



# Stage de formation d'initiateurs club des 5 et 19 novembre 2011

## Les contenus de formation

# Les contenus de formation

- socle commun de connaissances et savoir faire pour un niveau donné.
- Etablis à partir des prérogatives fixées par arrêté ministériel (arrêté de 98 – code du sport)
- Tiennent compte des évolutions techniques
- grille de lecture identique pour tous les niveaux - meilleure progressivité.
- Evolution constante

# Un outil

- C'est un guide
- Qui laisse à l'enseignant la liberté de sa pédagogie
- Tout en fixant un cadre
- Et qui fournit à l'élève la règle du jeu

# Connaissances, savoir faire et savoir être

➤ Liste des aptitudes à comprendre, à faire, ou à réagir dans certaines situations

Niveau 1, Compétence 2 : Comportements et gestes techniques en surface

## Connaissances, savoir-faire et savoir-être

- Mises à l'eau :  
\* saut droit avec scaphandre.  
\* bascule arrière.

- PMT:  
\* palmage de sustentation.  
\* déplacement ventral.  
\* déplacement dorsal.

- Déplacements en capelé.

- Décapelage et recapelage à la surface de l'eau

# Commentaires et limites

➤ **Les limites**  
dépendent des  
prérogatives du  
niveau

**Niveau 1, Compétence 2 :**  
**Comportements et gestes**  
**techniques en surface**

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites
- Mises à l'eau : * saut droit avec scaphandre. * bascule arrière.	
- PMT: * palmage de sustentation. * déplacement ventral. * déplacement dorsal.	- Ne pas rechercher de performance; utilisation correcte de palmes.
- Déplacements en capelé.	- Possibilité d'envisager différentes techniques y compris avec le gilet.
- Décapelage et recapelage à la surface de l'eau	- Si le bateau s'y prête, tendre son bloc au bateau. Si gilet: savoir s'équiper et se déséquiper dans l'eau.

# Critères de réalisation

➤ Critères de réussite connus à l'avance par l'enseignant et par l'élève

Niveau 1, Compétence 2 : Comportements et gestes techniques en surface

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mises à l'eau :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>* saut droit avec scaphandre.</li> <li>* bascule arrière.</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mises à l'eau sans manifestation d'appréhension et de fébrilité.</li> <li>Sécurité (placage du masque, équilibrage des oreilles).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- PMT:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>* palmage de sustentation.</li> <li>* déplacement ventral.</li> <li>* déplacement dorsal.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas rechercher de performance; utilisation correcte de palmes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distance suffisante en PMT sans prise d'appui et sans temps imposé (environ 200 mètres).</li> <li>Travail quantitatif et qualitatif.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Déplacements en capelé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Possibilité d'envisager différentes techniques y compris avec le gilet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distance équivalente à un retour au bateau après une plongée avec le bloc + distance de sécurité (environ 100 mètres).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Décapelage et recapelage à la surface de l'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si le bateau s'y prête, tendre son bloc au bateau.</li> <li>Si gilet: savoir s'équiper et se déséquiper dans l'eau.</li> </ul>	

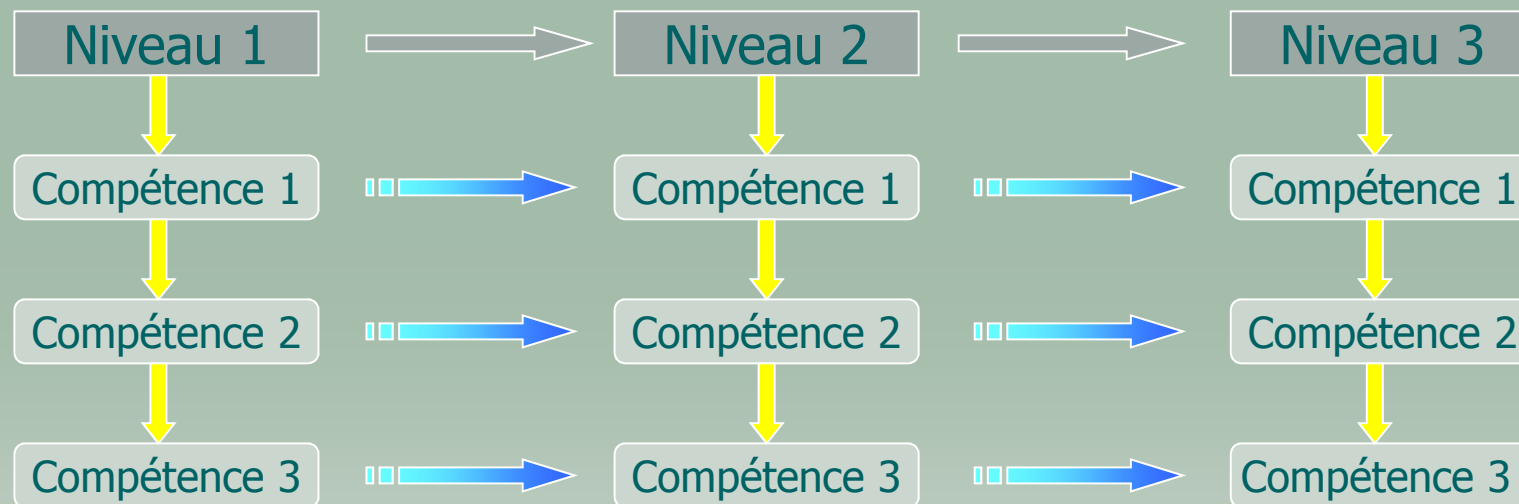
# Les 6 compétences

## ➤ identiques pour chaque niveau

- Compétence 1a : Gérer et utiliser son matériel
- Compétence 1b : Comportements et gestes techniques en surface
- Compétence 2 : immersion et retour en surface
- Compétence 3 : Maîtrise de la ventilation
- Compétence 4 : Réaction aux situations usuelles
- Compétence 5 : autonomie
- Compétence 6 : connaissances théoriques

# Lecture des compétences

- Lecture **verticale** pour **un niveau** donné
- **Lecture transversale**, d'un niveau à l'autre, pour identifier la progression technique



# Lecture transversale

## Compétence 1b : comportements et gestes techniques en surface

### Niveau 1

<ul style="list-style-type: none"> <li>- PMT:             <ul style="list-style-type: none"> <li>* palmage de sustentation.</li> <li>* déplacement ventral.</li> <li>* déplacement dorsal.</li> </ul> </li> <li>- Déplacements en capelé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas rechercher de performance; utilisation correcte de palmes.</li> <li>- Possibilité d'envisager différentes techniques y compris avec le gilet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distance suffisante en PMT sans prise d'appui et sans temps imposé (environ 200 mètres). Travail quantitatif et qualitatif.</li> <li>- Distance équivalente à un retour au bateau après une plongée avec le bloc + distance de sécurité (environ 100 mètres).</li> </ul>
--	--	---



### Niveau 2

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Déplacements avec le scaphandre : Apprentissage de plusieurs techniques en fonction des matériels, de l'état de la mer et de la réserve d'air.</li> <li>- Capelage et décapelage du scaphandre en surface.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniques possibles:             <ul style="list-style-type: none"> <li>* capelé sur tuba ou sur détendeur (selon la réserve d'air)</li> <li>* nage sur le dos</li> <li>* bloc décapelé, stab gonflé.</li> </ul> </li> <li>Pour le déplacement avec bloc, la distance demandée doit être environ 2 à 3 fois (coeff. de sécurité) la distance de retour de plongée (par exemple après panne d'air) depuis le point d'émersion: environ 250 mètres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour les nages, le premier critère est celui du comportement: calme, ventilation contrôlée, efficacité du mouvement par rapport à l'état de la mer.</li> <li>Le deuxième critère est le temps, qui ne doit pas correspondre à une performance sportive, mais rester efficace dans un contexte de sécurité, et de cohésion de la palanquée</li> </ul>
--	--	---

# Lecture transversale

## Compétence 4 : réaction aux situations usuelles : la panne d'air

Niveau 1

- Savoir demander de l'air au moniteur.	- Venir sur une petite apnée expiratoire demander de l'air et prendre le second détendeur (ou le détendeur principal en échange d'embout), puis se déplacer en se ventilant sur ce second détendeur.	- Avec un bloc peu gonflé, sur faible fond, rechercher une réaction calme.
---	--	--



Niveau 2

- Réaction à la panne d'air; maîtrise de 2 techniques: *échange d'un même embout *second détendeur tout en respectant la vitesse de remontée.	- Tous les échanges se font en simulation. Ils ont plus un but de contrôle de maîtrise technique qu'un côté réaliste, la sécurité dans l'autonomie passant par l'usage d'un second détendeur.	- Efficacité sans perte de temps et sans précipitation; maîtrise simultanée des autres éléments: profondeur, vitesse de remontée, autres membres de palanquée.
---	---	--

# Conclusion

- Les contenus de formation sont un outil permettant
  - De **définir les objectifs** de chaque séance
  - De construire une **progression** pédagogique
- Ils sont indissociables des **prérogatives** du niveau
- Ils sont un support **bivalent enseignant élève**