

FEDERATION FRANCAISE D'ETUDES ET DE SPORTS SOUS MARINS

# COMITE INTERREGIONAL AQUITAINE LIMOUSIN POITOU CHARENTES

COMMISSION TECHNIQUE INTERREGIONALE

COLLOQUE DES CADRES DE PLONGEE

ROUSSAY le 28 Septembre 2002

## LISTE DE CONTROLE DES SEANCES DE PEDAGOGIE PRATIQUE ET PREPARATOIRE

Site pédagogique : <http://pagesperso-orange.fr/joel.talon/>

Joël TALON  
IR 28  
Délégué du Collège  
106 rue du baril  
79270 SAINT SYMPHORIEN  
☎ : 05 49 09 53 71  
Port : 06 84 82 38 35  
e mail : [Joel.TALON@wanadoo.fr](mailto:Joel.TALON@wanadoo.fr)

## INTRODUCTION

Quand on prépare une séance de pédagogie pratique avec scaphandre ou de pédagogie préparatoire en libre ou PMT, on n'est pas à l'abri d'oublis, de manques, de défauts d'enchaînements, de mises en insécurité, d'inadéquations de niveau, qui risquent de nous faire manquer les objectifs que l'on désire faire acquérir à nos stagiaires.

Pour parer à ces oublis générateurs de difficultés, l'idée a été de mettre en place une liste de contrôles simples, qui permettra au moniteur, de vérifier si sa préparation est complète quant à son contenu.

Pour terminer on fera le point sur des savoirs-faire essentiels qui ont besoin d'être « toilettés ».

## LISTE DE CONTROLE

Voici la liste de 10 points à contrôler, que nous allons développer dans les chapitres suivants.

1. Est-ce que ma péda prend bien en compte tous les éléments liés à la sécurité ?
2. Est-ce que ma péda est bien dans le bon niveau et dans la logique de ce niveau avec un objectif bien défini et le pourquoi de cet exercice ?
3. Est-ce que ma péda prend bien en compte, le public, le lieu, les moyens ?
4. Est-ce que ma péda prend bien en compte les pôles de la réussite ?
5. Est-ce que ma péda donne bien des repères pour effectuer les exercices et les éducatifs ?
6. Est-ce que ma péda intègre bien la ventilation et son contrôle ?
7. Est-ce que ma péda s'intègre bien dans une logique d'amélioration de performances et d'entraînement ? (adaptation circulatoire et ventilatoire)
8. Est-ce que ma péda s'appuie bien sur les connaissances théoriques propres à la plongée ?
9. Est-ce que ma péda intègre bien l'ergonomie des matériels et des gestes techniques propres à ces matériels ?
10. Est-ce que ma péda comprend bien des séquences et des éducatifs qui s'articulent et s'enchaînent logiquement ?

**Nota : Pendant et après ma séance je dois m'assurer que le message est bien passé et que le geste technique est bien acquis.**

## DEVELOPPEMENT DES DIFFERENTS POINTS

### 1. Est-ce que ma péda prends bien en compte tous les éléments liés à la sécurité ?

Exemples : C'est dangereux de faire réaliser un saut droit, à un stagiaire en piscine, si celui-ci ne maîtrise pas : le LRE, le VM, le palmage de sustentation.

Est-ce que c'est raisonnable de partir de cette plage battue par les vents.

Est-ce bien normal d'amener ces trois stagiaires avec une visibilité de moins d'un mètre ?

Est-ce bien prudent de faire exécuter une bascule arrière en piscine du haut du plot de départ des nageurs ?

### 2. Est-ce que ma péda est bien dans le bon niveau et dans la logique de ce niveau avec un objectif bien défini et le pourquoi de cet exercice ?

Exemples : Pour prendre un embout suite à une panne d'air il faut avoir vu le LRE. Vouloir faire exécuter une remontée contrôlée à un BE n'est pas dans ses prérogatives et n'a pas à être exigée.

Est-ce que je peux faire exécuter un canard à un élève qui ne sait pas faire une apnée ?

Tu vas palmer avec le tuba et le masque derrière la tête, il vaudrait mieux que votre stagiaire sache pourquoi.

### 3. Est-ce que ma péda prend bien en compte, le public, le lieu, les moyens ?

Exemples : Est-ce que je peux faire plonger des enfants à n'importe quelle profondeur ?

Est-ce que c'est logique de faire de l'orientation en piscine ?

Cette crique envahie par les oursins est-elle judicieuse pour effectuer ma séance de baptême ?

J'envisage de plonger sur une petite épave, mais je découvre que la capacité de mon bateau et la distance à parcourir ne me permettent pas de réaliser la sortie prévue.

### 4. Est-ce que ma péda prends bien en compte les pôles de la réussite ?

Exemple : J'ai un stagiaire qui a des difficultés à vider son masque, je dois l'aider à y arriver en décelant l'origine de son défaut, soit la connaissance, l'affectif, le psychomoteur. Le correctif apporté doit bien prendre en compte l'origine du défaut constaté. Ne pas connaître sa courbe de sécurité et ne pas coordonner bras et jambes en palmage ne relève pas du tout du même registre de correctifs.

**5. Est-ce que ma péda donne bien des repères pour effectuer les exercices et les éducatifs ?**

Exemples : Vas-y, fais-moi un canard ! Ce serait certainement mieux si je précisais que le canard doit se déclencher à la verticale de la ligne rouge qui est au fond de la piscine.

Tu remontes en respectant la vitesse de remontée ! je dois préciser qu'il faut suivre les petites bulles.

**6. Est-ce que ma péda intègre bien la ventilation ?**

Exemples : Je suis en piscine, les stagiaires sont équipés d'une stab, je dois, à chaque séance, faire effectuer de la stabilisation et de l'évolution. (il faut en piscine surlester les stagiaires).

Je suis dans une deuxième ou troisième séance de palmage ; il faudra forcément aborder les problèmes liés à la coordination de la ventilation avec les mouvements bras/jambes.

De même l'effort physique entraîne une adaptation ventilatoire et circulatoire à l'effort qu'il faudra gérer par un échauffement et un dosage de l'activité.

Le canard avec bloc se fait sur une apnée expiratoire, le canard avec PMT se réalise sur une apnée inspiratoire.

**7. Est-ce que ma péda s'intègre bien dans une logique d'amélioration de performances et d'entraînement ? (adaptation circulatoire et ventilatoire)**

Exemples : Si je propose une séance de palmage toutes les semaines, je dois, à termes, améliorer le niveau de performance de mes stagiaires. Cela suppose la mise en place d'un échauffement à chaque séance et, au delà de la maîtrise des premiers apprentissages, l'utilisation de techniques de fractionné pour travailler l'ensemble des filières énergétiques.

**8. Est-ce que ma péda s'appuie bien sur les connaissances théoriques propres à la plongée ?**

Exemples : Arrivant à son premier palier avec 3mn à 6m et 18mn à 3m, et 50b, si mon stagiaire sort chercher un bloc de secours, c'est que je n'ai pas su lui apprendre les bons calculs liés à l'autonomie. Il a assez d'air !

C'est la physique qui permet de faire comprendre qu'un poumon ballast est d'autant plus efficace que l'on est près de la surface.

C'est aussi la physique qui fait comprendre que le palier se fait en-dessous des profondeurs 3, 6, 9, etc... et non à cheval sur ces profondeurs.

**9. Est-ce que ma péda intègre bien l'ergonomie des matériels et des gestes techniques propres à ces matériels ?**

Exemples : Si je fais découvrir la stab, je ne me contente pas de la tenir pendue à bout de bras, mais au contraire, je la fais endosser à mon stagiaire pour lui en faire découvrir toute l'ergonomie. Je lui montre comment trouver les purges les yeux fermés, quand il a le masque sur le visage qui limite le champ de vision, comment il l'ajuste à sa taille etc...

Quand je vide un masque, je dois pouvoir le faire avec une seule main, car je peux avoir l'autre main occupée. Je dois aussi essayer de la vider quand j'ai les deux mains prises. Il en résulte donc toute une ergonomie du geste qui nécessite toute une chronologie d'apprentissage.

**10. Est-ce que ma péda comprend bien des séquences et des éducatifs qui s'articulent et s'enchaînent logiquement ?**

Exemples : Savoir se servir d'une stab passe par une décomposition de son apprentissage en plusieurs savoirs-faire, qui, juxtaposés, permettront à terme d'en acquérir la maîtrise. (D'abord stabilisation, ensuite évolution, etc...)

Il n'est pas possible de faire acquérir globalement en une seule fois la remontée contrôlée individuelle à un niveau II. Je vais donc décomposer cet apprentissage en plusieurs séquences qui vont s'enchaîner logiquement et à terme aboutir à la maîtrise.

## SAVOIRS FAIRE À « TOILETTER »

### **Le poumon ballast**

Le poumon ballast se pratique à toutes les séances de la formation du N I. Dès que la stab a été abordée, il faut systématiquement faire faire de la stabilisation et de l'évolution. Il convient pour cela d'être lesté en conséquence pour que la stabilisation soit possible à petite profondeur. On gagnera un temps précieux à 20 m en N II si ce savoir-faire est bien acquis en N I.

### **Le sauvetage**

On continue à enseigner en piscine le sauvetage force à la palme. A petite profondeur, en piscine pas de problème, on ne risque pas grand chose dans deux mètres d'eau. On peut même enlever la ceinture pour faciliter le tractage en surface.

Mais à 20 mètres ou plus, remonter quelqu'un à la palme, peut s'avérer très dangereux, surtout si on enlève la ceinture, car comment dans ce cas là respecter la vitesse de remontée et faire l'arrêt entre 3 et 6 m comme on le préconise ?

L'automatisme qui doit être développé chez le plongeur est celui du sauvetage Stab avec maintien du détendeur et gestion des deux enveloppes. (Application de la loi).

### **La panne d'air**

Pas question de donner son détendeur, sauf dans une situation exceptionnelle. Le geste qui doit être automatisé est celui qui consiste à donner son deuxième détendeur, à condition que celui-ci soit accessible et le tuyau suffisamment long. (Application de la loi).

Bien sûr, il faudra enseigner d'autres techniques pour pouvoir répondre à toutes les situations.

## CONCLUSIONS

L'évolution rapide de la plongée tant sur le plan technique que pédagogique et matériel, nous oblige à exercer un regard critique sur notre action de formateur. Cette liste de contrôles et ce petit « toilettage » nous permet d'examiner notre activité de formateur pour voir si celle-ci est bien en adéquation avec les exigences de formation préconisées par notre fédération.