



PEDAG «EAU»GIE de l'APNEE

05 Janvier 2013

Yannis Gallias – HGC Conflans
Thierry Tonnelier – CNPoissy-Plongée
Formation Initiateur Apnée



Que veut dire être Pédagogue ?

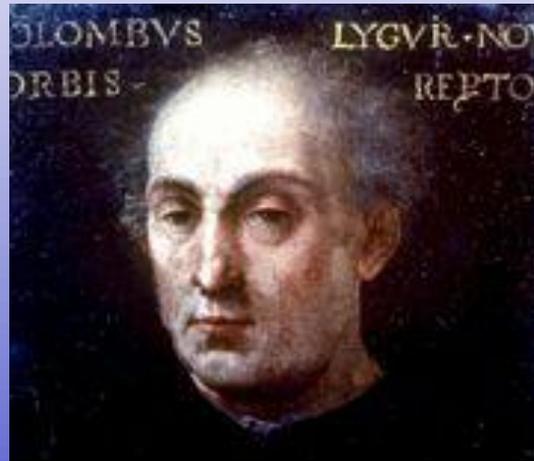


*Savoir enseigner et expliquer!
Donner envie de progresser en
toute sécurité!*

Théorie de Christophe Colomb!

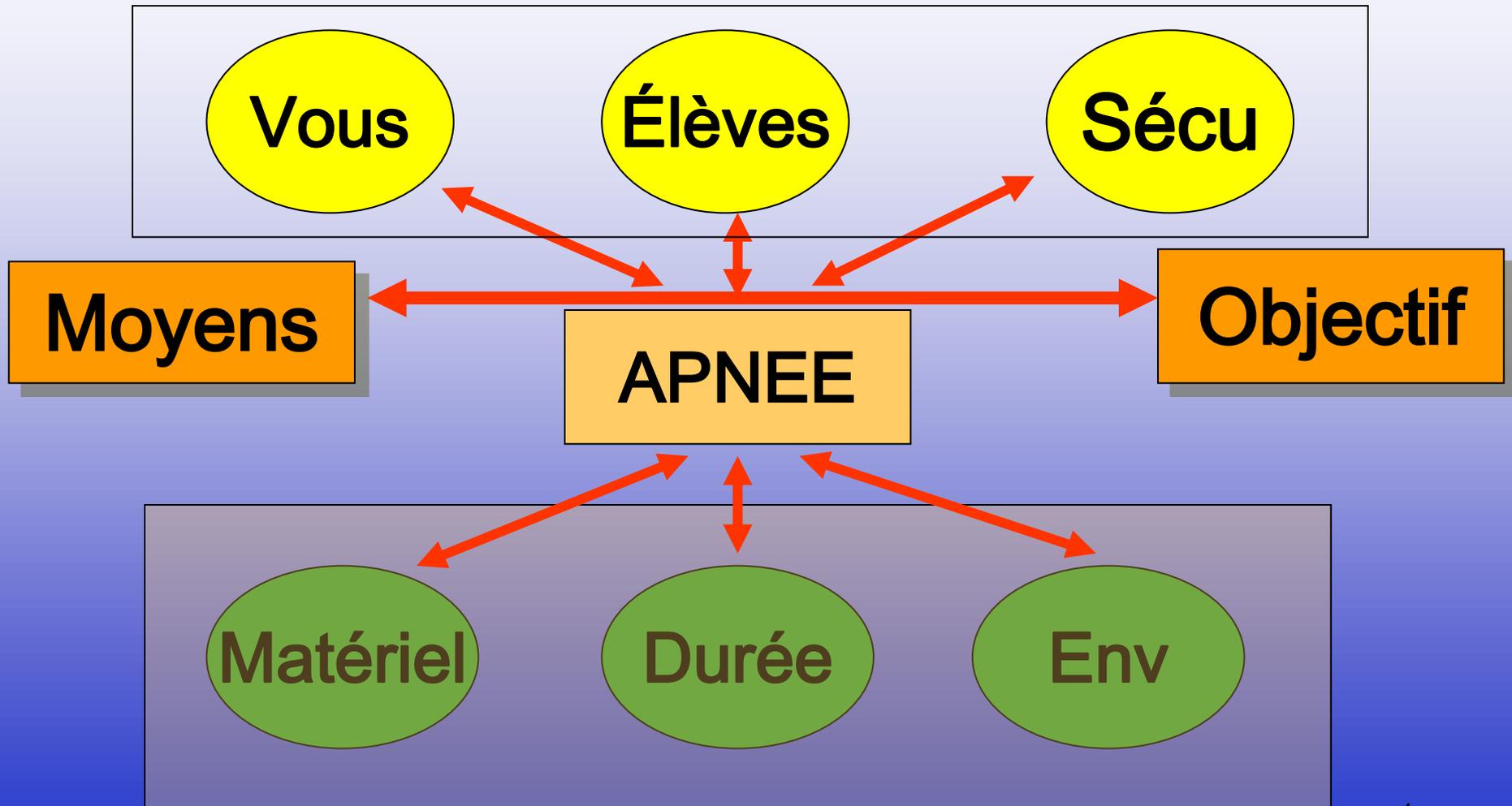
Quand il est parti **il ne savait pas où il allait!**

Quand il est arrivé... **il ne savait pas où il était!**



Pédagogie = Méthode!

Quelle est la méthode ?



VOUS



Formation initiateur apnée . Cours de Pédagogie.

L'encadrant

- Se mettre au centre du groupe
- Fixer des objectifs en cohérence avec les niveaux de pratique définis dans le MFA
- Mettre en place et expliquer les exercices
- Faire des démonstrations
- Suivre, corriger et évaluer les élèves
- Motiver et faire progresser le groupe
- Assurer la sécurité de tout le monde

L'encadrant

➤ **Le MFA (Manuel de Formation Apnée)**

Compétence 1 – utiliser son matériel

Compétence 2a – Capacité technique en surface et maîtrise de la ventilation

Compétence 2b – Capacité technique en immersion

Compétence 3 – Capacité en apnée et condition physique

Compétence 4 – Réaction aux situations en autonomie

Compétence 5 – Connaissances théoriques

L'encadrant

➤ Exemple : Compétence 1 – utiliser son matériel

	Connaissances ""savoir faire" et "savoir être"	Commentaires et limites	Critères de réalisation
N 1	Savoir choisir son petit matériel (palmes, masque, tuba)	Seule une connaissance élémentaire du petit matériel est attendue visant à ce que le A1 puisse se procurer son équipement personnel	Le A1 d'apnée sait comment choisir son matériel de base
N 2	Connaître le matériel courant	Le A2 doit connaître les produits particulièrement adaptés à l'apnée	Matériel personnel adapté à l'apnée
	Palmes, masque, tuba, combinaison et ceinture	Le A2 doit savoir se servir des PMT efficacement et en autonomie	Le A2 doit savoir parfaitement comment se servir de son matériel personnel et dans quelles conditions
	Savoir régler son lest	Le A2 doit savoir régler son lest en fonction de la discipline pratiquée et de sa combinaison si il en porte une,,	Au cours des séances, l'élève doit savoir régler son lestage sans avoir besoin d'aide Le A2 doit savoir maîtriser son niveau d'immersion afin de limiter le contact avec le fond
N 3	Savoir régler son lest	Le A3 doit savoir régler son lestage en fonction des paramètres extérieurs (profondeur, combinaison,,)	Maîtrise parfaite du lestage
	Savoir utiliser une longe	Le A3 doit savoir comment et dans quelles conditions se servir d'une longe	Utilisation de la longe en autonomie
	Utiliser les gueuses	Le A3 doit savoir se servir des gueuses courantes et en connaître les dangers pour soi et pour les autres, Il n'a pas à savoir gérer un atelier gueuse	Utilisation complète de la gueuse : frein, bloc, raccord, parachute
	Gueuses largables	Le A3 doit savoir se servir d'une gueuse largable (gueuse ou ceinture largable)	
	Gueuses lourdes freinées	Le A3 doit savoir se servir d'une gueuse freinée de façon autonome	
N 4	Savoir utiliser un câble de guidage	Le A4 doit savoir choisir, équiper et mettre en place un câble guide (profondeur adaptée, lest du guide, section du bout,,)	Mise en place des différents systèmes en autonomie
	Savoir utiliser la gueuse et supports	Le A4 doit savoir mettre en place les moyens nécessaires à la pratique de la gueuse	
		Le A4 maîtrise la sécurité et la pratique de la gueuse en lac ou mer	
	Savoir utiliser la longe et contrepoids	Le A4 doit savoir utiliser et mettre en fonction un contrepoids de sécurité	
Savoir utiliser la longe et contrepoids	Le A4 doit savoir comment et dans quelles conditions se servir d'une longe mais aussi comment mettre en oeuvre le système (sans risque de blocage,,)		

L'encadrement et la sécurité

- Connaître ses propres capacités
- Ne pas se mettre « dans le rouge ! »
(Ne pas dépasser ses propres capacités)
- Ne pas proposer des exercices que l'on n'est pas capable de faire, même si l'élève est plus performant que vous
- Se faire aider par les élèves les plus fiables
- Qui assure la sécurité de l'encadrant ?
Sensibiliser les élèves sur ce point.

L'encadrement et la sécurité

- Contrôler le matériel de sécurité de groupe (oxygénothérapie, moyen de prévention, balisage, etc.)
- Contrôler le matériel individuel
- Mettre en place et enseigner la sécurité
- Choisir un degré de vigilance, définir des limites et des consignes
- Respecter et faire respecter les règles et les prérogatives

LES ELEVES



Formation initiateur apnée . Cours de Pédagogie.

Les désirs et les capacités des élèves

- Quelles motivations ?
- Quelle expérience en apnée ?
- Quel objectif pour l'élève ?
- Autres sports ? Bouteille ?
- Ludique ? Sportif ?
- Et quel niveau ?
- Découverte ? Curiosité ?
- État de fatigue ? Stress ?
- Milieu naturel ? Piscine ?
- Santé ? Alimentation ?

Les Élèves

Les 4 paramètres majeurs à recueillir

Administratif

- Licence
- certificat médical
- autorisation parentale

Condition physique

- Jeune et beau?
- Bien mangé, bien dormi?
- Envie de plonger?

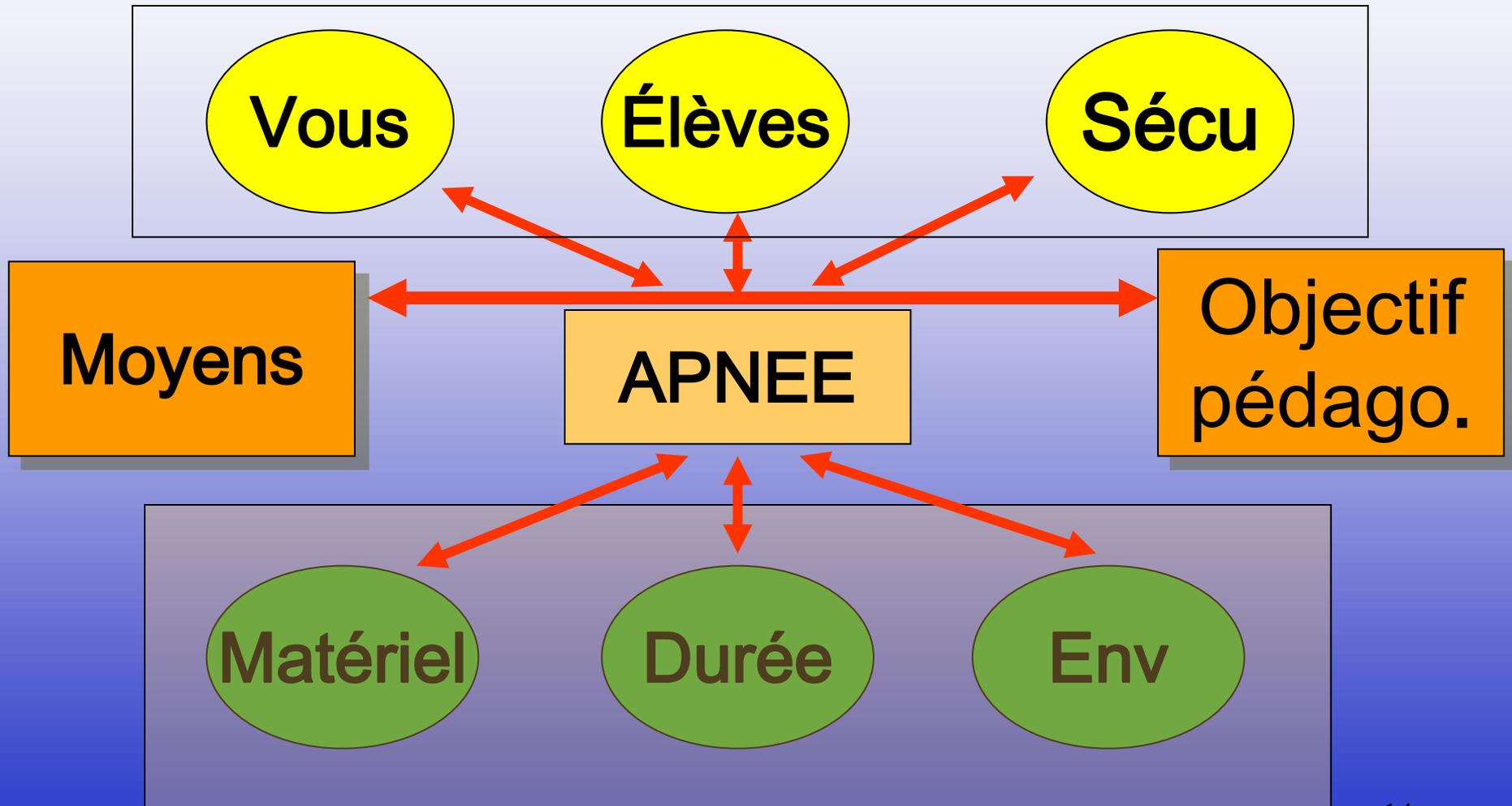
Expérience

- Débutant?
- Confirmé?
- Déjà fait de la gueuse?

Etat Psychologique

- Un peu fufou?
- Je sais tout?
- Anxieux?

Pour atteindre les désirs des élèves en toute sécurité



Étude de Cas – N°1

- Environnement: Piscine
- Durée: Séance 1 heure
- Élèves: Débutants apnée (Scaphandre N1-2)

1-Quels Objectifs pédagogiques de cette séance?

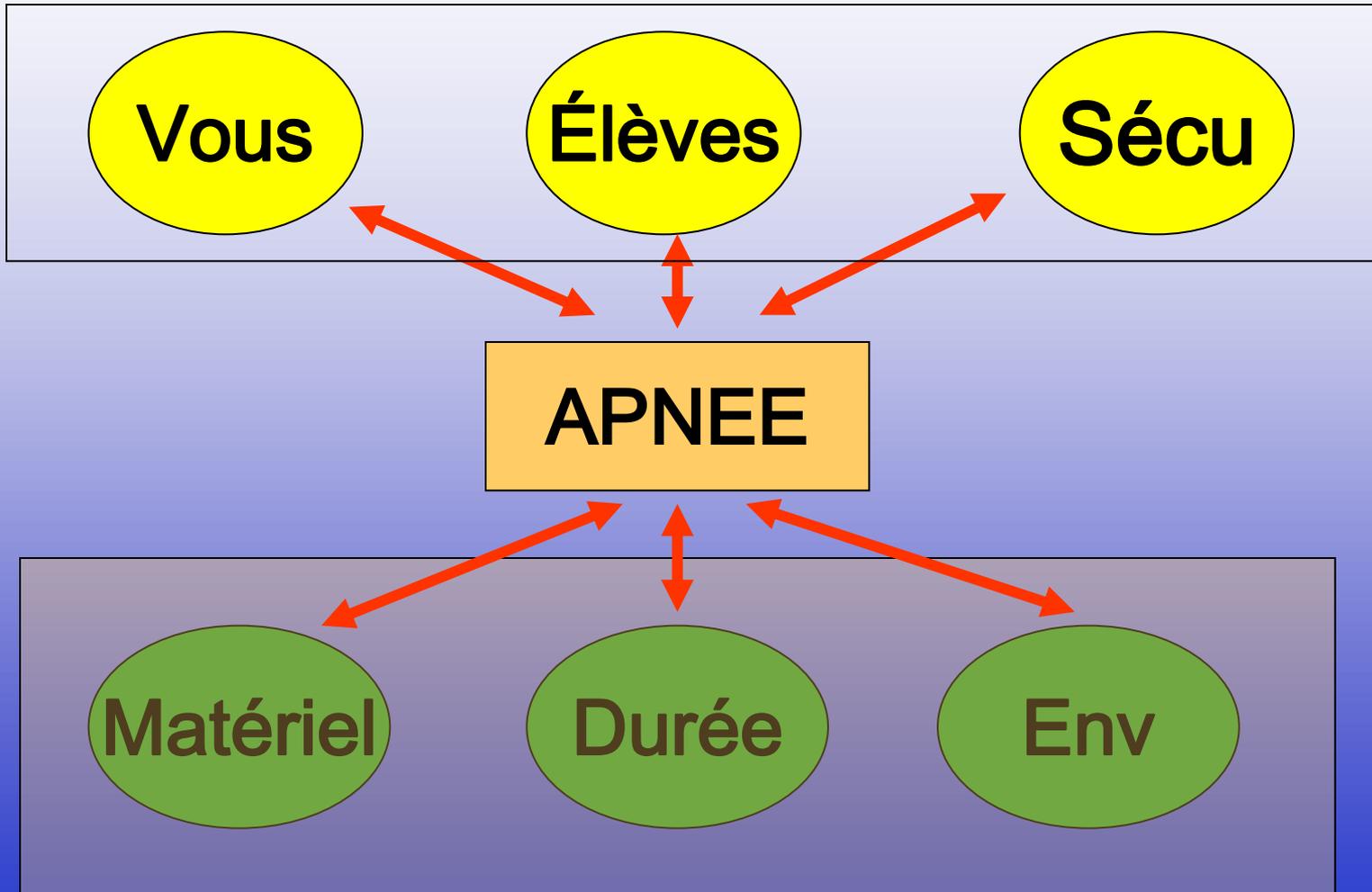
2-Quels moyens pour atteindre ces objectifs?

Étude de Cas – N°2

- Environnement: Piscine
- Durée: Séance 2 heures
- Élèves: Débutants apnée / Confirmés apnée (A2)

1-Quels Objectifs pédagogiques de cette séance?

2-Quels moyens pour atteindre ces objectifs?

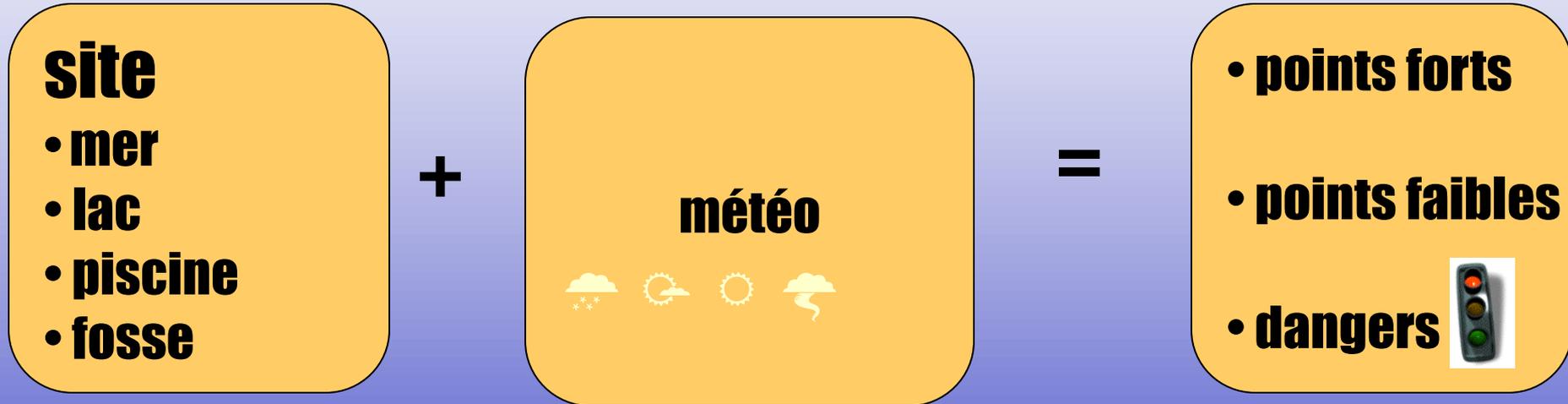


L'Environnement



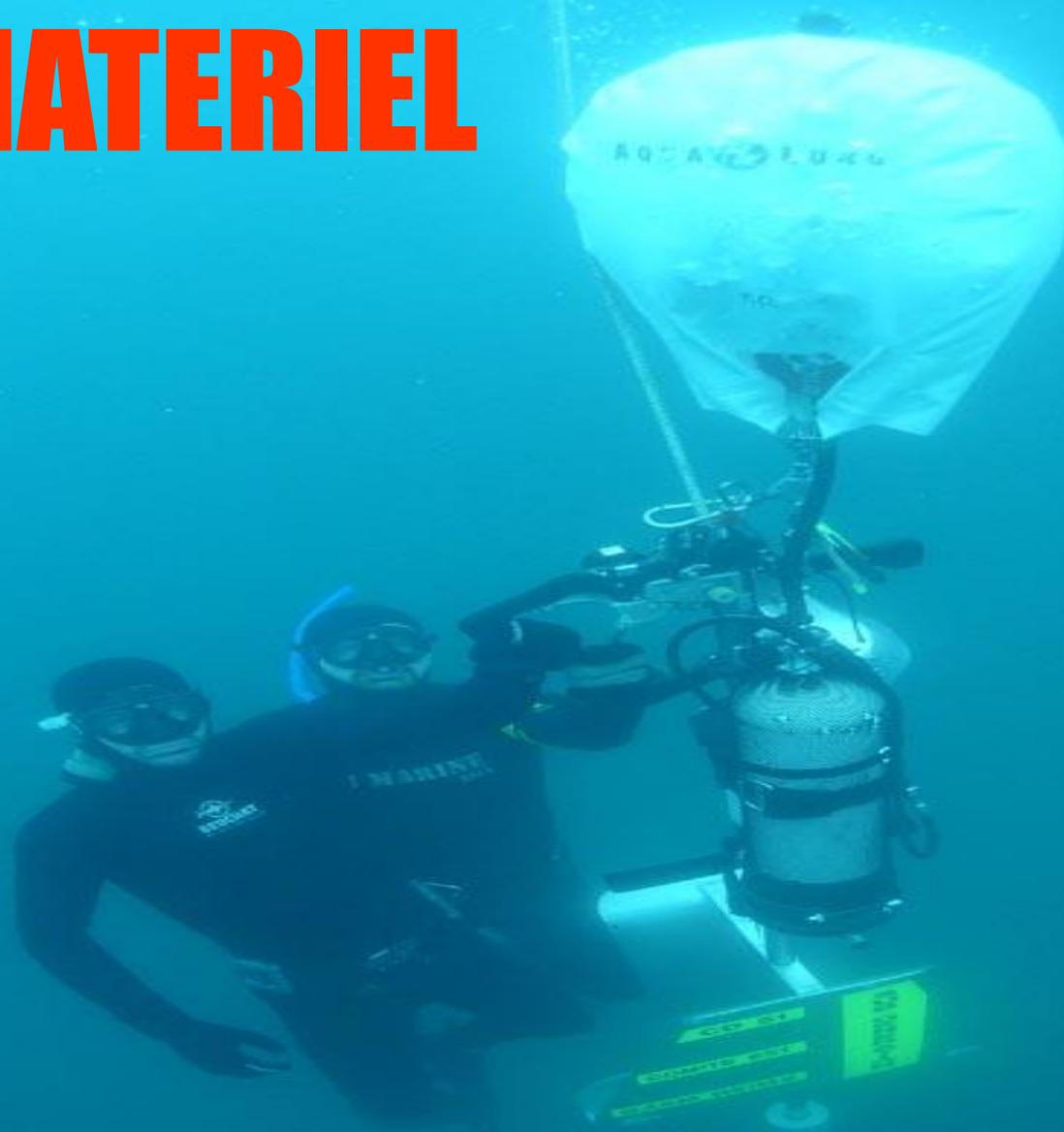
L' Environnement

Les 2 paramètres majeurs à recueillir



Établir les points forts et faibles

LE MATERIEL



Le Matériel et les Moyens pédagogiques

Les 3 paramètres majeurs

MOYENS TECHNIQUES

- **Bateau**
- **planche**
- ...

MOYENS PEDAGOGIQUES

- **Matériel Perso.**
- **Cerceaux**
- **Gueuse**
- ...

SECURITE

- **Oxygène**
- **Tel ou radio**
- **Balisage**
- **Trousse de secours**

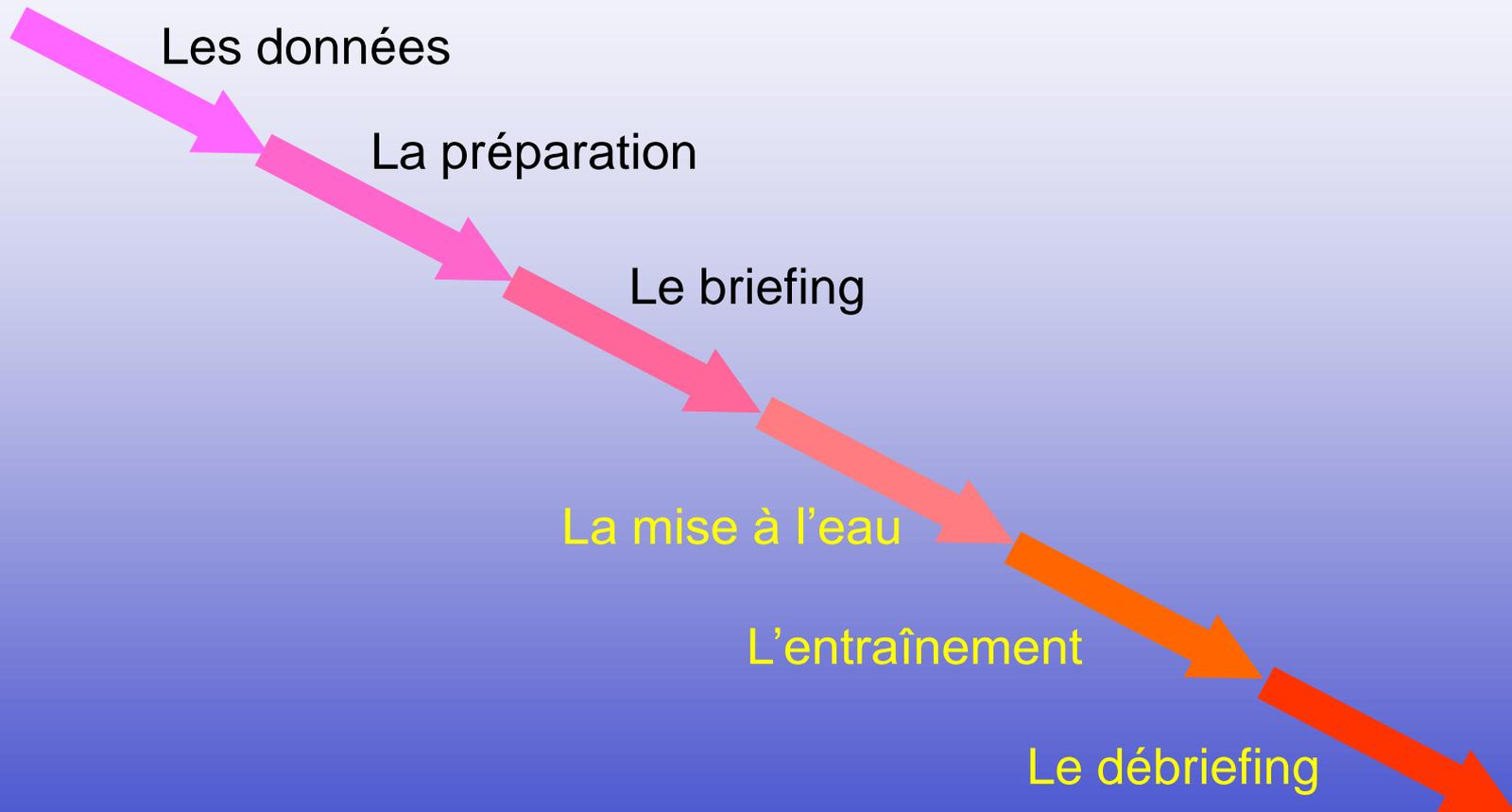
La Durée



La durée

- Une séance d'apnée a une durée limitée (à la différence des échecs ...).
- Dans cette durée limitée, assurer un cours progressif, attractif et cohérent
- La fatigue et le froid limitent la durée d'entraînement
- L'objectif pédagogique d'une séance d'apnée est partie intégrante d'un objectif pédagogique à long terme
- Inclure la séance d'apnée dans un cycle de plusieurs séances

Comment organiser une séance d'apnée ?



Etapes Chronologiques



Les données

Avant toute chose, recueillir un certain nombre d'informations et de données :

- **Sur les élèves :**
 - **Combien sont-ils ?**
 - **Remplissent-ils toutes les formalités administratives (Licence, certificat médical, autorisation parentale).**
 - **Quelle est leur condition physique ? Expérience ? État psychologique ?**

- **Sur l'environnement :**
 - **Où plongeons-nous ? (fosse, piscine, lac, mer)**
 - **Quelle météo ?**
 - **Température de l'eau ? Marée ? Courant ?**
 - **Accès des secours ?**

- **Sur le matériel :**
 - **Matériel de sécurité (O₂, balisage, téléphone,...)**
 - **Moyens techniques (bateau, planche...)**
 - **Matériel pédagogique (cerceaux, gueuse).**

La préparation



A partir des données recueillies, il faut préparer la séance d'apnée

- Définir un objectif pédagogique
- Recenser les pré-requis
- Gérer la durée
- Établir les consignes de sécurité
- Établir une progression cohérente et adaptée aux élèves (prévoir des aides pédagogiques)
- Fixer des critères d'évaluation

Le briefing au sec



Le briefing au sec

Après avoir recueilli et analysé les informations, il faut briefier les élèves.

- Donner l'objectif de la séance
- Justifier que cet objectif fait partie d'une progression générale (points spécifiques de cette séance pour une progression globale)
- Décrire les différents exercices (en précisant le matériel utilisé, la sécurité spécifique pour tel exercice)
- Vérifier la bonne compréhension des consignes, exécuter les exercices au sec si besoin (par l'encadrant ou les élèves).
- Vérifier le matériel individuel
- Rappeler les consignes de sécurité (objectif n°1 : rentrer sain et sauf !).

La mise à l'eau

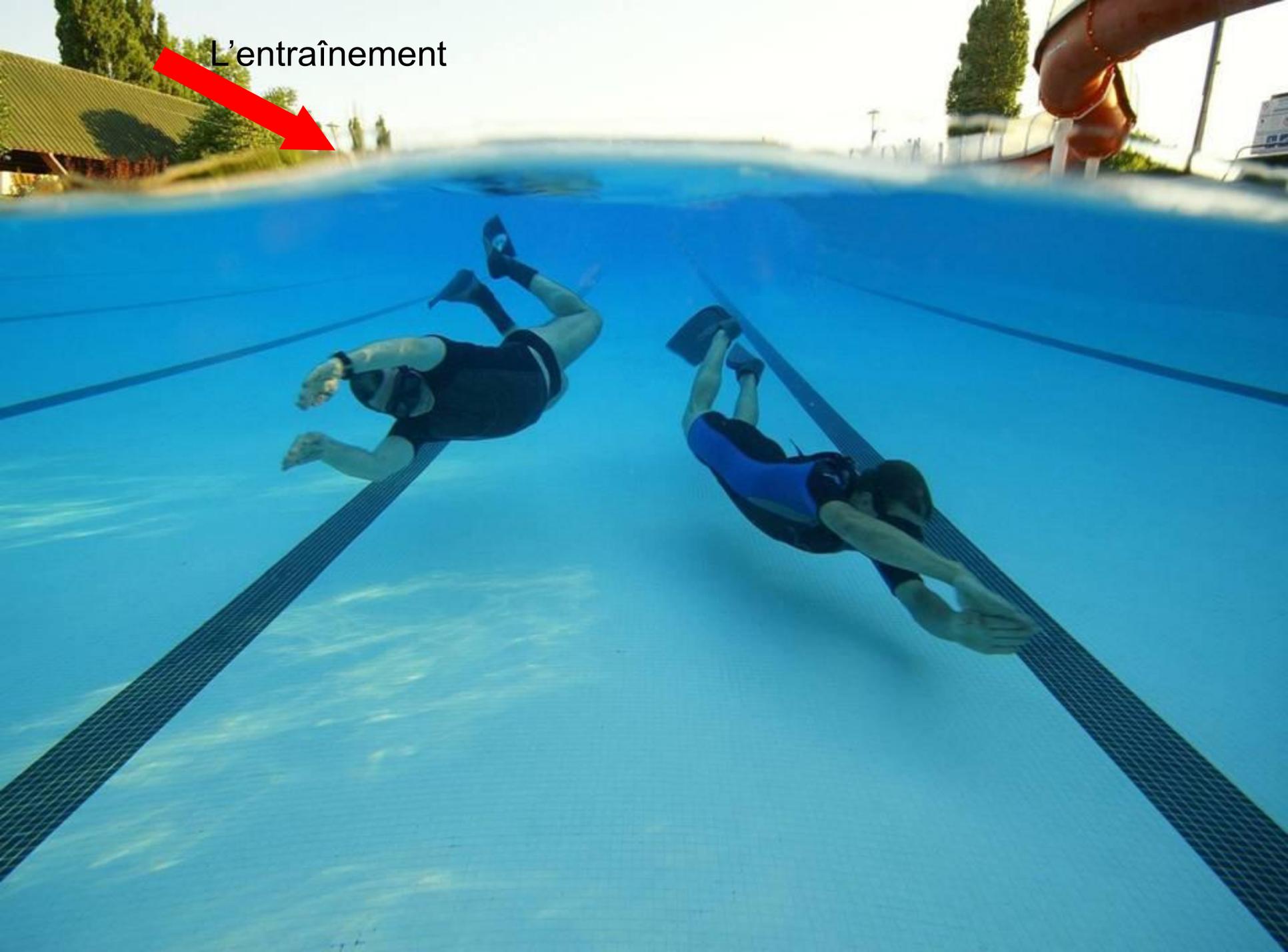


La mise à l'eau

Une fois le briefing terminé : palmes au pieds, masque sur le visage (et pas l'inverse !) c'est la mise à l'eau.

- L'encadrant doit toujours être le premier à l'eau
- Vérification de l'acquisition des consignes de sécurité (Compréhension, mémorisation, acceptation, identification des sujets à risque)

L'entraînement



L'entraînement



Après avoir bien sermonné (ou giflé selon les méthodes !) les sujets à risque, l'entraînement :

- Mise en place de la sécurité (balisage, ligne de vie, etc. ...)
- Contrôle des élèves
- Démonstration, évaluation et correction
- Contrôle permanent du respect des consignes de sécurité
- Contrôle de l'état des élèves (fatigue, froid, ennui)
- Adaptation continue de l'enseignement tout au long de la séance :
 - . Accessibilité et attractivité des exercices
 - . Variabilité, progressivité et cohérence des exercices

Le débriefing

Le débriefing !



Le débriefing



Une fois sortie de l'eau (l'encadrant en dernier), le débriefing

- Demander le sentiment des élèves sur la séance, accepter la critique et la prendre en compte
- Les points qu'ils restent à travailler pour chaque élève
- Insister sur les points positifs
- Donner les perspectives des prochaines séances

Pour être pédagogue il faut :

- . *Connaître*
- . *Communiquer*
- . *Organiser et Animer*
- . *Motiver et S'adapter*

Tel est le portrait robot du
PARFAIT pédagogue.....

