



Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins

Comité Départemental 51

Commission Technique

Stage Initial Initiateur Club

11 Décembre 2010

Conception d'une séance

Se poser les bonnes questions

- Ne rien oublier

Q Q P O Q C

-Qui ?

-Quoi ?

-Pourquoi ?

-Où ?

-Quand ?

-Comment ?

Qui ?

Permet de définir le type de public :

- L'âge : enfant / adulte
- Le sexe : femme / homme
- Le nombre : individu / groupe
- Le vécu : vie civile/professionnelle
- La condition physique, psychique
- La motivation des élèves

Quoi ?

Permet de définir le contenu de la séance :

- Expérience et acquis en plongée,
- Pré requis nécessaire à la séance
- Les exercices

Pourquoi ?

Permet de définir l'objectif de la séance

- Justification de l'exercice,
- Rapport entre compétences et prérogatives
- Exercices d'aisance,
- Exercice de sécurité,
- Objectif épreuves d'examen

Où ?

Permet de définir le milieu d'évolution :

- Sécurité : D.P, surveillance en surface, matériel, consignes.
- Site : piscine / mer, aménagement, choix de la zone de travail, capelage, mise à l'eau, décapelage, sortie de l'eau.

Quand ?

Permet de situer l'exercice, la séance dans la formation :

- Acquis en plongée,
- Pré-requis nécessaire à la séance.

Comment ?

Permet de définir les moyens pédagogiques utilisés pour l'exercice :

- Démonstration technique au sec / dans l'eau
- Matériel pédagogique : pendeur, bouée, plomb, planche, cerceaux, jouets...
- Binôme, groupe
- Durée séance, formation à l'année ou stage
- Critères d'évaluation

Après s' être posé toutes ces questions, il va falloir

- améliorer sa méthode
- être ordonné