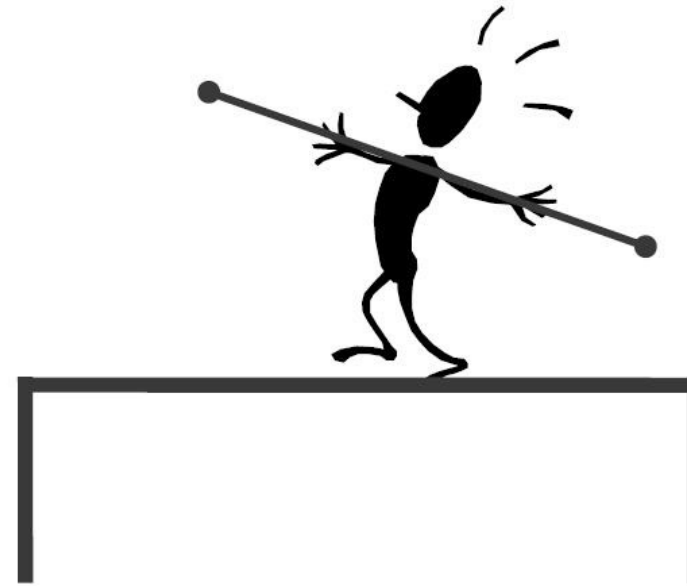


Stage **Initiateur Club**  
Comité Technique Départemental 54  
Nancy 14 et 15 octobre 2023

Création d'une séance de  
connaissances théoriques



# Rappel



L'enseignement, c'est faire faire à quelqu'un, quelque chose qu'il ne savait pas faire avant !

# L'objectif de l'IC

Notre objectif, est de former des plongeurs responsables, désirant évoluer dans le milieu subaquatique en toute sécurité et se faisant plaisir dans leurs prérogatives.

- La maîtrise technique n'est pas cette finalité mais le moyen d'y parvenir.
- La théorie permet de comprendre et donc d'appliquer certains points précis.
- Elle vient en appui des compétences pratiques

# Construction d'une séance

Posez-vous quelques questions ? :

- *A qui ? Niveau 1 (PE20) ou Niveau 2 (PA20 - PE40)*
- *Point de départ - point d'arrivée ? de la séance de connaissances théoriques en appui des connaissances pratiques*
- *Quel contenu ? de la séance de connaissances théoriques en appui des connaissances pratiques*
- *Pourquoi ? faire un cours de théorie en relation avec la pratique ?*
- *Où ? Au bord du bassin ? En salle de cours ?*
- *Quand ? Dans le cursus de formation*
- *Comment ? Tableau ? Vidéoprojecteur ? Tablette ? ...*
- *L'évaluation ? A l'oral ? A l'écrit ? En situation ?*



# Quel contenu ?

## — ÉVOLUER DANS L'EAU - S'IMMERGER

**Compétence attendue** — Le plongeur est capable de s'immerger selon la technique définie par le GP dans le respect de ses consignes.



A partir de quoi allez-vous vous baser pour monter votre séance ?

**Le MFT et éventuellement le Cds**

<b>1 — Technique</b>	
Canard	Maîtrise des deux techniques du phoque et du canard en scaphandre et en plongée libre. Utilisation d'un lestage adapté : recherche essentielle de l'équilibre à 3 m.
Phoque	

<b>2 — Comportement</b>
Le plongeur adopte un comportement adapté à la demande du GP et dans le respect de ses consignes.

<b>3 — Théorie</b>
Prévention des barotraumatismes de l'oreille, des sinus et du plaquage de masque. Flottabilité en lien avec la ventilation et le poumon ballast.



### Modalités d'évaluation :

Les deux techniques du canard et du phoque doivent être maîtrisées, le N1 doit être capable de s'immerger rapidement à la commande, en suivant les indications du GP.

# Quel contenu ?

## — RETOURNER EN SURFACE

**Compétence attendue** — Le plongeur gère son retour en surface en toute sécurité en respectant les consignes du GP.



1 — Technique	
Maîtrise de la vitesse de remontée	Maîtrise de la vitesse de remontée en utilisant les palmes et le gilet (avec et sans repères visuels).
Tenue d'un palier	Tenue d'un palier y compris en pleine eau.
Tour d'horizon	Capacité à assurer sa sécurité en sortie d'eau (tour d'horizon et gonflage du gilet en surface).
Gonflage du gilet en surface	
Remontée en expiration contrôlée	Remontée en expiration, embout en bouche, d'une profondeur n'excédant pas 6 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 attentif à la cohésion de la palanquée. Il est à l'écoute du GP et réactif à ses consignes. Il est capable de revenir en surface et de se signaler en cas de perte de sa palanquée.

3 — Théorie
Prévention des barotraumatismes : un accent particulier est mis sur la surpression pulmonaire. Flottabilité et loi de Mariotte : notions de physique simples pour expliquer les variations de volume, notamment concernant la zone de 0 à 10 m. Les règles d'approche de la surface sont explicitées. Désaturation : principe de l'accident de désaturation, courbe de plongée sans palier et connaissance de son ordinateur : lecture simple des informations et utilisation basique. Règle de perte de palanquée. Procédures de remontée y compris la remontée isolée.



### Modalités d'évaluation :

**Le plongeur sait gérer sa remontée en totale autonomie ou au sein d'une palanquée. Il sait également se mettre en sécurité en surface, seul ou en palanquée. Pour la remontée en expiration, aucun critère de temps n'est recherché, la réalisation sans stress et en respectant une vitesse correcte de remontée est recherchée.**

# Quel contenu ?

## — ÉVOLUER DANS L'EAU - S'IMMERGER

**Compétence attendue** — Le plongeur est capable de s'immerger selon la technique définie par le GP dans le respect de ses consignes.



### 3 — Théorie

Prévention des barotraumatismes de l'oreille, des sinus et du plaquage de masque. Flottabilité en lien avec la ventilation et le poumon ballast.

Et / ou !!!

## — RETOURNER EN SURFACE

**Compétence attendue** — Le plongeur gère son retour en surface en toute sécurité en respectant les consignes du GP.

### 3 — Théorie

Prévention des barotraumatismes : un accent particulier est mis sur la surpression pulmonaire. Flottabilité et loi de Mariotte : notions de physique simples pour expliquer les variations de volume, notamment concernant la zone de 0 à 10 m. Les règles d'approche de la surface sont explicitées. Désaturation : principe de l'accident de désaturation, courbe de plongée sans palier et connaissance de son ordinateur : lecture simple des informations et utilisation basique. Règle de perte de palanquée. Procédures de remontée y compris la remontée isolée.

# Les questions à se poser

- ✓ Pourquoi ce cours ?
- ✓ A qui s'adresse le cours ?
- ✓ Où se situe ce cours dans la progression ?
- ✓ Quels sont les acquis et les prérequis ? (*indispensable avant de construire votre cours*)
- ✓ Les applications dans la vie du plongeur ? (*illustrer, donner des exemples concrets et précis*)
- ✓ Comment faire ce cours ? (*situation / exemples / exercices*)
- ✓ Quel matériel pédagogique utilisé et nécessaire ?
- ✓ Ont-ils bien compris le cours ? (*poser des questions, reformuler et/ou faire reformuler*)



# Pourquoi cette séance ?



## Justificatif de la séance :

Pourquoi faire CETTE séance théorique précisément ?

Qu'est-ce que cela va apporter à mon élève ??

- Comprendre certaines lois, certains principes ;
- Mettre en application les notions théoriques pour évoluer dans la vraie vie en toute sécurité ;
- Savoir s'adapter au milieu, le comprendre et le respecter ;
- Choisir son propre équipement, adapter soi-même son lestage ;

# Quand la séance a-t-elle lieu ?

- Au bord de la piscine avant mise en application sous l'eau
- Dans une salle avec tableau blanc + feutres de couleurs, vidéoprojecteur. (principalement pour les niveaux 2)



# Quand la séance a-t-elle lieu ?

- Reliez les exercices avec la réalité : *consommation, lestage, barotraumatismes, etc...* pour une bonne compréhension, c'est essentiel;
- Faites des démonstrations chiffrées cohérentes par rapport au niveau des stagiaires ;
- Générez une progression dans les exercices par rapport à la séance;
- Utilisez, si vous le voulez, des supports déjà existants : *fascicule FFESSM, Plongée Plaisir, le code Vagnon, Illustra pack, Internet, etc...*

# Comment réaliser la séance?

- Chaque élève possède ses propres acquis (scolaires, professionnels, personnels), il faut les utiliser
- Correction des exercices par les stagiaires mais sous contrôle
- Si un stagiaire n'a pas bien compris, faire expliquer l'exercice par un autre stagiaire et revérifier la compréhension
- Si un stagiaire n'utilise pas la même démonstration que vous, pour des calculs par exemple, laissez-le employer sa propre méthode. Votre logique n'est pas nécessairement la même que la sienne.

# L'évaluation ?

## Au PE20

Les connaissances théoriques sont évaluées lors des mises en situations pratiques.  
Pas d'examen écrit.  
L'accent est mis sur la prévention.

## Au PE 40 et au PA20

Les connaissances théoriques peuvent être évaluées oralement, en situation ou par écrit

Les questions doivent :

- correspondre à la réalité,
- correspondre au niveau
- être cohérentes entre elles.



# Merci de votre attention