



ENSEIGNER LA THEORIE AU NIVEAU 1



COMPETENCE 8

Connaissances en appui des compétences

Quels sont les points incontournables à enseigner ?

Les supports de formation

Sous quelles formes les enseigner ?

Les limites des connaissances

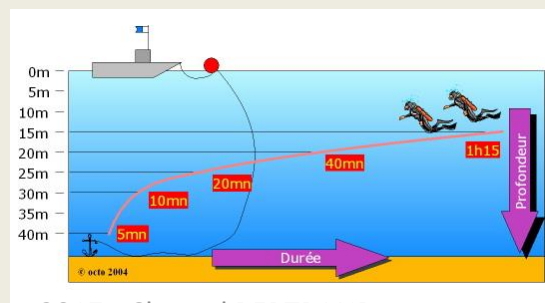
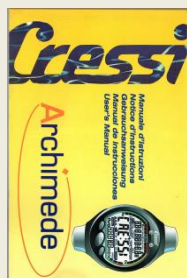


QUE DIT LE MFT ? (page 10)

| Savoirs | Critères de réalisation | Techniques/Commentaires/Limites |
|---|--|--|
| Rôles, montage, vérifications, entretien courant, règles d'hygiène et réglementation éventuelle de l'équipement individuel du plongeur. | S'équipe et monte son matériel sans erreur. Règle correctement le matériel, teste son fonctionnement (détendeurs, gilet). Identifie les dysfonctionnements et le matériel hors d'état et le signale. | L'approche doit rester pragmatique et orientée « utilisateur ». |
| Procédures de désaturation. | Connaît la courbe de plongée sans palier. Connaît les différents moyens de désaturation (ordinateur de son choix, tables MN90,). | La table fédérale doit servir de support pédagogique (principe de la courbe sans palier, notion de paliers, temps, profondeurs, vitesse de remontée...) Information sur les ordinateurs (utilisation simple). L'approche doit rester pragmatique et orientée « utilisateur » et limitée aux plongées réalisables dans le cadre de ses prérogatives. Restitution orale ciblée sur des situations concrètes. |
| Risques de l'activité, mesures de prévention et bonnes pratiques. | Connaît des notions simples de physique. Cite les principaux risques et sait expliciter les mesures de prévention à mettre en œuvre par lui-même. | Rester à des notions de physique correspondant à une pratique de N1. |
| Réglementation relative à l'activité. | Cite les différents éléments mentionnés dans la colonne suivante sans erreur. | Prérogatives liées à la certification N1. Documents nécessaires à la pratique de la plongée. Rôle et intérêt du carnet et passeport de plongée. Le cadre fédéral. |

QUELS BESOINS et QUELS SUPPORTS ?

| savoirs | Critères de réalisation | Techniques/ commentaires/ limites |
|-----------------------------|--|--|
| Procédures de désaturation. | <p>Connaît la courbe de plongée sans palier.</p> <p>Connaît les différents moyens de désaturation (ordinateur de son choix, tables MN90,).</p> | <p>La table fédérale doit servir de support pédagogique (principe de la courbe sans palier, notion de paliers, temps, profondeurs, vitesse de remontée...).</p> <p>Information sur les ordinateurs (utilisation simple).</p> <p>L'approche doit rester pragmatique et orientée « utilisateur » et limitée aux plongées réalisables dans le cadre de ses prérogatives. Restitution orale ciblée sur des situations concrètes.</p> |



LES INCIDENTS ET ACCIDENTS LIES A LA PLONGEE

| savoirs | Critères de réalisation | Techniques/ commentaires/ limites |
|---|---|--|
| Risques de l'activité, mesures de prévention et bonnes pratiques. | <p>Connaît des notions simples de physique.</p> <p>Cite les principaux risques et sait expliciter les mesures de prévention à mettre en œuvre par lui-même.</p> | Rester à des notions de physique correspondant à une pratique de N1. |

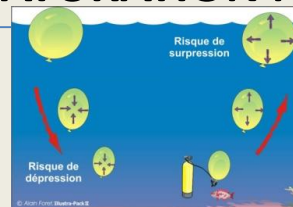
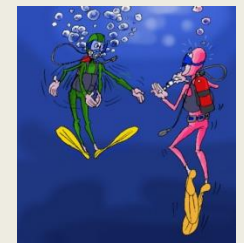
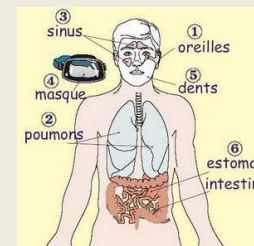
BAROTRAUMATISMES

ESSOUFFLEMENT

FROID ET DANGERS DU MILIEU

DECOMPRESSION

**VARIATIONS
PRESSION/VOLUME
FLOTTABILITE
SATURATION N2**



LA VIE FEDERALE

| savoirs | Critères de réalisation | Techniques/ commentaires/ limites |
|---------------------------------------|---|--|
| Réglementation relative à l'activité. | Cite les différents éléments mentionnés dans la colonne suivante sans erreur. | Prérogatives liées à la certification N1. Documents nécessaires à la pratique de la plongée. Rôle et intérêt du carnet et passeport de plongée. Le cadre fédéral. |

prérogatives N1 : plongeur encadré par GP jusqu'à 20 m
documents : licence, certificat médical, carnet plongée, passeport, carte niveau
le cadre fédéral : la Fédération, le Codep, la région, la CMAS
Milieux : Connaissances faune/flore, comportement et respect de l'environnement, charte du plongeur *

LONGITUDE 181 *



Plongeur Responsable

*Cette charte est un guide. Ce n'est pas une somme de contraintes.
Ses propositions doivent être envisagées au cas par cas,
tant les sites de plongée, les situations diffèrent d'un lieu à l'autre.
Son objet est de pousser chacun à s'interroger, et à mettre en place
les conditions de plongée optimales pour une préservation
et un partage équitable des richesses de la mer.*

REFLEXIONS AUTOUR DE LA THEORIE N1

LES PRATIQUES « CLUB »

nombre de cours – milieux – temps cours

LES MOYENS

tableau – vidéo – plaquette.....

LES OUTILS PEDAGOGIQUES

schémas - ludions – ballon – le verre gradué - gilet

BORNER UN COURS

« Les limites des connaissances »

UNE QUESTION :

Quels sont les éléments ou paramètres que les plongeurs doivent appréhender ou maîtriser pour pratiquer en toute sécurité ? ?



REFLEXIONS AUTOUR DE LA THEORIE N1

FLOTTABILITE

Connaissances SUCCINTES des variations de flottabilité en fonction des variations de volumes et de pression :
lestage -poumons ballast - gilet

BAROTRAUMATISMES

La PREVENTION est fondamentale
Hiérarchisation des baros

DANGERS DU MILIEU ET FROID

PREVENTION (références à prérogatives)
ET CHOIX MATERIEL (Conseils - APA - essais)

ESSOUFFLEMENT

LES CAUSES (homme – milieu – matériel) et la
PREVENTION sont à traiter de manière SUCCINTE

DECOMPRESSION

Savoir que ADD est dû à l'N2 - Connaissance des symptômes courants (éléments anormaux après plongée) -
les facteurs favorisant et prévention -

QUIZZ THEORIE N1

FLOTTABILITE

| | |
|-----------------------------|---------|
| Théorème d'Archimède | OUI/NON |
| Densité eau | OUI/NON |
| Différences lestage mer/lac | OUI/NON |
| Poumons ballast | OUI/NON |

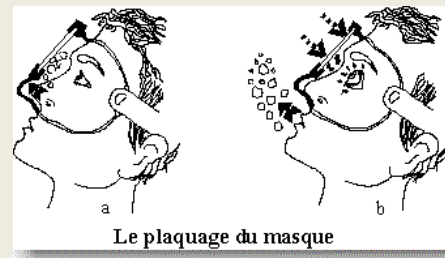
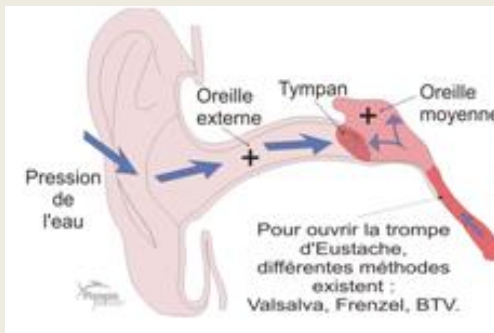
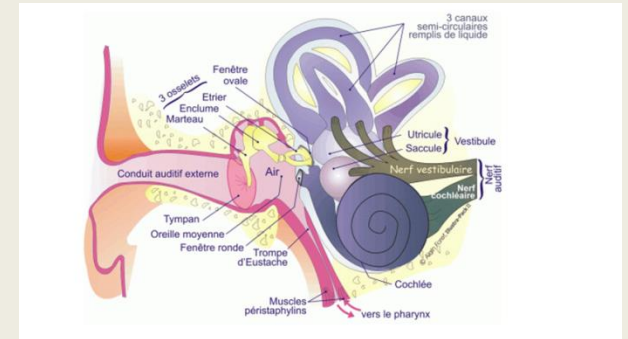
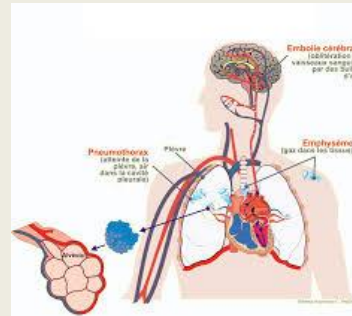
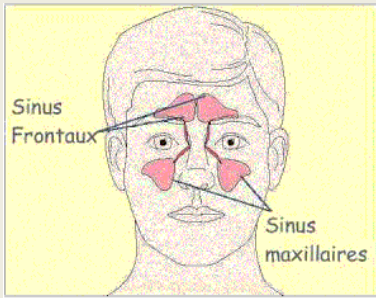
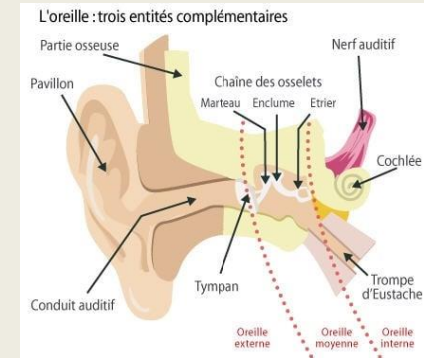
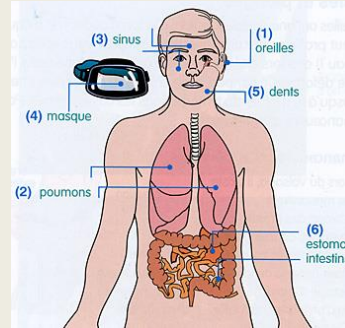
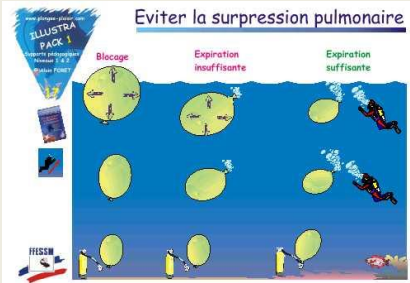
ESSOUFFLEMENT

| | |
|------------------------|---------|
| Schémas spirogramme | OUI/NON |
| Conséquences accidents | OUI/NON |
| Facteurs favorisants | OUI/NON |
| Appareil ventilatoire | OUI/NON |

DECOMPRESSION

| | |
|--------------------------|---------|
| Mécanismes ADD | OUI/NON |
| Signes anormaux = DP | OUI/NON |
| Classification symptômes | OUI/NON |
| Facteurs favorisants | OUI/NON |

BAROTRAUMATISMES (schémas)





LA FORME et LE FOND

- **La théorie doit être en rapport direct avec le niveau à acquérir**
- **Relier la théorie à la pratique principalement sur le terrain**
- **Expliquer de façon claire, précise et simple à l'aide d'analogies ou de démonstrations ludiques**
- **Insister sur les règles de sécurité et les faire appliquer**

EN CONCLUSION

LES CONTRAINTES DE LA THEORIE

- Demande du temps de réflexion
- Demande de la documentation
- Demande un support adapté
- Demande un lieu approprié (suivant le niveau)
- Demande des moyens pédagogiques
- Demande la mise en place de critères d'évaluation