à – 10 m au niveau du moniteur
  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
- Technique immersion efficace

L'APNEE NIVEAU 4

- 1) Votre élève descend très vite et remonte très vite OUI NON
- 2) Votre élève descend lentement et remonte vite OUI NON
- 3) Votre élève descend vite et remonte lentement OUI NON
- 4) Votre élève peine pour s'immerger descend et remonte sans palmer OUI NON

APNEE NIVEAU 4

- Mise en place d'un atelier
  - profondeur appropriée
  - bouée + bout
  - moniteurs au fond et à différentes profondeurs
  - ordre de passage
  - noria
- Mise en place d'une surveillance surface
  - bateau
  - autres plongeurs

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 du code du sport

SUJETS

UN PREALABLE A TOUTES REMONTEES

LE TRAVAIL DES SENSATIONS

POURQUOI ?

Etre capable de savoir dans toutes situations si je monte – je descend – je suis stabilisé

COMMENT ?

sans repères visuels…. Quelles sont les sensations internes (proprioception) que l'on perçoit ?

Quels sont les pré requis nécessaires

Savoir trouver les purges du gilet à « l'aveugle »

→ Elaborer une séance sur le travail des sensations

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

→ 1° séance sur la remontée au gilet N2

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

→ 1° séance sur le sauvetage gilet N2

LA REMONTEE SANS EMBOUT AU NIVEAU 4

- remontée en expiration sans embout en bouche de – 20 m à – 3 m.
- Durée de remontée minimale 45 secondes
- Après début d'expiration commencer la remontée

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

→ Première séance RSE N4