

Pédagogie

Construction de séances et certification

Formation d'Initiateurs d'Apnée: Stage Initial
Fabrice DUPRAT, BEES 1°, MEF2° Apnée

Janvier 2019

PLAN DU COURS

1. Construire une séance de formation pratique
2. Notions de pédagogie théorique
3. Organisation et planification d'entraînement.
4. Certification



1

Construire une séance de formation pratique

Pédagogie spécifique:

"Construction méthodique d'une séance de formation pratique"

"Notions d'objectif et de mise en place d'entraînement spécifique à l'apnée "

Prise d'informations avant le cours

QUI sont les élèves ?

QUI suis-je ?

OU se déroule le cours ? L'environnement

Avec QUOI ? Le matériel

COMMENT ?
- Construction de la séance
- Mise en place de la sécurité

QUAND ?
- Respect d'une durée

Qui sont les élèves ?

Renseignements administratifs:

- licence (sauf baptême)
- certificat médical (sauf baptême)
- autorisation parentale (mineur)

Condition physique:

- âge
- sportif ou non
- état de fatigue
- hydraté et rassasié

Expérience:

- débutant/confirmé
- connaissance du milieu naturel
- connaissance du matériel

Etat psychologique:

- tranquille/angoissé par quoi ?
- calme/nerveux
- personnalité forte/réservée
- motivation ?



Qui suis-je ?

- Licence et certificat médical
- Prérogatives (niveaux des élèves, profondeur, nombre)
- Le président du club est informé de la sortie



- Prendre son rôle d'encadrant, utiliser les astuces de communication:
 - Etre centré sur l'autre, sur la réception du message
 - Clarifier son rôle et sa fonction, se placer au bord du bassin
 - Soigner son image (habits, posture, regard, CV, morphologie, langage)
 - S'assurer d'une bonne écoute (baisser le ton de la voix)
 - Etre calme et apaisant
- 55% de la communication est non verbale (7% mots, 38% intonation)

Questionnaire VARK

TEST AUDITIF

C'est l'histoire de Jean-Paul qui part plonger à Sainte Lucie avec Roger et Michel. Ils rencontrent un gros mérrou et essayent de le caresser, mais ils se sauvent dans une grotte au milieu d'un banc de denti, de saupes et de mulets. Heureusement, c'était dimanche et ils ont tous finis autour d'un verre de chianti avec des petites olives noires.

L'environnement

Le site:

- mer
- lac
- piscine
- fosse

Les conditions météorologique

- houle
- vent
- pluie
- température



Le matériel

Moyens techniques:

- bateau (plongée, semi-rigide, ...)
- planche (dive hunter, ...)
- points d'appuis (bouée, quai, ...)

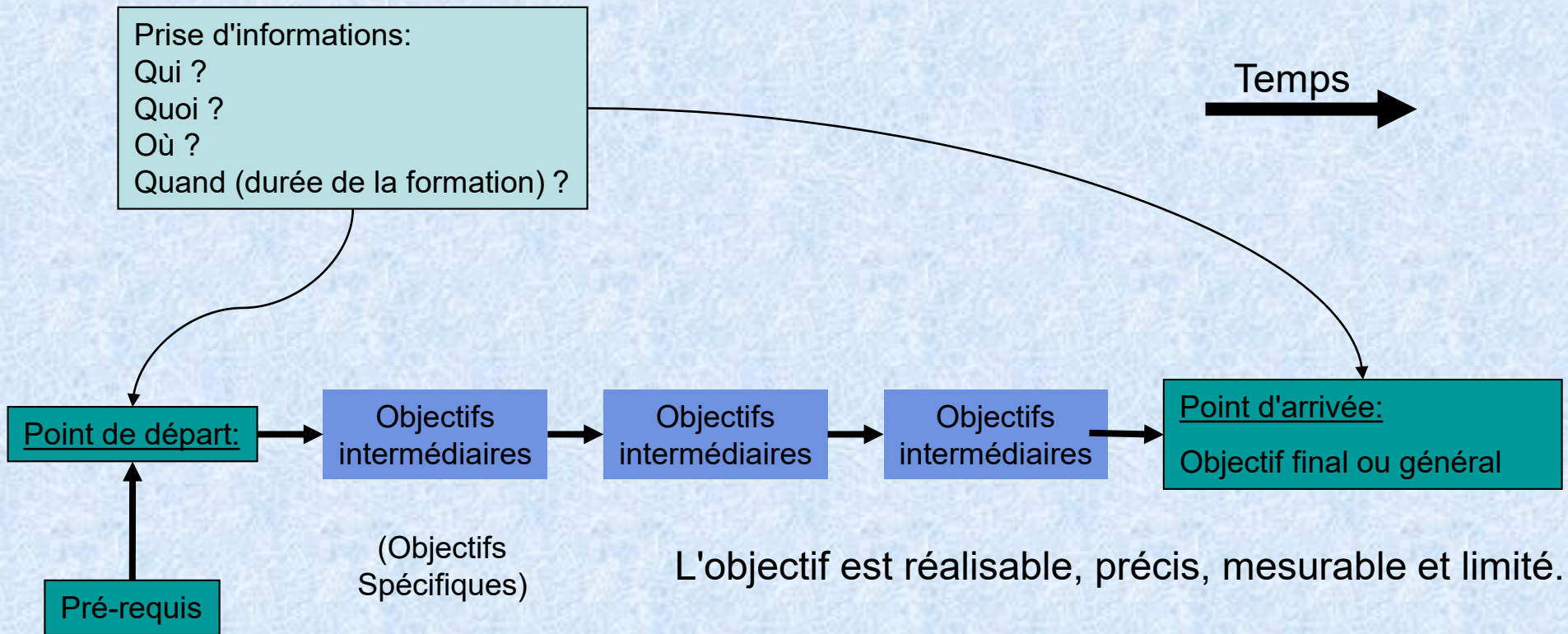
Moyens pédagogiques:

- cerceaux, frite, ceinture de flotteurs
- poids
- ligne d'eau
- gueuse

Moyens de sécurité:

- oxygène
- ambu
- téléphone ou VHF
- balisage, fanion, avertisseur sonore
- trousse de secours
- eau

Préparer le cours: pédagogie par objectifs



L'objectif est réalisable, précis, mesurable et limité.

Savoir (concepts): *ex: les signes présyncopaux*

Savoir faire (technique): *ex: palmage ventral*

Savoir être (comportement): *ex: notion de binôme*

Acquis	Ensemble de savoirs et savoir-faire maîtrisés, ce qui est retenu, compris, assimilé, validé
Pré requis	Acquis préliminaires, nécessaires pour suivre efficacement une formation déterminée

Préparation du cours

Etablir les consignes de sécurité, adaptées au cours

Etablir une progression, définir une suite d'objectifs intermédiaires logiques

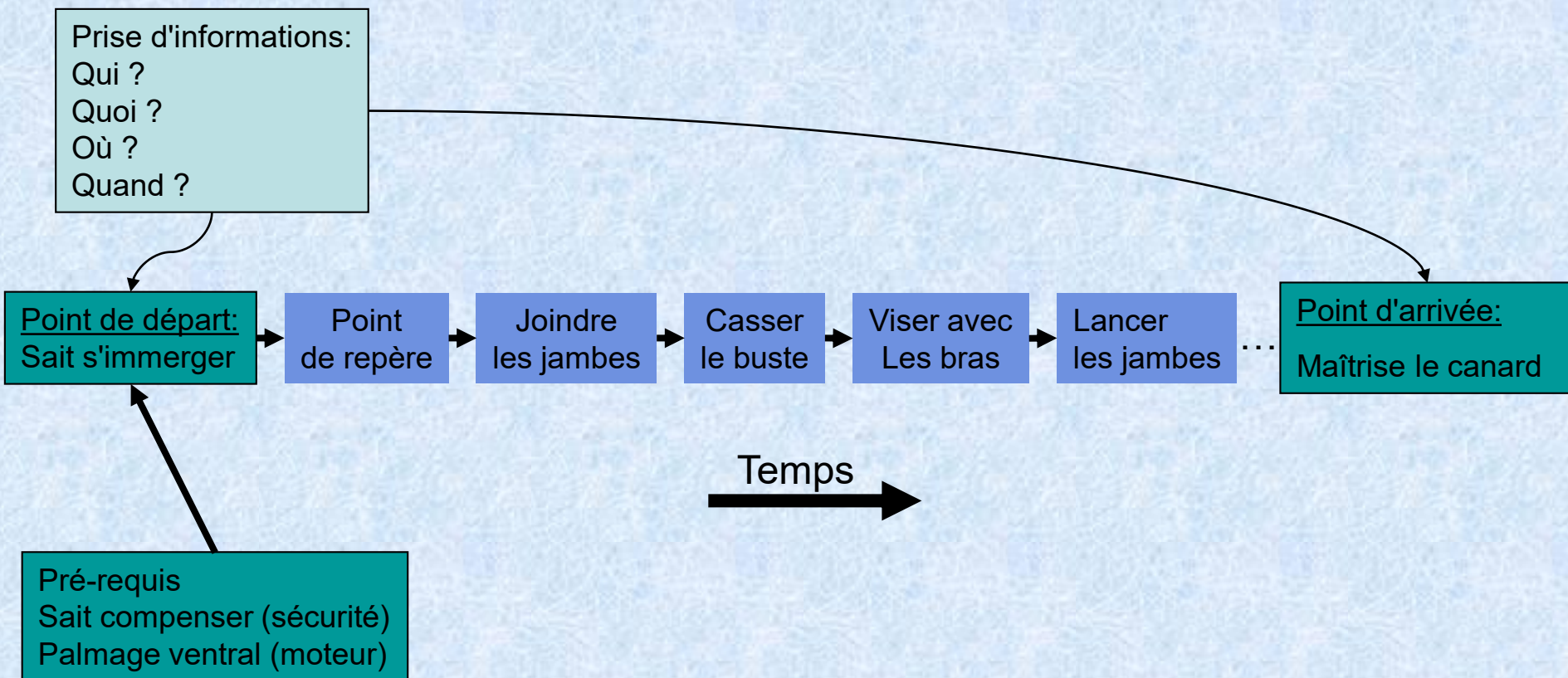
Définir des critères d'évaluation

Définir des actions correctives pour atteindre l'objectif

L'encadrant:

- Compétence pour l'objectif ?
- Etat (physique, psychologique) pour prendre en charge ce cours ?

Progression au sein d'une compétence



Présentation du cours à l'élève

Objectif final du cours

Replacer dans le contexte de la progression générale

Décrire les exercices en prenant soin:

- justifier
- expliquer le déroulement
- donner des conseils pour la réalisation
- présenter le matériel utilisé

Diviser les exercices techniques en étapes

Donner les consignes de sécurité et vérifier leur compréhension

Contrôler le matériel individuel



Déroulement du cours dans l'eau

Mise en place de la sécurité (balisage, ligne de vie, longe, ...)

En milieu naturel, l'encadrant est le premier rentré dans l'eau et le dernier sorti

Contrôle des pré requis (pendant l'échauffement)

Faire ou non la démonstration (pédagogie active ou non)

Evaluation, si échec, définir la cause:

1 Affectif



- Rassurer
- Détendre
- Changer le milieu

2 Connaissance



Réexpliquer différemment

3 Psychomoteur



Répéter
en variant les exercices

Actions correctives

A faire en permanence

Contrôler:

- respect des consignes de sécurité
- état physique et psychologique des élèves
- évolution de l'environnement



Un cours doit être:

- attrayant (utiliser des jeux, le plaisir d'être dans l'eau, ...)
- varié et répétitif (utiliser plusieurs exercices pour atteindre un même objectif)
- cohérent et progressif (respect des prérogatives, progression logique)

Il faut savoir s'adapter aux particularités des élèves et du milieu.

Le debriefing

Faire le point sur la séance:

- n'utiliser que des critiques constructives
- positiver les résultats obtenus
- encourager, il n'y a pas d'échec

Faire la liaison avec la séance suivante

A la sortie d'une bonne séance, les élèves:

- **sont en bonne santé (sécurité)**
- **ont appris quelque chose (pédagogie)**
- **ont envie de recommencer (plaisir)**

EXERCICES PEDAGOGIE PRATI*Q*UE

Initiation au palmage de sustentation (Apnéiste)

MOTIVATION DE L'EXERCICE:

Sécurité: Se maintenir en surface à l'arrêt.

Aisance: Attente en surface. Pouvoir passer sa ceinture de plomb à un bateau ou un quai.

DEFINITION: Utilisation des palmes seules pour se maintenir en surface à l'arrêt.

PREREQUIS: -

EVALUATION DES PREREQUIS:

ORGANISATION MATERIELLE: - Point d'appui, planche

PREPARATION DU COURS: Pour le palmage de sustentation, mouvement plus ample et plus lent, tout en puissance, maintenir le pied en extension. Le mouvement vient de la hanche et non du genou.

OBJECTIF(S): Apnéiste : Savoir se maintenir en surface à l'arrêt et sans couler.

EVALUATION DES OBJECTIFS: Savoir se maintenir en surface à l'arrêt, les bras hors de l'eau, sans couler.

EXERCICES:

- En groupe, en cercle, ou par 2; faire passer un objet léger (ballon, tuba) sans qu'il touche l'eau.
- Puis augmenter le poids de l'objet et augmenter le rythme du déplacement de l'objet.
- Maintenir la poitrine en-dehors de l'eau pendant 5".
- Faire des yoyos verticaux.
- Palmage de sustentation en avant, en arrière, sur le côté, ou en tournant.
- Sustentation avec une seule palme.

Technique(s) d'immersion (Apnéiste)

MOTIVATION DE L'EXERCICE: **Sécurité:** Faire une immersion rapide et sans effort

Aisance: Faire une immersion avec une faible traînée

DEFINITION: Passage de la surface à l'immersion

PREREQUIS: **Logique de sécurité:**

- Compensation du masque (hors cursus)
- Compensation des oreilles
- Vidage du tuba, si utilisé

Logique motrice:

- Utilisation du matériel courant, palmage de sustentation

EVALUATION DES PREREQUIS: - Faire souffler par le nez dans le masque et vider le tuba, palmage

ORGANISATION MATERIELLE:

- Point d'appui, planche
- Points de repère immergés.

PREPARATION DU COURS: Canard à 2 jambes (bipalmes ou monopalme):
Viser un point sur le fond avec les bras, buste se casse, 2 jambes groupées, ...
Canard à une jambe (moins efficace mais plus stable):

OBJECTIF(S): Apnéiste: Savoir s'immerger

EVALUATION DES OBJECTIFS: Faire faire une immersion

EXERCICES:

- Apprendre à casser le buste en faisant des roulades avant (utiliser des cerceaux, ligne d'eau),
- Dans petit bassin, faire casser le buste et rebondir en repoussant le fond de la piscine avec les bras tendus
- Faire travailler les immersions en milieu naturel avec combinaison et sans lest.
- Viser un point en mer et réaliser un canard au-dessus, à la verticale de ce point
- Canard les yeux fermés
- Combien de coups de palmes pour atteindre -3 m ou -4 m ?
- Canards avec élan puis sans élan.

Apnée dynamique sur 25 mètres (Apnéiste) = objectif peu clair

MOTIVATION DE L'EXERCICE: Sécurité: -

Aisance: - Permet d'améliorer la position du corps et le déplacement en immersion.

DEFINITION: - Déplacement horizontal en apnée dynamique, en PMT ou en libre, sans variation de lestage.

PREREQUIS: Logique de sécurité: - compensation

Logique motrice: - matériel courant, déplacement ventral et en immersion, flottabilité

EVALUATION DES PREREQUIS: - Nage et petites apnées avec compensation

ORGANISATION MATERIELLE: - Point d'appui, planche

PREPARATION DU COURS:

- Avant l'apnée: annoncer la distance, binôme, surveillance, pas d'hyperventilation

- Pendant l'apnée: s'immerger sans effort, contrôler vitesse, hydrodynamisme, position des mains, sensations intérieures, ...

- Après l'apnée: procédure de sortie;

OBJECTIF(S): (Apnéiste): Faire une apnée dynamique de 25 mètres.

EVALUATION DES OBJECTIFS: (Apnéiste): Fait une apnée dynamique de 25 mètres en PMT, avec une aisance satisfaisante

EXERCICES:

- Faire percevoir les sensations intérieures (cœur, contraction du diaphragme, relâchement).
- Faire choisir un point de concentration, interne ou externe, pour centrer sa pensée et oublier le temps.
- Stop and go: alterner du statique et du dynamique pendant la même apnée
- Jeux de l'escargot: parcours sous-marin, le plus lent gagne
- Relais: par équipes, faire des longueurs en dynamique en se passant un objet (tuba, ...)
- Parcours sous-marin: avec des cerceaux, seul ou par 2 (l'un pousse et l'autre dirige avec le corps)
- Parachutes: sacs lestés au fond, par équipe faire remonter les sacs en soufflant dedans

2

Notions de pédagogie théorique

Pédagogie spécifique: "Expliquer la pratique à l'aide d'éléments de théorie."

PASS APNEISTE

Compétence n° 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES

Connaissances, savoir faire et savoir être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Connaître les principaux dangers de l'apnée et leur prévention	<ul style="list-style-type: none">- Aucune analyse des mécanismes n'est exigible. La prévention est fondamentale.	<ul style="list-style-type: none">- Réponses à des questions simples, soit sous forme de discussion informelle, soit sous forme de questionnaires de types QCM.
Avoir des notions de protection de l'environnement.	<ul style="list-style-type: none">- Sensibilisation à la protection du milieu :- Limiter sa consommation d'eau.- Savoir pourquoi et comment limiter les contacts (palmes, mains...) avec les fonds marins.- Initiation à la faune et à la flore.	<ul style="list-style-type: none">- Evaluation orale ayant pour objectif de savoir si le Pass'plongeur libre a compris par quels gestes de base, il peut contribuer à la préservation de l'environnement.

APNEISTE

Compétence n° 5 : CONNAISSANCES THÉORIQUES

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Avoir des notions de physiques simples permettant de comprendre les effets du milieu et les accidents.	- Rester à des problèmes correspondant à une pratique d'Apnéiste .	- Évaluation par écrit ou oral au choix du jury.
- Connaître les causes, symptômes, prévention et conduite à tenir pour les accidents pouvant survenir dans le cadre des prérogatives (barotraumatismes, syncope, PCM, OAP). -	- L'Apnéiste n'a pas à connaître les mécanismes fins ni les traitements qui suivront. Une information sur les actes de secourisme peut lui permettre d'aider ou du moins de ne pas gêner l'intervention.	
- Connaître la réglementation concernant les prérogatives et les responsabilités de l'Apnéiste . -	- Les prérogatives de l'Apnéiste .	
- Savoir organiser la sécurité en apnée. -	- En apnée statique et apnée dynamique.	
- Avoir des notions en matière de compétition.	- Informations sur le fonctionnement et les règlements des compétitions apnée. -	- Pas d'évaluation.
- Avoir des notions de protection de l'environnement.	- Discussion sur l'impact d'un apnéiste sur l'environnement : Pourquoi limiter consommation d'eau.	- Évaluation orale ayant pour objectif de savoir si l'Apnéiste a compris que par son comportement il peut contribuer à préserver l'environnement.

L'environnement

Le site:

- calme
- éclairage
- chauffage

Le matériel

Moyens techniques:

- tableau blanc ou noir, stylo adéquat
- papier, crayon
- rétro ou vidéoprojecteur, PC, rallonge, pointeur

Moyens pédagogiques:

- matériel de démonstration
- supports: vidéo > photo > dessin > graphique > texte

Préparer le cours

Définir un objectif, en prenant en compte:

- les éléments précédents (qui, où, quoi ?)
- la durée de la séance
- bien s'assurer d'être dans le cadre de compétences de l'élève

Recenser les pré requis

Etablir un plan, définir une suite d'éléments logiques

Présentation du cours à l'élève

Objectif final du cours

Replacer dans le contexte de la progression générale

Justifier le cours vis-à-vis de la pratique

Donner le plan

Déroulement du cours

Contrôle des pré requis

Faire le cours en respectant le plan, en évitant les hors sujets

Faire des pauses (au moins toutes les 20'): vannes, anecdote, etc ...

Si les élèves décrochent, plusieurs causes possibles:

Incompréhension



Niveau trop élevé

Pas d'intérêt



Hors sujet

Trop facile

Trop monotone

Parasites



Interne: fatigue

Externe: bruit, mouvement, ...;

Répéter les messages importants pendant le cours

Transmission d'une information

La conclusion

Faire attention aux « parasites » autour de la communication

Essayer plusieurs canaux de transmission (auditif, visuel, kinesthésique, écrit)

Répéter les points importants

Relier la théorie avec la pratique

Présenter le cours suivant

3

Organisation et planification d'entraînement.

Pédagogie générale

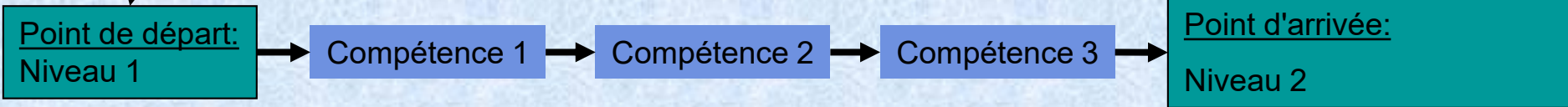
"Savoir mettre en place une progression sur plusieurs séances. "

"Etre capable de mettre en place une stratégie pédagogique. "

Progression entre niveaux

Temps →

Prise d'informations:
Qui ?
Quoi ?
Où ?
Quand ?



L'ordre est donné par les pré-requis

Capacités	Ensemble de dispositions et d'acquis : "Être capable de... "
Compétences	Ensemble de capacités

- Savoir choisir ...
- Savoir régler ...
- Connaître l'entretien ...

Savoir utiliser son matériel (1)

Exercice 1

Proposer un ordre pour travailler les compétences suivantes (1, 2a, 2b du N1):

Compensation des oreilles

Connaître l'entretien du matériel

Hydrodynamisme

Régler son masque, son tuba

Palmage de sustentation

Choisir son matériel

Déplacement ventral

Savoir s'immerger

Utilisation tuba

Les séquences obligatoires

Connaître l'entretien du matériel

Palmage de sustentation



Logique motrice

Déplacement ventral



Logique motrice

Hydrodynamisme

Choisir son matériel



Logique motrice

Régler son masque, son tuba



Logique motrice

Utilisation tuba

Compensation des oreilles



Logique de sécurité

Savoir s'immerger

Exercice 2

Proposer un ordre pour travailler les compétences suivantes (1 à 5 du N2):

Déplacement ventral

Théorie: dangers de l'apnée

Hydrodynamisme

Réaliser une série d'apnée hypoxique

Savoir déceler une syncôpe

Savoir utiliser sa respiration

Maîtriser le canard

Apnée dynamique sur 50 m

Méthodes de relaxation

Les séquences obligatoires

Théorie: dangers de l'apnée

Logique de sécurité

Savoir déceler une syncôpe

Logique de sécurité

Réaliser une série d'apnée hypoxique

Maîtriser le canard

Hydrodynamisme

Logique motrice

Apnée dynamique sur 50 m

Déplacement ventral

Savoir utiliser sa respiration

Logique motrice

Méthodes de relaxation

Programme groupes du mercredi

Apnée loisir

15/10/2009

CLUB ORCA 2009-2010 GROUPE N2/N3 MERCREDI

		Mois	Macrocycle 1										Macrocycle 2						Macrocycle 3													
		Séances	Sept	Oct	Nov	Dec	Jan	Fév	Mars	Avril	Mai	Jun	Sept	Oct	Nov	Dec	Jan	Fév	Mars	Avril	Mai	Jun	Sept	Oct	Nov	Dec	Jan	Fév	Mars	Avril	Mai	Jun
			23	30	7	14	21	18	25	2	9	16	6	13	20	27	3	24	3	10	17	24	31	7	28	5	12	19	26	2	9	16
Nage	Nage (V/D/C/Sust)	direction, palmage, hydrodynamisme	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X				X					X				X				
		endurance	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		résistance												X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
TECHNIQUE	Technique	Ventilation/ abdominale/thoracique/ de préparation	X			X			X					X					X				X				X			X		
		Relaxation: techniques mentales/relachement physique			X			X			X					X				X				X		X			X			X
		Lest et flottabilité																			X					X			X			X
		Compensation oreille/masque																					X					X				
		Canard 2 palmes/ 1 palme		X				X					X							X												
		Mises à l'eau																						X				X				
	Aquaticité 3D									X				X					X					X				X				
	Virages	Virages: costal/ a plat / pivot				X				X				X					X				X									
	Sécurité	Reconnaitre malaise, alerte, signes				X				X				X						X												
		Assistance en statique								X										X												
Assistance en dynamique								X					X	X									X			X				X		
Apnée	Evaluation du max maîtrisé				X			X				X						X				X			X				X			
	Statique	Relachement, sensations, notion de temps							X				X					X							X			X				
	Dynamique	Direction, palmage, hydrodynamisme, gestion vitesse	X			X				X				X					X				X			X				X		
		Relachement, sensations		X				X					X						X					X				X				X
		Notion de temps et distance			X			X					X						X				X			X			X			X
		Série: hypercapnique	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Série: hypoxique												X					X				X			X			X			X		

4

Certification

Pédagogie spécifique

"Etre capable de certifier un niveau 1 ou 2 d'apnée."

Contrôle des connaissances

Examen

- Avantages:
- organisation facile
 - vision globale de chaque candidat par un même jury
- Inconvénients:
- progression par paliers
 - stress de l'examen handicapant
 - aspect scolaire et non loisir

Contrôle continu

- Avantages:
- progression en rampe continue
 - moins de stress
- Inconvénients:
- organisation plus complexe
 - pas de vision uniforme /jury / candidat



Contrôle continu sur une durée raisonnable
Contrôle par un nombre limité d'examineurs

Validation de compétences ou d'aptitudes

Compétences sportives

- Se référer aux barèmes de la FFESSM
- Une capacité (=ensemble d'acquis) est acquise si elle est réalisée 3 fois avec aisance
- Evaluer le physique = performance précise à réaliser ("SAVOIR FAIRE")
- Evaluer la technique = capacité à reproduire un geste ("SAVOIR FAIRE")
- Evaluer le comportement = réaction et réponse à une situation ("SAVOIR ETRE")
- Utiliser une fiche d'évaluation par candidat avec les critères d'évaluation

Compétences théoriques

- Evaluer les connaissances ("SAVOIR"), contrôle continu ou examen

ATTENTION: Ne pas dépasser les compétences du niveau 1 ou 2

EXERCICE: évaluation

Critères d'évaluation d'un sauvetage en piscine ?

- **Obturation rapide de la bouche (+nez) de l'assisté**
- Bonne prise de l'assisté
- **Maintient la bouche de l'assisté fermée pendant toute la remontée**

- Signe de détresse à l'arrivée en surface,
- **Enlever le masque en maintenant le visage bien vertical**
- Vérifier la reprise de la ventilation
- **Insufflations bouche à nez, en obturant la bouche**
- Stimuler par le contact et la parole
- **Remorquage en surface avec maintien des voies aériennes en-dehors de l'eau**
- Prise d'échelle, maintien des voies aériennes en-dehors de l'eau,
- **Ne jamais rompre le contact physique sauveteur/assisté**

EXERCICE: évaluation

Critères d'évaluation d'un canard niveau 1 ?

Alignement du corps (jambes/buste)

Cassure du buste

Pas de palmage dans l'air

Trajectoire rectiligne

Descente rapide