

# INTIATEUR D'APNEE : SUJETS DE L'EPREUVE DE PEDAGOGIE PRATIQUE



Préparation N1 : Premier cours d'initiation à l'apnée dynamique

Préparation N1 : Premier cours d'initiation à l'apnée statique

Préparation N2 : Premier cours d'initiation au sauvetage en piscine

Préparation N2 : Cours sur la mise en place de la sécurité en apnée dynamique

Préparation N2 : Cours sur la mise en place de la sécurité en apnée statique

Préparation N2 : Le groupe bloque à 40 m en apnée dynamique. Séance pour passer cette barrière psychologique et atteindre 50 m.

Préparation N2 : Cours pour améliorer la performance technique en apnée dynamique

Cours sur la préparation physique et psychologique avant une apnée dynamique

Séance de séries d'apnée en hypercapnie, groupe d'élèves ayant un maximum maîtrisé à 50 m

Séance de séries d'apnée en hypoxie, groupe d'élèves ayant un maximum maîtrisé à 50 m

Séance d'amélioration de l'apnée statique pour un groupe préparant le niveau 2. Le groupe atteint 1 min et doit atteindre les 2 min

Préparation N1 : Cours d'initiation à la respiration sur tuba

Préparation N1 : Cours sur les techniques de mise à l'eau

Préparation N1 : Cours sur une technique d'immersion : le canard

Préparation N1 : Cours sur les techniques de virage

Préparation N2 : Cours d'amélioration des techniques de virage

Cours d'initiation sur le contrôle des ventilations (abdominale et thoracique)

Préparation N1 : Cours d'initiation aux techniques de relaxation

Préparation N1 : Cours d'initiation au palmage de sustentation

Préparation N1 : Cours d'initiation au palmage costal

Préparation N1 : Cours d'initiation au palmage ventral

Préparation N2 : Cours d'amélioration des techniques de palmage

## DEROULEMENT DE L'EXAMEN:

1. Tirage au sort des sujets (ci-dessus)
2. 30 min de préparation du cours (sans documents) d'une durée prévue de 30 min à 1 h (au choix de l'élève initiateur selon le sujet)
3. Présentation au jury (5 min) :
  - Préciser le niveau du groupe s'il n'est pas donné dans l'énoncé
  - Expliquer quand et comment les prérequis ont été vérifiés
  - Indiquer quelle(s) notion(s) ont été enseignées dans la séance précédente
  - Expliquer le matériel pédagogique requis
  - Décrire la mise en place de la sécurité
  - Expliquer le(s) objectif(s) et les critères d'évaluation
  -
4. Cours face aux élèves (des examinateurs ou de vrais élèves) 20 min :

Les examinateurs peuvent demander de passer une partie du cours prévue par l'élève initiateur pour écouter une autre partie.

- Présentation du cours aux élèves ; motivation de l'exercice, objectif(s) et description des exercices
  - Consignes de sécurité
  - Réalisation dans l'eau
  - Debriefing
5. Conclusion face au jury (5 min) :
    - Les objectifs ont-ils été atteints ?
    - Contenus de la séance suivante ?