

Stage Initial Initiateur 2021 CTD 67

Construction d'une Séance Pratique

Magali FREY

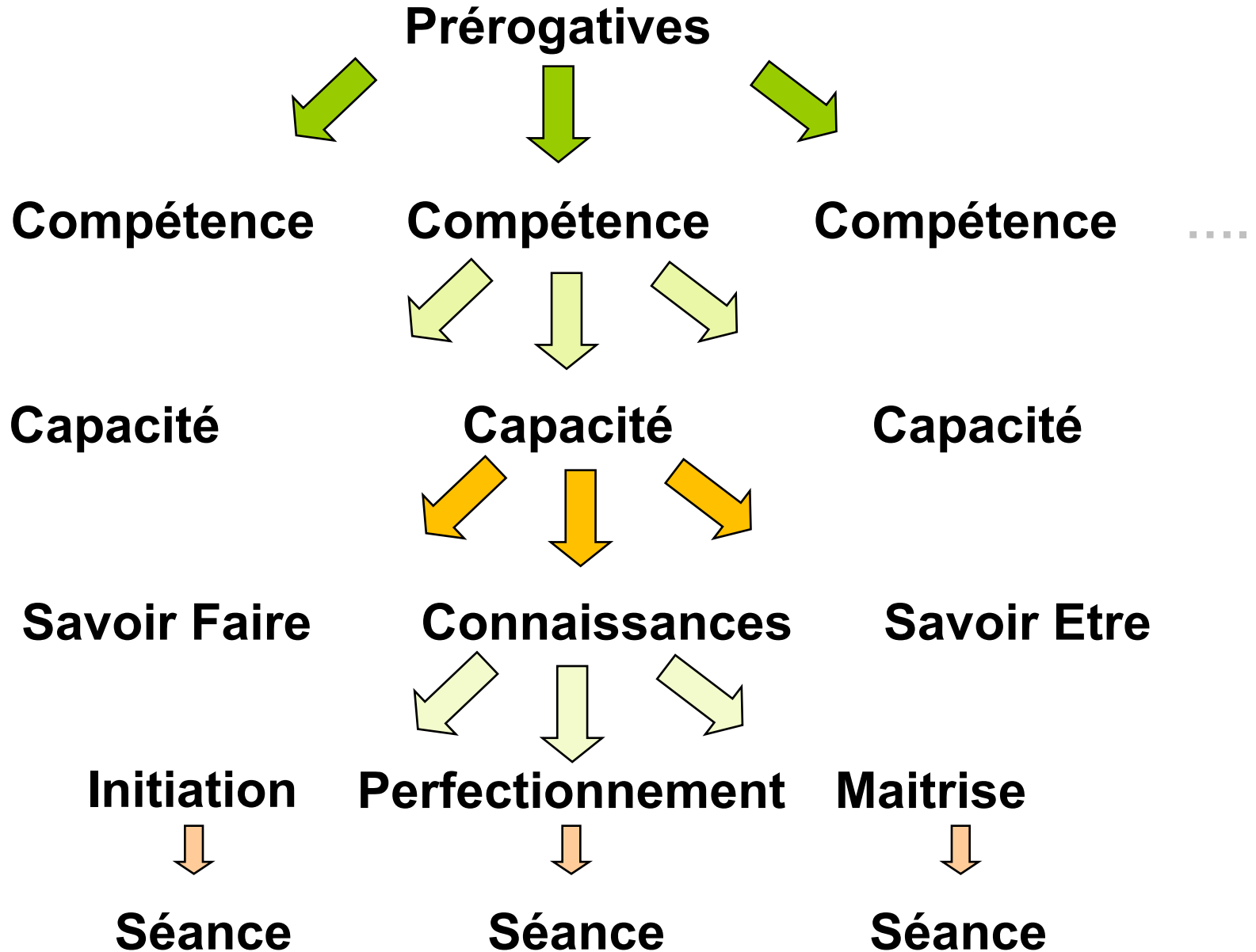
Objectif du cours Construction d'une séance pratique

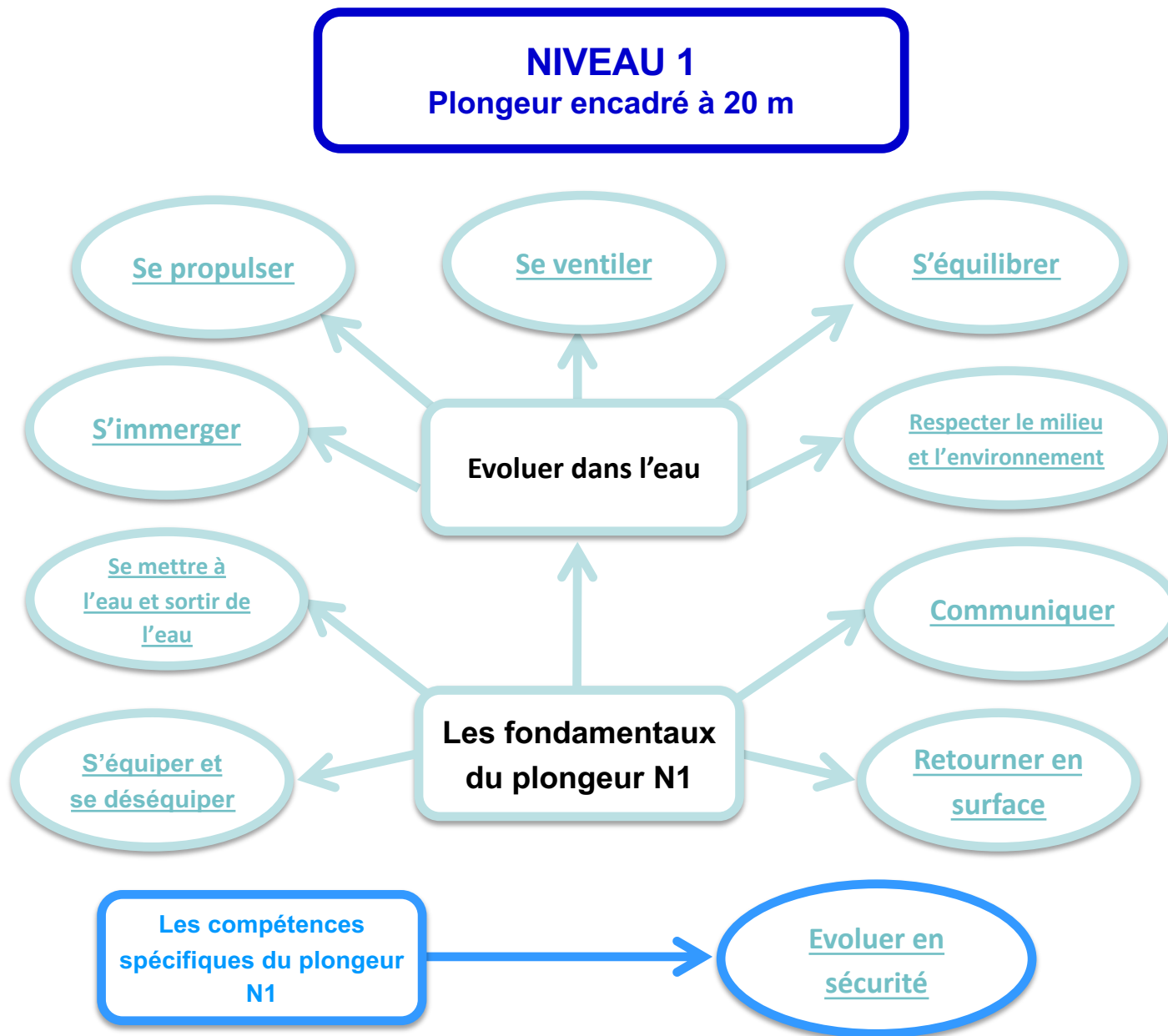
Les questions à se poser ?

**Pourquoi ce cours ?
A qui s'adresse ce cours ?
Où allez-vous intervenir ?
Comment faire ce cours ?
Ont-ils compris ce cours ?**

...







EVOLUER DANS L'EAU – SE VENTILER

N1

Compétence attendue : le plongeur gère et adapte sa ventilation, il réagit sereinement à une entrée volontaire ou accidentelle d'eau dans son masque.

Technique

Ventilation en immersion	Maitrise et régulation de la ventilation en immersion (fréquence, amplitude et ventilation normale dans le volume courant).
Ventilation sur tuba et vidage du tuba	Maitriser de la ventilation en surface sur tuba et du vidage du tuba.
Vidage du masque	Vidage du masque par évacuation de l'eau en introduisant de l'air par le nez et maintien d'une ventilation normale au contact de l'eau.
Lâcher et reprise d'embout	Maitrise du lâcher-reprise d'embout et des deux techniques : vidage par expiration et utilisation du bouton de surpression. Réalisation d'une apnée (profondeur et distance modérées).

Comportement

Le plongeur adapte son rythme ventilatoire, il maitrise sa ventilation et la maintient dans la zone de confort, il s'autocontrôle par des apnées de contrôle.
Le plongeur vide son masque sans stress dans des situations variées.
Il maitrise sa ventilation dans la phase de remontée en prévention des barotraumatismes.

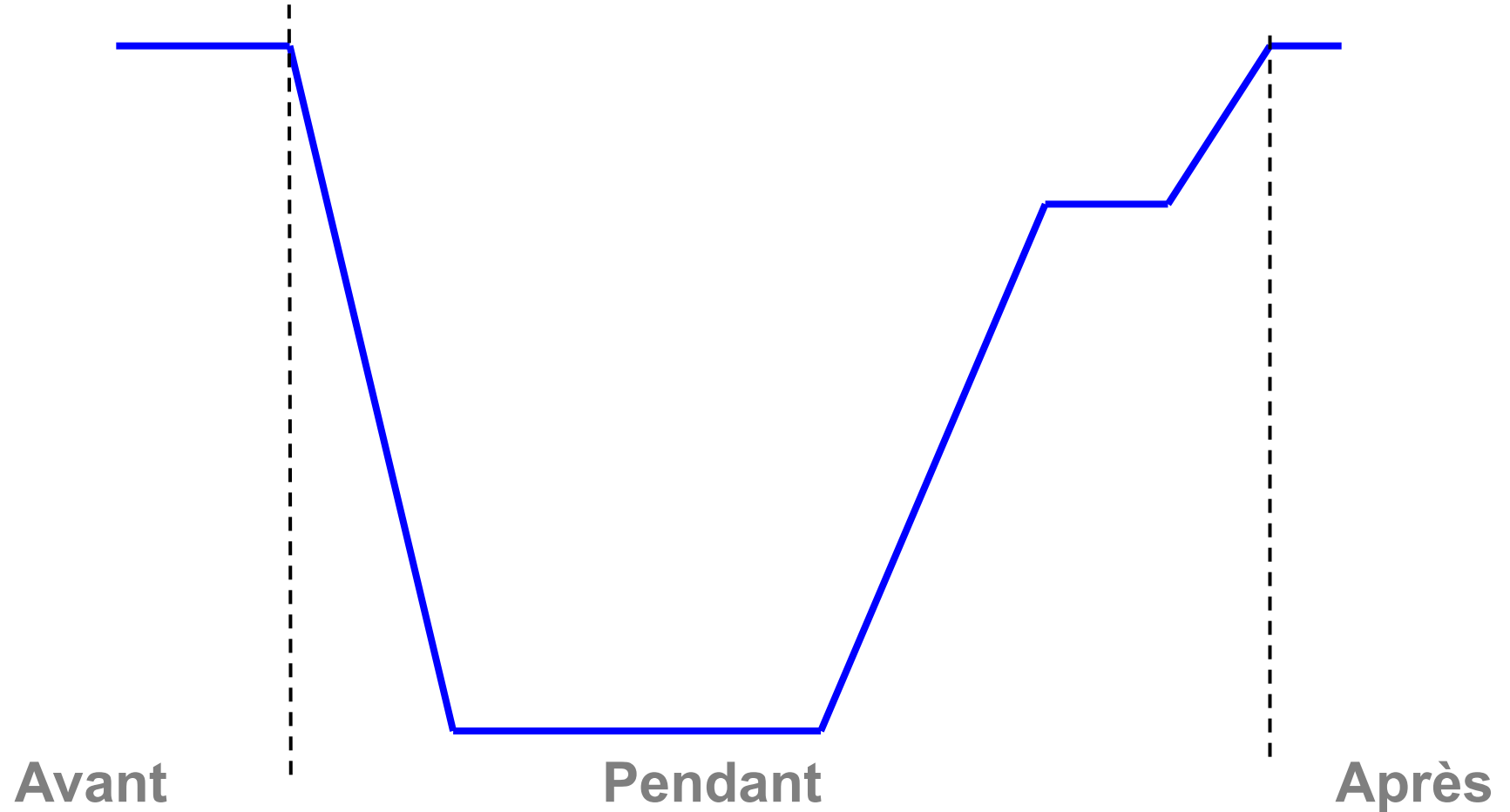
Théorie

Prévention des accidents : notions simples de physique pour expliquer les barotraumatismes et leur prévention (Vasalva, BTV, Frenzel).
Prévention de la noyade.
Consommation : notions simples de physique pour expliquer la consommation en air et sa répercussion sur la flottabilité.

Modalités d'évaluation :

Le plongeur montre sa capacité à gérer et réguler sa ventilation dans un contexte d'effort normal à modéré (faire face à un léger courant, retourner au bateau).
Il est capable de faire sans difficultés des déplacements courts en apnée (quelques mètres en apnée inspiratoire et expiratoire).
Il est capable de vider son masque dans des situations variées et sans stress (pas de situation brutale de nature à générer de l'insécurité). L'évaluation se fait dans la zone de 0 à 6 m.

Concevoir une séance pratique



Avant la séance :

- Quel est l'objectif final du niveau préparé ? → **Prérogatives**
- Quels seront les objectifs intermédiaires ? → **Compétences, Capacités...**
- Quel est l'**objectif** de la séance ? → Positionnement de la séance dans un cursus
- Quels sont les **prérequis** nécessaires ? Acquis que l'élève doit nécessairement maîtriser pour aborder un nouvel apprentissage en toute sécurité
- Mettre en place une **progression** dans la séance
- Ai-je besoin de matériels pédagogiques ? Tuba, lest, cerceaux, bout, détendeur secours ...
- Quels sont les critères d'**évaluation** ?
- Pourquoi l'évaluation ? Pour permettre à l'élève de se situer, pour vous permettre de situer l'élève, pour avoir un retour sur votre enseignement
- Comment évaluer ? Avec de critères précis, **compréhensibles** (simple), **observables**, **mesurables** (durée, distance), pas de critères « subjectifs » avec aisance, soyez beau... et **communicables** à l'élève

Pendant la séance :

- **Justification** : pourquoi cette séance, argument donné à l'élève en préambule à l'acte d'enseignement
- **Objectif** : il faut qu'à la fin de la séance vous soyez capable de ...
- **Attendus**, critères de réalisation, d'évaluation ...ils doivent être connus de l'élève
- **Déroulement de la séance :**
 - vérification obligatoire des prérequis
 - déroulez la séance comme elle a été annoncée (pensez au code de communication non conventionnel début d'exercice, fin d'exercice, inspire, expire, regarde ...)
- Rappel des **consignes de sécurité** : oreilles, descente lente, expiration à la remontée

- **Pendant la séance : la progression**

1

2

1

En surface

2

Peu de profondeur
avec des appuis

3

Au fond, genoux au sol
(uniquement en piscine) →
environnement

4

Stabilisé à 1 m du fond
Avec des déplacements
horizontaux

3

4

5

5

Déplacement vertical



- **Pendant la séance : phases d'apprentissage**

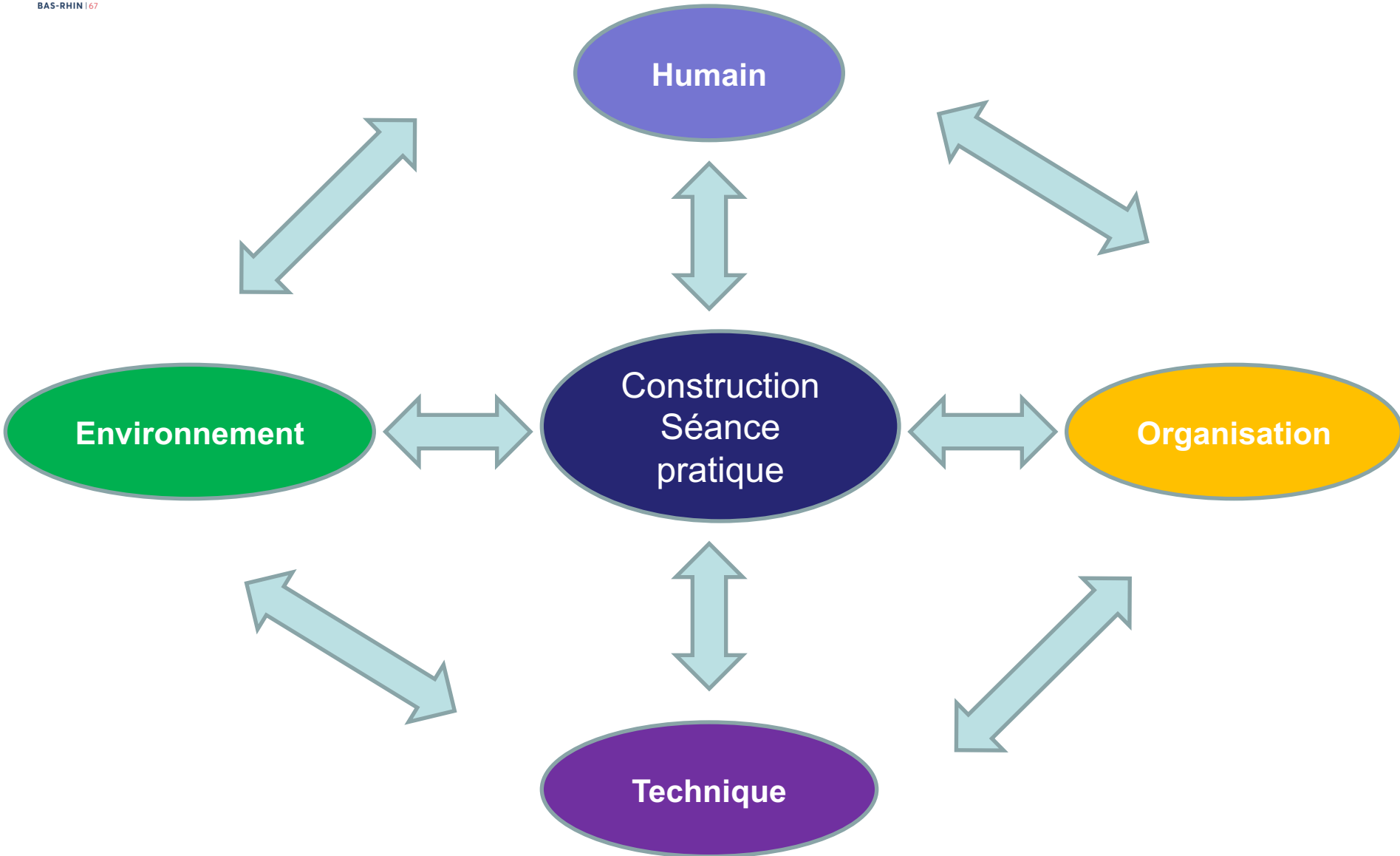


Initiation

Perfectionnement

Maitrise

- **Après la séance : Débriefing**
 - Les ressentis de l'élève
 - Les points forts
 - Les axes à améliorer
 - Toujours garder une note positive
 - Objectifs de la prochaine séance → nouvel objectif ou remédiation pédagogique



- **Préparation Générale avant la séance :**
 - Environnement :
 - Choix du site : profondeur, température de l'eau, visibilité, courant...
 - Organisation
 - Mise en place de la sécurité, selon le code du sport et la vérifier à chaque séance (Oxy, tel...), règlement piscine
 - Gestion du bassin (lignes d'eau, plate forme, mise en place de points d'appui, zone de profondeur...)

- **Préparation Générale avant la séance :**
 - Technique :
 - Matériel nécessaire à la séance (bouteille, PMT, détendeur de secours...)
 - Ai-je besoin de matériels pédagogiques ? Tuba, lest, cerceaux...
 - Humain :
 - Accueil / Prise en charge / Présentation
 - Définir le profil d'entrée de l'élève
 - Justification de la séance
 - Briefing/Communication

Travail préparatoire

- L' **Enseignement** - Objectifs
- La **Pratique** – l'environnement, la sécu, l'humain...

- ⇒ Communication
- ⇒ Remédiation
- ⇒ La suite

⇒ Votre **élève**,
Qui est-il? **Sa progression**

⇒ Sa prise en charge
accueil

⇒ Justification

⇒ Communication

⇒ Déroulement
de la séance

⇒ Rappel consignes
sécurité en surface

⇒ **Pré-requis**

⇒ Enseignement

⇒ Progression

⇒ Remédiation

⇒ **Plaisir**

⇒ Gestion
de la remontée

Avant

Pendant

Après

RAPPEL

Les questions à se poser :

- ⇒ Pourquoi ce cours ?**
- ⇒ A qui s'adresse ce cours ?**
- ⇒ Où se situe ce cours dans la progression ?**
- ⇒ Comment faire ce cours ?**
- ⇒ Ont-ils compris ce cours ?**
- ⇒ Les acquis et prérequis**
- ⇒ La sécurité**
- ⇒ Les correctifs**
- ⇒ Les applications à la plongée**
- ⇒ Le matériel pédagogique**

⇒ **Questions?**

⇒ **Merci de votre attention**

EXERCICE PRATIQUE : 30 minutes de préparation en groupe

- ⇒ J'encadre un élève en formation Niveau PA 12.
- ⇒ Je dois construire **une** séance sur le parachute de palier
- ⇒ Situer la séance de votre élève dans sa formation
- ⇒ Choisir **un** objectif de séance
- ⇒ En déduire les prérequis nécessaires à **cette** séance
- ⇒ Mettre en place une progression, une évaluation...