

Compétences et capacités

Stage **Initiateur Club**
Comité Technique Départemental 54
Nancy 14 et 15 octobre 2023

Pédagogie générale appliquée à la plongée

Compétences et capacités

Compétences et capacités

Compétence :

Elle se traduit par une capacité à combiner un ensemble de savoirs, savoir-faire et savoir-être en vue de réaliser une tâche ou une activité. **Un savoir mettant en jeu une ou des capacités, dans un champ déterminé.**

Compétences et capacités

Différences entre le terrien et l'aquarien :

- Respiration
- Équilibre
- Propulsion
- Communication
- Orientation
- Matériel

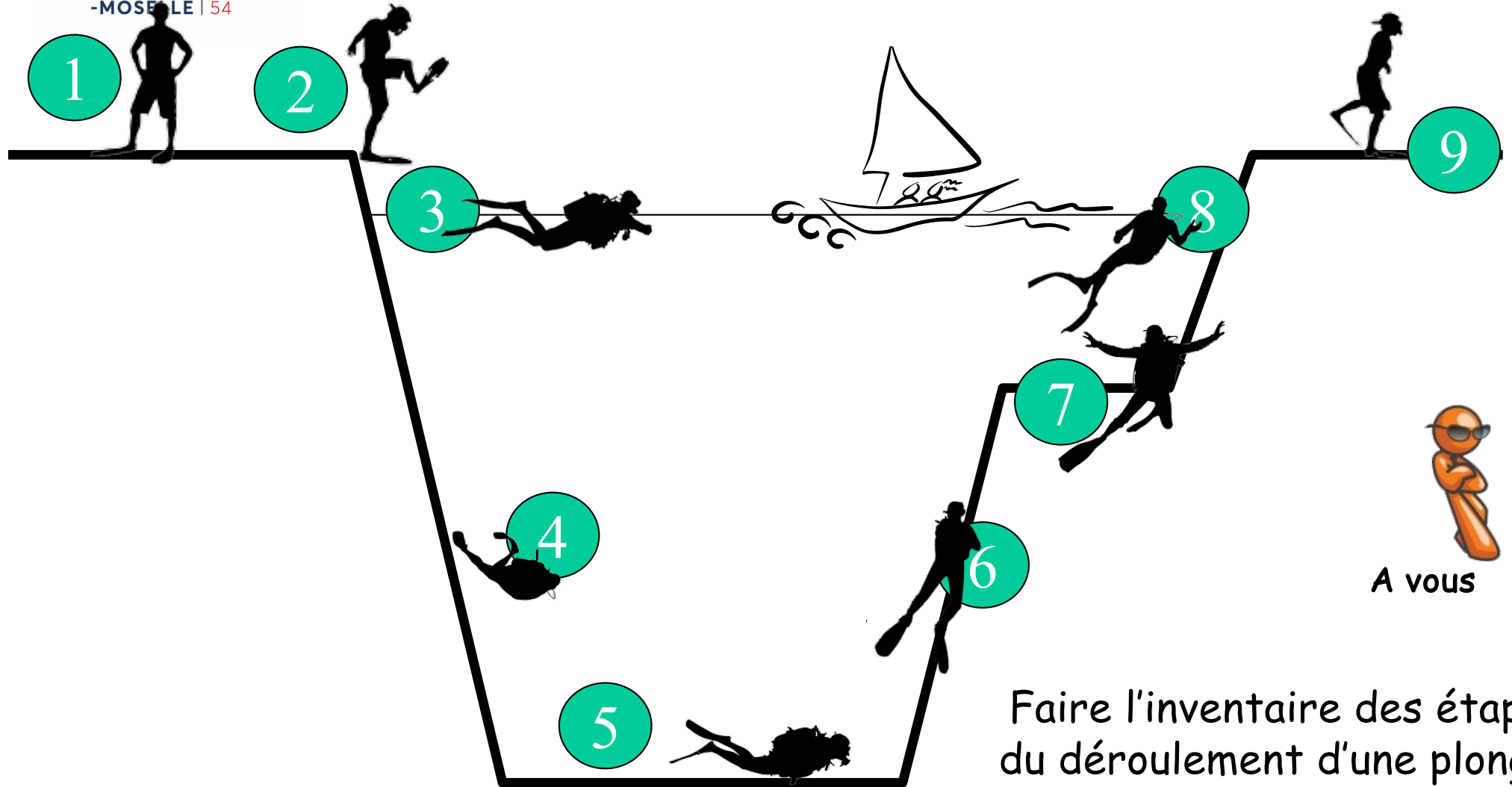
Nécessité d'acquérir de nouvelles compétences

Acquérir
Des capacités
différentes

C'est le
rôle de
l'initiateur



Compétences et capacités



A vous

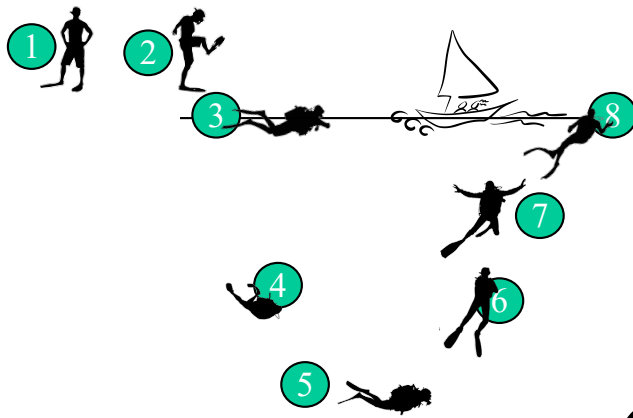
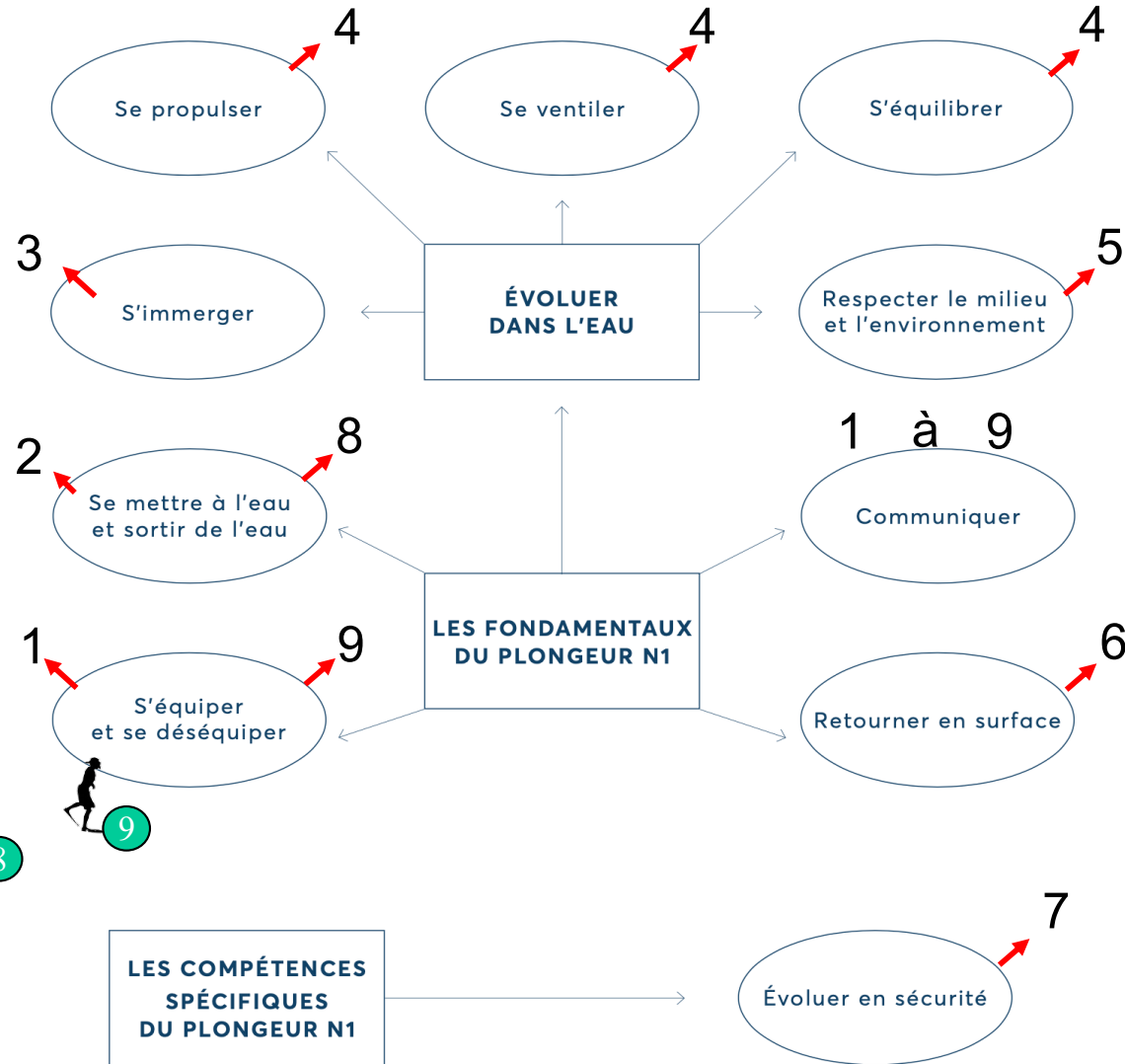
Faire l'inventaire des étapes
du déroulement d'une plongée
d'un N1

NIVEAU 1

Plongeur encadré à 20 m (PE20)

Faire l'inventaire des étapes du déroulement d'une plongée d'un N1

Compétences et capacités



Michel TRITZ E4/ DEJEPS

Chaque niveau à ses compétences spécifiques !

Compétences et capacités

Code du Sport (Loi)

Définit des aptitudes PA20, PE20, etc...

Donne les Prérogatives des niveaux



Manuel de Formation Technique (FFESSM)

Informe sur :

- l'organisation des niveaux
- les conditions d'accès
- les prérogatives
- Contenus de formation



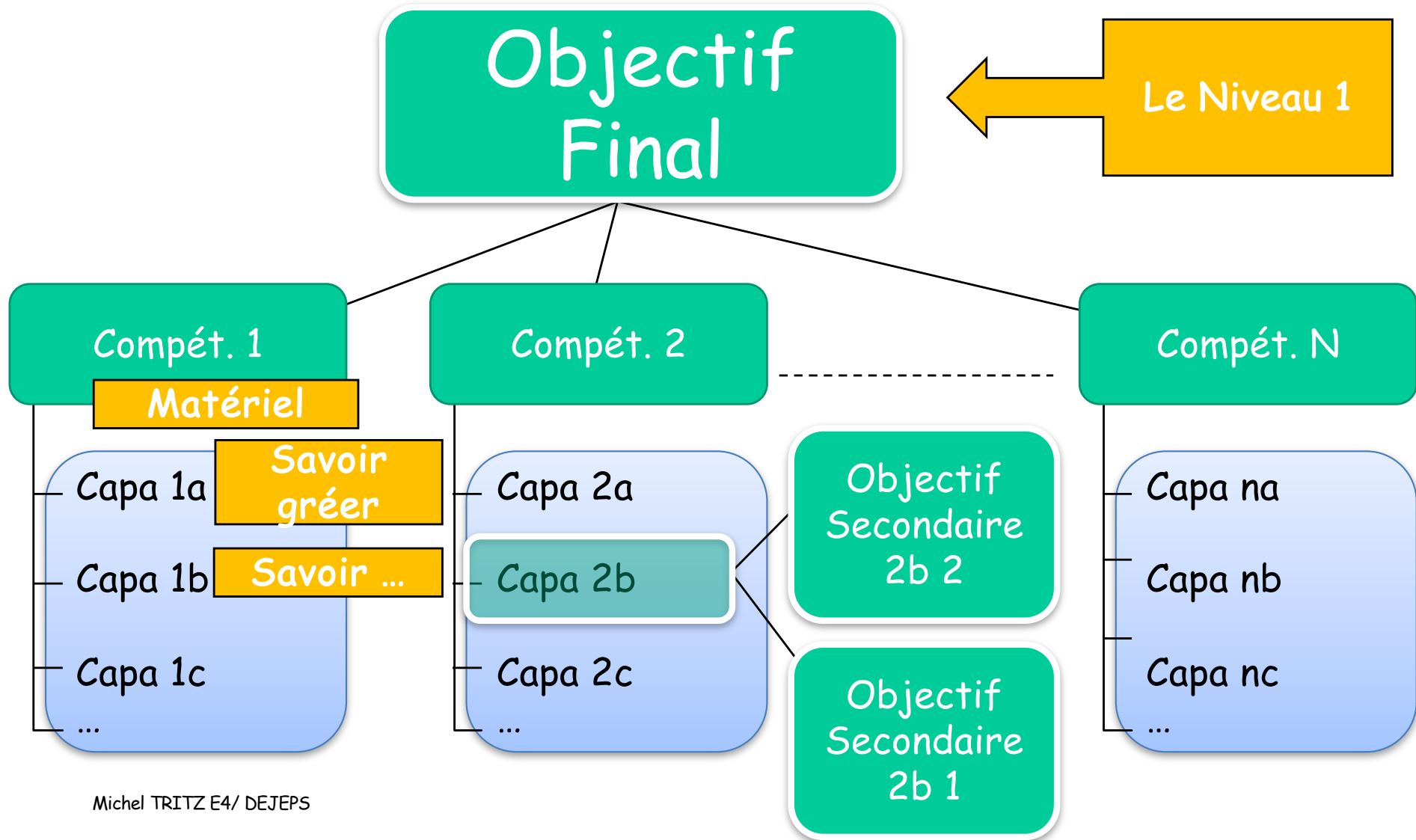
Compétences

Capacités

Théorie
Maîtrise de techniques
Comportement

Savoir
Savoir faire
Savoir être

Compétences et capacités



Compétences et capacités

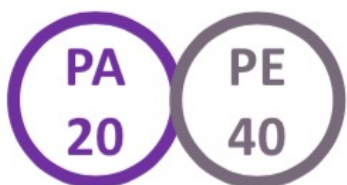
Compétence : N1

Evoluer dans l'eau / S'immerger

Capacités

- Maitrise du phoque en scaphandre et en libre
- Maitrise du canard en scaphandre et en libre
- Utiliser un lestage adapté
- Adopter un comportement adapté à la demande du GP et dans le respect des consignes
- Connaitre la prévention des barotraumatismes
- Flottabilité en lien avec la ventilation et le poumon ballast

Compétence N2



- s'immerger
- se propulser
- se ventiler

Michel TRITZ E4/ DEJEPS

— S'IMMERGER - SE PROPULSER - SE VENTILER

Compétence attendue — Le plongeur est capable de s'immerger selon la technique définie par le DP ou le GP, dans le respect de ses consignes et dans toutes les conditions de pratique. Il assure ses déplacements de manière autonome en surface comme dans sa zone d'immersion.

1 — Technique	
Canard et phoque	Renforcement et perfectionnement des techniques d'immersion acquises, adaptées aux conditions de la plongée et réalisées efficacement (rapidité et maintien de la cohésion de la palanquée).
Palmages	Optimisation des techniques de palmage acquises pour limiter les risques d'accident, notamment en zone profonde.
Remontée en expiration contrôlée REC	Remontée en expiration, embout en bouche, d'une profondeur n'excédant pas 10 m (rejet continu d'air tout au long de la remontée après un départ du fond stabilisé, sans précipitation, sur une inspiration normale).

2 — Comportement	
Le plongeur est capable de gérer ses efforts afin d'éviter les incidents, pour lui comme pour ses équipiers de la palanquée.	

3 — Théorie	
Prévention des accidents notamment en zone profonde : essoufflement, accident de désaturation, narcose, froid. Flottabilité et lestage.	



Modalités d'évaluation :

Nages de surface : distances de l'ordre de 250 m pour le PMT et 100 m pour le capelé. Les capacités physiques sont développées pour répondre aux exigences de la plongée. La qualité et l'efficacité des gestes techniques demeurent essentiels. Pas d'épreuve chronométrée, seule la capacité à effectuer un parcours en surface dans de bonnes conditions physiques doit être le critère retenu. Pour la REC, lors des situations d'évaluation, aucun critère de temps n'est recherché. La réalisation sans stress et en respectant une vitesse correcte de remontée est primordiale. En revanche, l'automatisme de l'expiration contrôlée est vérifiée lors de toutes les situations d'apprentissage technique nécessitant une remontée.



Compétence N2. (PA20 ou PE40)

S'immerger - se propulser - se ventiler

1 - Technique

Technique de palmage adaptée au contexte , canard, phoque, REC,

Savoir faire

2 - Comportement

Capable de gérer ses efforts afin d'éviter tout incident pour lui et sa palanquée.

Savoir être

3 - Théorie

Prévention des accidents, essoufflement, ADD, narcose, froid,

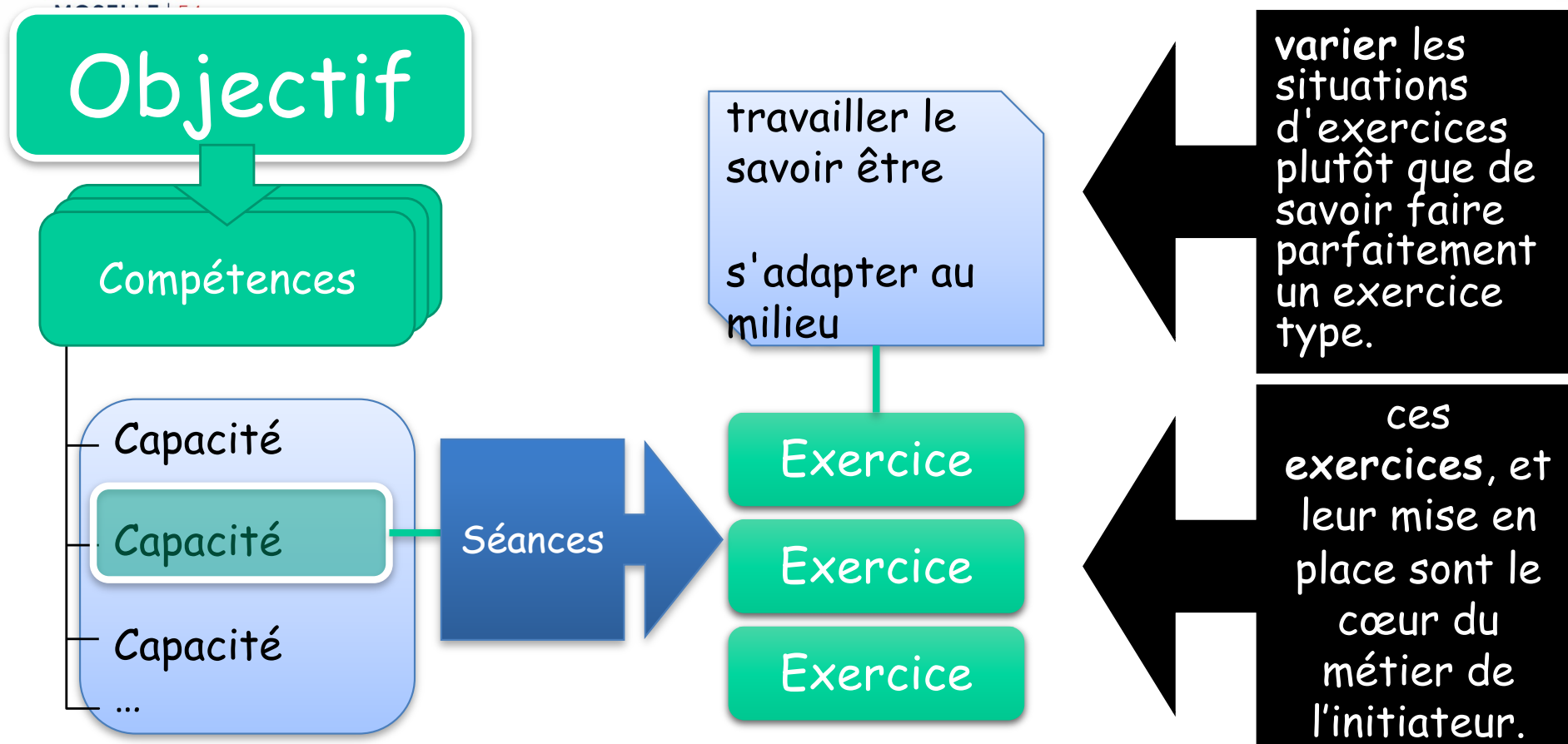
Savoir

Modalités d'Evaluation

Technique(s) : palmage ventral, dorsal.
250 m env pour le PMT et 100m pour le capelé.
REC, etc....



Compétences et capacités



L'exercice est un moyen, pas une finalité

Compétences et capacités

Prérogatives N1 :
Assurer sa propre sécurité sous la responsabilité d'un guide de palanquée dans l'espace d'évolution 0-20m

Compétence « Evoluer dans l'eau - se ventiler »

Capacité « Eliminer l'eau du masque en immersion. » :
La dissociation de la ventilation et l'élimination de l'eau doivent au final être réalisées spontanément et sans stress.

Séances posées au fond de la piscine, dans 2m d'eau, enlever son masque sans délai sur signe du moniteur (2s.), effectuer 3 cycles ventilatoires et vider le masque

Exercice

Exercice

Exercice

L'exercice est un moyen, pas une finalité

Compétences et capacités

Merci de votre attention

