



# Préparation Initiateur

Cours théorique – UASG 2020-2021



# Sommaire

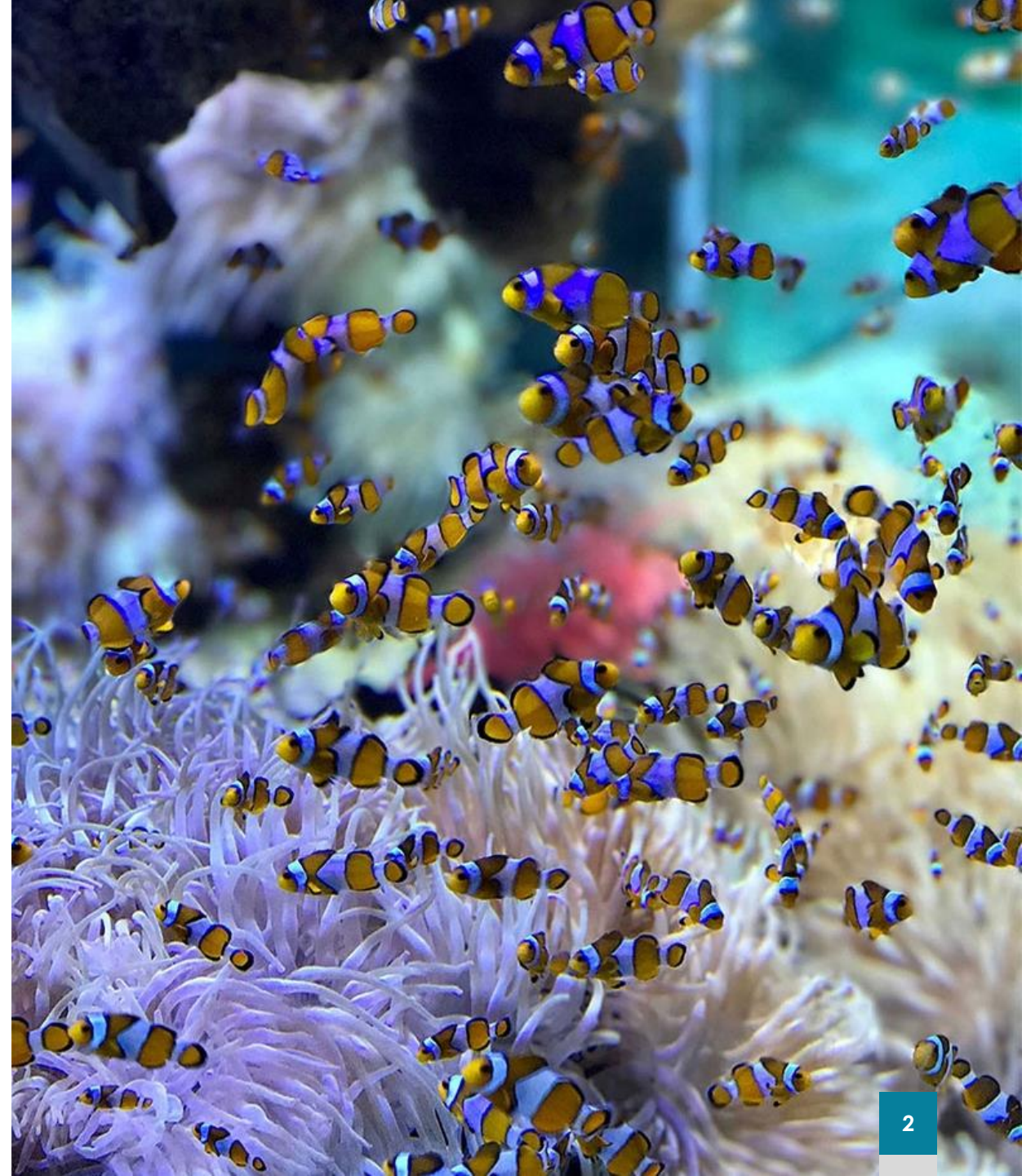
Introduction

Définition

L'enseignement pratique

Annexes

Conclusions







# Introduction

Sous-titre



# Introduction

## Qu'attend t'on d'un initiateur ?

Capable de diriger des plongées en milieu artificiel

Enseigner la plongée

Faire partager ses connaissances

## Rôle du directeur de plongée

Etre capable d'organiser l'activité

Prendre en compte le temps, le matériel, le nombre de personnes, l'espace disponible  
mettre en oeuvre plusieurs ateliers, exemple : débutant et niveau 2

Etre capable d'assurer la surveillance

Etre capable de prévenir les accidents

Bien connaître les accidents potentiels et mettre en place les moyens de les éviter



# Définitions

Sous-titre

# Définitions

## Les prérogatives

C'est ce qu'il a le droit de réaliser dans le cadre réglementaire et en rapport avec ses compétences reconnues (manuel du moniteur)

## Les compétences

C'est ce qu'il devra acquérir pour obtenir ses prérogatives





# L'enseignement pratique

Sous-titre

# L'enseignement pratique

## Comment préparer une séance

Une séance se conçoit et se prépare bien avant de la réaliser. Vous devez avoir fait **connaissance** avec vos élèves avant.

C'est une phase d'accueil mais aussi **d'évaluation**

Il faut que sachiez **d'ou vous partez et où vous voulez aller**, c'est ici que l'on défini les **objectifs**. Votre formation doit s'adapter aux élèves et non pas l'inverse.

Vous allez vous appuyer sur les **référents** , manuel du moniteur, fiche pédagogique pour bâtir une **progression** qui va conduire à préparer puis réaliser des **séances** de formation et d'exercices





# L'enseignement pratique

## Comment établir une progression ?

Une progression, c'est un début et c'est une fin. Dans votre cas vous aurez à former la plupart du temps des niveaux 1 en piscine dans **l'espace proche**.

Il sera nécessaire de bien situer votre séance dans une logique pédagogique et cohérente, exemple : Ne pas commencer le travail des techniques d'immersion si l'élève ne sait pas utiliser palmes, masque et tuba. Ensuite il faut définir le nombre de séances pour atteindre l'objectif final qui peut être le N1.

**Le maître mot , c'est à vous à vous adapter à vos élèves**

Une progression c'est donc la manière de découper une formation en élément simple ou **objectif intermédiaire** ou de séance.

Début

progression, séances pratiques, théorie

fin : N1



# L'enseignement pratique

## Un exemple de progression

Pour le niveau 1 la progression va donc débuter par apprendre à être à l'aise sur l'eau. Donc travail sans scaphandre. Palmage, puis masque et tuba . Dès lors que l'élève maîtrise le PMT, il est temps pour lui d'aller voir ce qui se passe sous l'eau, Pour cela il faut s'immerger mais attention qui dit s'immerger dit être capable de retenir son souffle !! donc apnée ,mais pour faire des apnées il faut être sous l'eau, donc nous tournons en rond.... et bien non pas tant que cela. Réfléchissons un peu....

**Immersion avant apnée ou apnée avant immersion, cruel dilemme??**

En fait en préambule à l'immersion vous pouvez parfaitement lui faire pratiquer pendant le palmage en PMT des exercices ventilatoires simples .....





# L'enseignement pratique

## Un exemple de progression

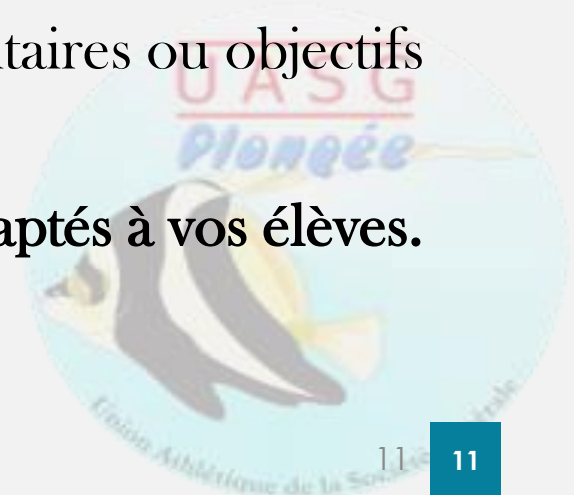
Exemple : Déplacement PMT  $\frac{1}{2}$  longueur en ventilation normale suivi d' $\frac{1}{2}$  longueur en apnée, le tout en surface.

**Voici donc établi et réalisé un exemple de progression :**

Dès lors l'élève sait se déplacer en surface en PMT, il sait retenir son souffle, vous pouvez envisager le travail des techniques d'immersion, suite de la progression qui va vous faire découvrir les problèmes d'eau dans le masque. Puis viendra bientôt le moment de passer à l'initiation à l'apnée.

La progression va donc permettre le découpage en éléments élémentaires ou objectifs intermédiaires pour atteindre l'objectif final, le niveau 1.

**N'oubliez pas , découpez votre formation en exercices simples et adaptés à vos élèves.**



# L'enseignement pratique

## Mots clés :

Evaluation : quand, comment ,ou et avec quel critères ?

Progression : suite logique de séances pédagogiques

Educatif : moyens pédagogiques, pratique, jeux, etc...

Acquis : ce que l'élève a appris et sait réaliser

Pre-requis : capacité dont l'élève à besoin pour réaliser un exercice

Compétence : ensemble de capacités qui donnent à l'élève un savoir et un savoir faire.

Prérogatives : ensemble des droits liés au niveau obtenu

Objectifs : se sont les buts à atteindre

Situation : niveau, vécu, position dans la progression

Justification : pourquoi réaliser cet exercice, à quoi ca sert Fondamentaux : connaissances de bases indispensables.





# L'enseignement pratique

## Préparer une séance: besoin du niveau 1

Le maître mot : **la sécurité**

L'élève niveau 1 ne sait pas plonger, il a déjà effectué un baptême, il sait peut être utiliser un masque et des palmes mais ce n'est pas sur.

Il faut donc vérifier le vécu et les acquis des élèves pour adapter la formation du niveau 1.

Il faut se poser la question, quel est l'objectif final du niveau 1 ?

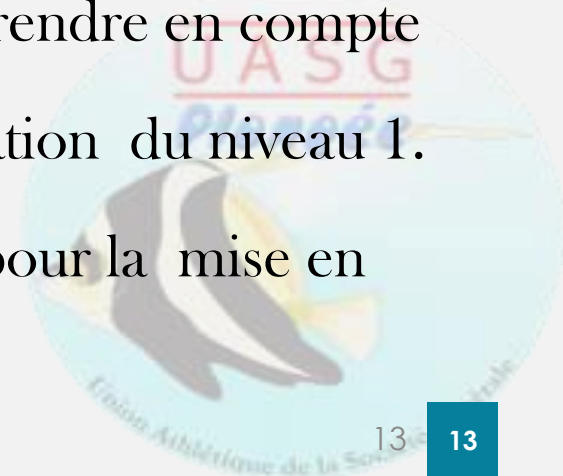
**Réponse :**

celui ci est lié à ses prérogatives qui vont lui permettre d'évoluer jusqu'à 20 m avec un guide de palanquée.

La zone d'évolution est une zone sensible notamment entre 0 et 10 m, le risque de barotraumatisme est donc élevé, la formation devra donc toujours prendre en compte les dangers liés à la verticalité, prévention des

barotraumatismes, oreilles et S.P sont les éléments clés dans la formation du niveau 1.

Il sera surement utile d'expliquer les barotraumatismes lors d'un cours théorique au bord du bassin juste avant d'aller dans l'eau pour la mise en pratique de Valsalva par exemple.



# L'enseignement pratique

Préparer une séance: besoin du niveau 1

**Nous pouvons résumer en 4 savoir faire fondamentaux de sécurité:**

REC : remontée en expiration contrôlée (savoir expirer en remontant)

LRE : lâcher et reprise embout (maîtriser la ventilation, apnée)

VDM : savoir réagir au remplissage du masque

Palmage de sustentation : et oui en pleine eau si on doit attendre le bateau

**Et puis les savoir faire fondamentaux dans la pratique de l'activité :**

Ventilation : savoir respirer en toutes circonstances

Equilibre : savoir maîtriser un niveau d'équilibre (l'appui)

Propulsion : savoir se déplacer

La théorie : pourquoi ?





# L'enseignement pratique

## Animer une séance: 1er besoins du niveau 1

La formation va donc débuter par l'apprentissage du palmage avec des éducatifs permettant à l'élève de progresser:

- Palmage statique avec appui( bord du bassin)
- Palmage avec une planche devant soi en déplacement
- Palmage de sustentation, etc ...

Puis ensuite utilisation du masque et du tuba, comment respirer avec

- En statique avec appui
- En déplacement
- Comment vider le tuba:
- Le remplir manuellement puis faire souffler, idem en mettant tête sous l'eau, etc ...



# L'enseignement pratique

## Animer une séance: Quelques pistes

Puis plus tard viendra le moment délicat d'aborder le thème du vidage du masque en libre. Bien entendu vous ne pouvez demander à un élève de vider son masque la 1ère fois. Vous devez mettre en place une progression permettant d'arriver à cet objectif.

### **Besoins:**

la notion de **pré-requis** entre en jeu, en effet vous ne pouvez demander à un élève de vider son masque sans qu'il possède un pré-requis indispensable, à savoir, être capable de dissocier bouche et nez durant sa respiration (DBN).

Une progression va devoir être mise en place passant par des éducatifs utiles et ludiques pour lui apprendre à dissocier nez et bouche.

Oubliez le sempiternel tuba enchanté qu'aucun débutant ne sera capable de réaliser au début.

**Je pars d'ou pour aller où ?**



# L'enseignement pratique

## Animer une séance: Quelques pistes

Il sait vider son tuba, il sait palmer, il sait se déplacer.

Il a besoin d'apprendre à respirer sous l'eau sans son masque, Pourquoi ?

**réponse** : maîtrise de la ventilation, réaction au remplissage inopiné du masque, compétence C3 du niveau 1.

Educatifs pour la DBN, (exemple parmi tant d'autres...)

En surface avec un bloc gréé, élève détenteur en bouche masque enlevé et en appui sur gilet gonflé, jusque là tout va bien.

Nez pincé tête sous l'eau, yeux fermés

Respiration par la bouche.

Idem yeux ouverts

Nez pincé inspiration, nez libéré expiration par le nez

Idem avec tuba.....

Dès lors que l'élève maîtrise la DBN le vidage de masque peut être envisagé, la progression est pédagogique, efficace et sécurisée

Prérequis  
DBN



Capacité  
VDM





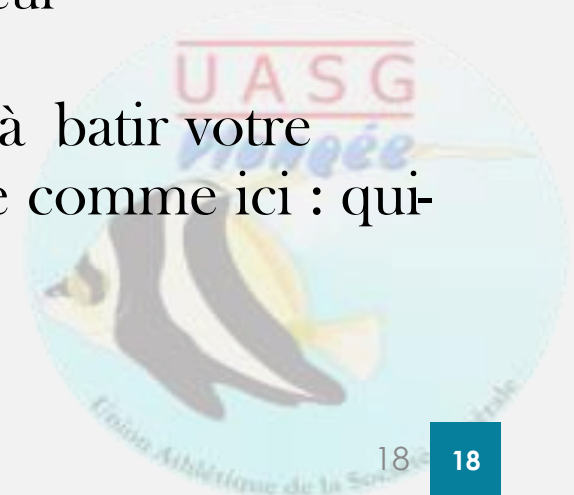
# L'enseignement pratique

## Concevoir une séance: avant

Se poser les bonnes questions :

QUI	: niveau des élève
QUOI	: sujet de la séance
POURQUOI	: justificatif de la séance
PRE-REQUIS	: capacité préalable pour réaliser l'exercice
OU	: lieu de la séance
QUAND	: à quel moment dans la progression
COMMENT	: moyens matériel, sécurité
EVALUATION	: quels critères allez vous retenir, manuel du moniteur

Lorsque vous avez répondu à ces questions vous pouvez commencer à bâtir votre séance, vous pouvez utiliser un tableau sur feuille papier par exemple comme ici : qui-quoi



# L'enseignement pratique

## Concevoir une séance: avant

Fiche pédagogique de séance pratique :

Au jury : (pour l'examen)

Présentation	: personnelle, bonjour, etc ...
Sujet	: présenter le sujet de la séance
Situation élève	: débutant en formation N1, PMT maîtrisé
Objectif(s) final	: N1, maîtrise des techniques immersions, C2
Objectif de séance	: savoir effectuer une immersion en canard sur un fond de 3 mètres
Justification	: pouvoir s'immerger rapidement sans délai
Pré-requis	: PMT, baro de l'oreille, lestage
Sécurité	: passive et active
Moyens pédagogique	: logistique, boute, bouée, etc ...
Critères évaluation	: ceux que vous avez retenus
Progression	: séance suivante



# L'enseignement pratique

## Concevoir une séance: avant

Fiche pédagogique de séance pratique : exemple

Au sec:

Présentation : personnelle, bonjour, etc ...

Définition de l'exercice : présenter le sujet de la séance

pré-requis : sera vérifié avant l'exercice

Objectif final : le but à atteindre

Objectif de la séance: le but de la séance

Explication de l'exercice: ce que l'élève devra réaliser

Démonstration : éventuelle par le moniteur

Exécution : par l'élève

Correction : par le moniteur

Déroulement de la séance: on explique ou, comment, sécurité mise à l'eau , comment et où  
vérification des pré-requis





# L'enseignement pratique

## Concevoir une séance: avant

Fiche pédagogique de séance pratique : exemple

### Mise à l'eau :

- Rappels : sécurité, immersion, sortie de l'eau
- Technique : comment se mettre l'eau, chronologie
- Contrôle : équipement, bloc, etc ...

### En surface :

- Récapitulation : gestes, communications , exercice
- Pré-requis : on vérifie
- Démonstration :
- Exécution : par l'élève
- Correction : par le moniteur
- Immersion : rappel comment et où, moniteur en 1er élève ensuite



# L'enseignement pratique

## Concevoir une séance: avant

Fiche pédagogique de séance pratique : exemple

En immersion :

Prè-requis : on vérifie avant l'exercice

Démonstration : du geste par le moniteur

Exécution

Correction :

Fin exercice

Sortie de l'eau

Comment et ou : on vérifie en surface

Déséquipement

Débriefing : le faire lorsque les élèves sont secs et réchauffés

Prochaine séance : présenter le sujet suivant



# Annexes

Sous-titre



# Les compétences du N1

Compétence 1a : utiliser son matériel

Compétence 1b : comportements et gestes techniques en surface

Compétence 2 : Immersions et retour en surface

Compétence 3 : Maitrise de la ventilation en plongée

Compétence 4 : réactions aux situations usuelles

Compétence 5 : autonomie

Compétence 6 : connaissances théoriques élémentaires



# Les besoins du N1 en théorie

Prévenir les barotraumatismes, notions sur la pression

Pression atmosphérique, pression hydrostatique

Attention descente, oreilles et sinus

Prévenir l'essoufflement, notion sur physio respiration

Notion de l'effort en plongée, bien expirer, le CO2

Prévenir la surpression pulmonaire, variation de volume

Vitesse de remontée, bien expirer, baro le plus grave

Maîtriser la flottabilité, notion Archimède

Le lestage comment le régler, en piscine, exercice visuels et pratiques

Prévention accident décompression

Principe de l'ADD, gaz responsable, faire le plus simple possible

Présenter la courbe de sécurité

Présenter les tables (simples uniquement) et utilisation de l'ordinateur

Connaissance des prérogatives du niveau 1

certificat médical, âge, zone évolution



# L'épreuve de sauvetage du mannequin

Se réalise en piscine: coefficient 1

Avec palmes , masque et tuba le temps est limité

Notation:

= ou inférieur à 4'30	: 12 points
de 4'31 à 5 '	: 11
de 5'01 à 5'30	: 10
de 5'31 à 6 '	: 9
de 6'01 à 6'30	: 8
de 6'31 à 7 '	: 7
de 7'01 à 7'30	: 6
de 7'31 à 8 '	: 5
supérieur à 8 '	: éliminé

1 à 8 points supplémentaires peuvent être accordés pour la tenue, l'aisance , la rectitude du tractage, la qualité des immersions



# L'épreuve de sauvetage du mannequin

Contenu de l'épreuve :

1 : 100m PMT surface

2 : Immersion en canard sur un fond compris entre 2 et 6 mètres

3 : Tenue apnée de 20 secondes

4 : Retour en surface maximum 10 secondes

5 : Reimmersion même profondeur, prise mannequin

6 : Retour surface

7 : Tractage dorsal du mannequin sur 100 mètres





# L'épreuve de sauvetage du mannequin

Besoins des élèves :

Aptitude physique

Gestion d'un effort avant et après une apnée Aptitude à l'apnée

Maitrise de la ventilation pendant un effort Maitrise de l'apnée dynamique

Palmage dorsal et ventral

Prise d'un mannequin au fond et en surface Maitrise immersion en canard

Qualité de sauveteur

équipement standard



# L'épreuve de sauvetage du mannequin

Entraînement : exemple de découpage

1 : 100m PMT surface + apnée 20 secondes

2 : Immersion + prise mannequin + tractage

3 : 100 m PMT + apnée 20 s + 10 s surface + immersion + prise+ surface

4 : Synthèse : exercice complet

Nota benne : canard noté, retour surface (10s) signe OK noté, signe détresse après retour surface avec mannequin noté





# Conclusions

Sous-titre





# Conclusions

Ne jamais perdre de vue que le but final c'est de plonger. Donnez du plaisir à vos élèves tout en les formant. Il s'agit d'un merveilleux loisir faites leur partager. Variez votre pédagogie, imaginez, rêvez, faites participer



Bonnes plongées.....







**MERCI**