Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

Stage initial Initiateur
5 et 6 novembre 2016

Construire une séance

EETAA 722 / SAINTES

Charente Maritime
Etudes et Sports Sous marins

Déroulement de la séance

1. Votre situation
2. Que dit le MFT
3. Un outil de construction de séance
4. Des critères de réalisation
5. Un exemple de construction de séance
6. Un outil de progression
7. Un exemple de plan de séance
8. Briefing et Débriefing
9. Conclusion
10. Atelier en groupe

1. Votre situation

Vous avez vu (et compris…):

1. L'objectif de la formation et l'examen
2. La règlementation en lien avec vos prérogratives
3. Des notions de pédagogie générale
4. Le MFT
5. Une progression pédagogique (en groupe)
6. Des notions de préparation physique….

Vous êtes bien réveillés…

Maintenant nous allons construire une séance…

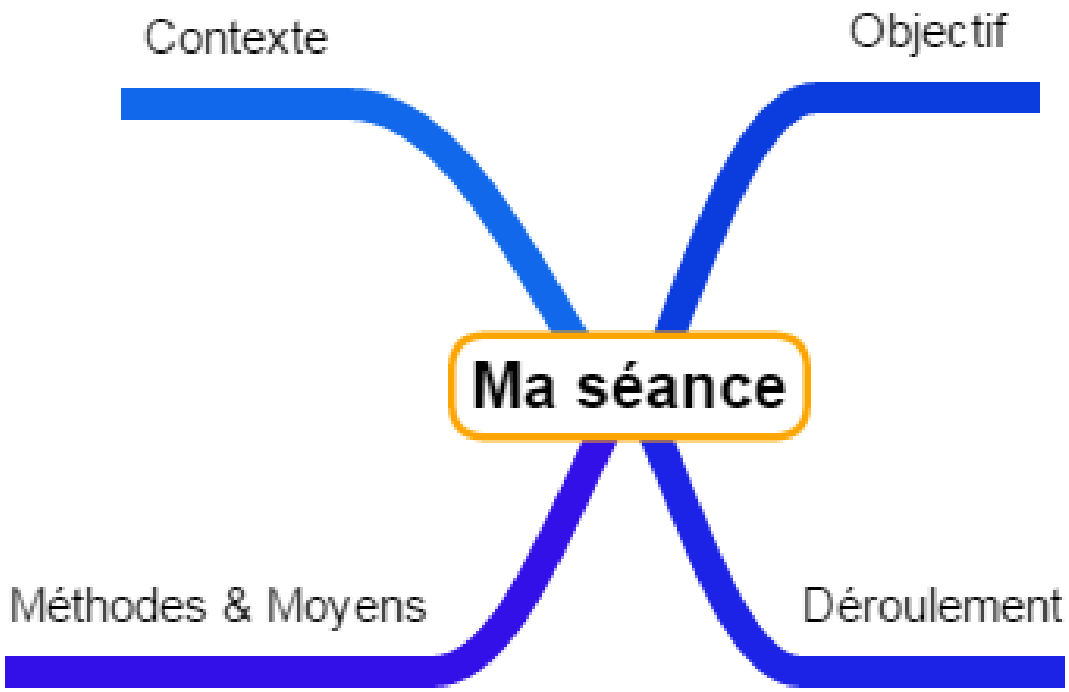
2. Que dit le MFT

Les prérogatives de l'initiateur

Conception pédagogique: concevoir une progression, une séance ou un cursus de formation

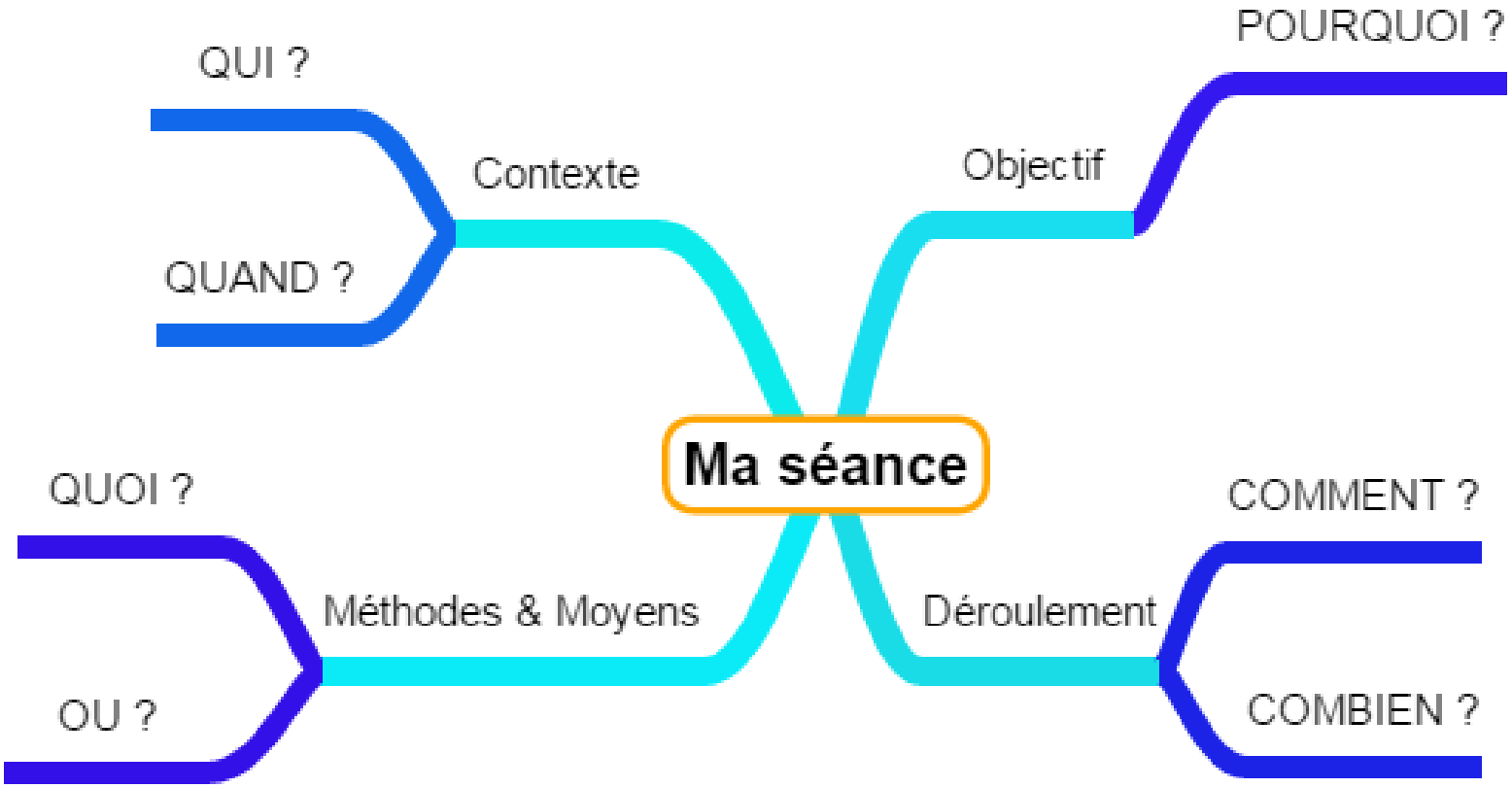
Formation des plongeurs: conduire des séances de formation pratiques ou théoriques

3. Un outil de construction de séance



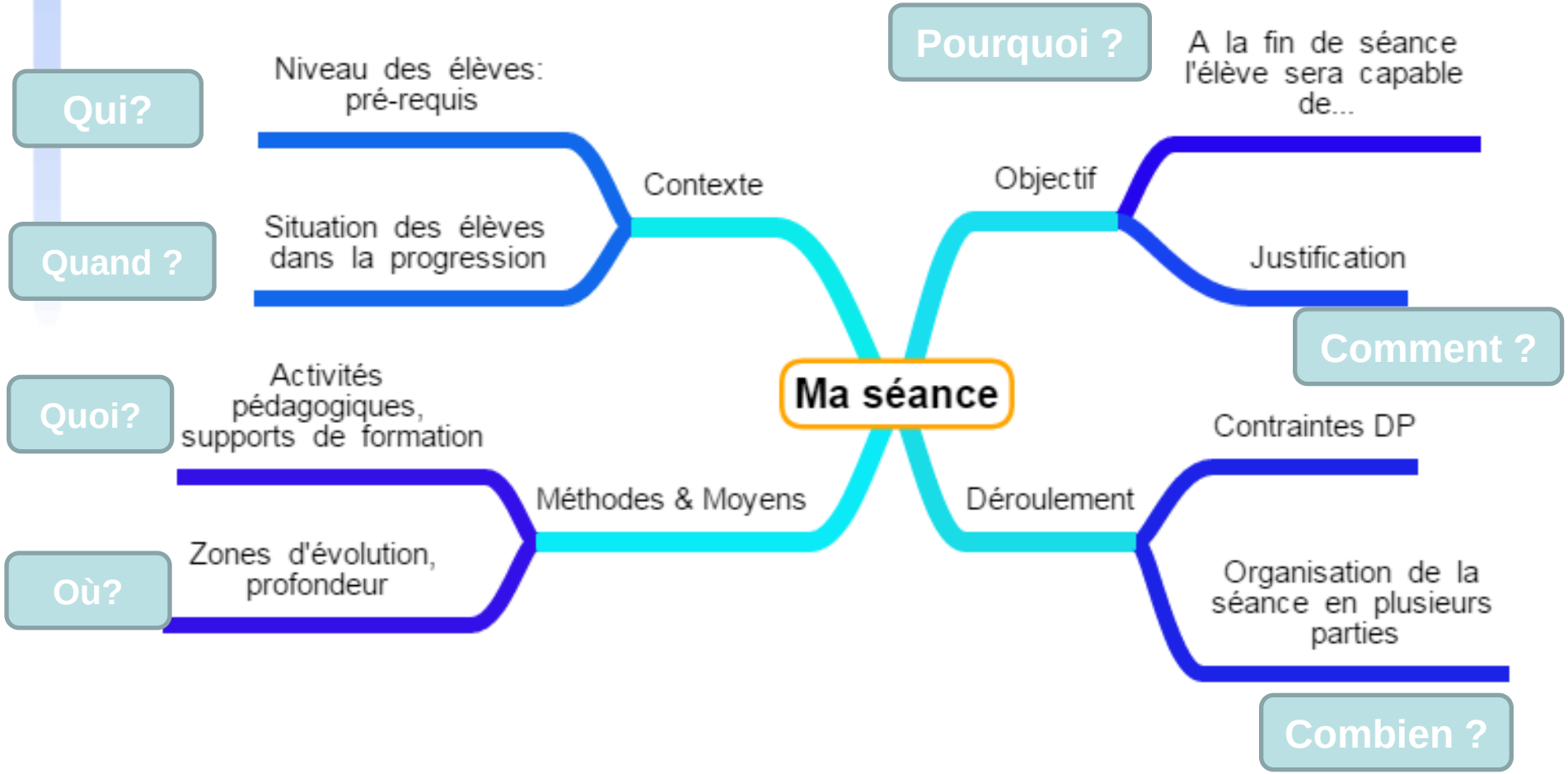
https://framindmap.org

3. Un outil de construction de séance



C Q Q C O Q P

3. Un outil de construction de séance



4. Critères de réalisation

Pourquoi?

- Objectif de ma séance: à la fin, mon élève sera capable de…
- Justification: faire le lien avec la réalité
- L'intérêt à faire ce cours: susciter la motivation de l'élève
- De quoi mes élèves ont besoin ?

4. Critères de réalisation

Qui ?

- Niveaux des élèves auxquels je m'adresse (N1, N2, enfants)
- Vécu des élèves
- Prérogatives du niveau
- Tenir compte des particularités des élèves

4. Critères de réalisation

Quand?

- Situation de la séance dans la progression de l'élève
- Initiation, perfectionnement

4. Critères de réalisation

Comment?

- Contraintes piscine
- Penser à la théorie
- Démonstration peut se faire au sec
- Progression de la séance
- **Sécurité**

4. Critères de réalisation

Combien?

- Délai imparti
- Combien d'activités dans la séance
- Plan de la séance

4. Critères de réalisation

Où?

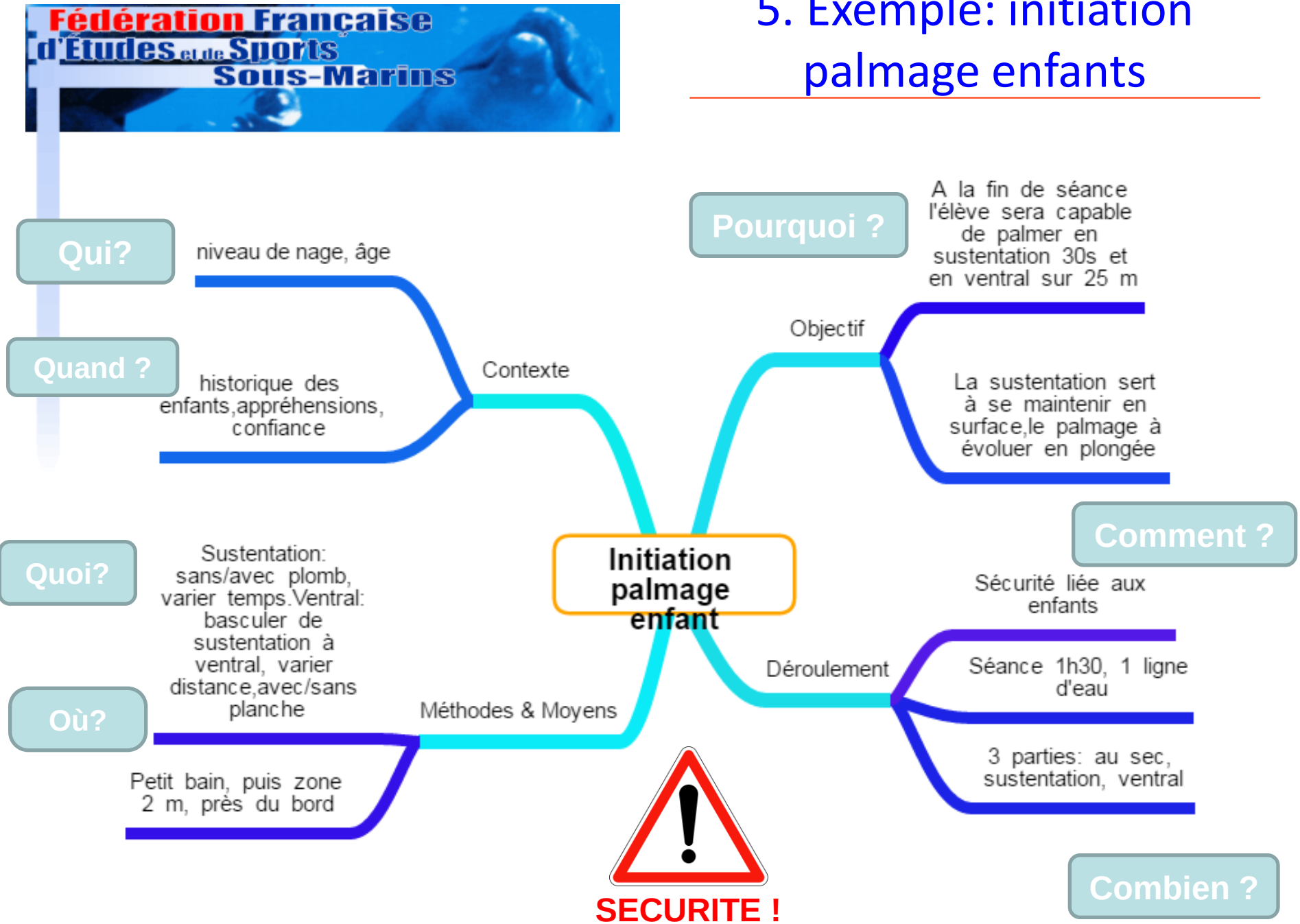
- Quel endroit de la piscine ?
- Zones d'évolution
- Profondeur
- Milieux artificiels ou naturels (balisage)

4. Critères de réalisation

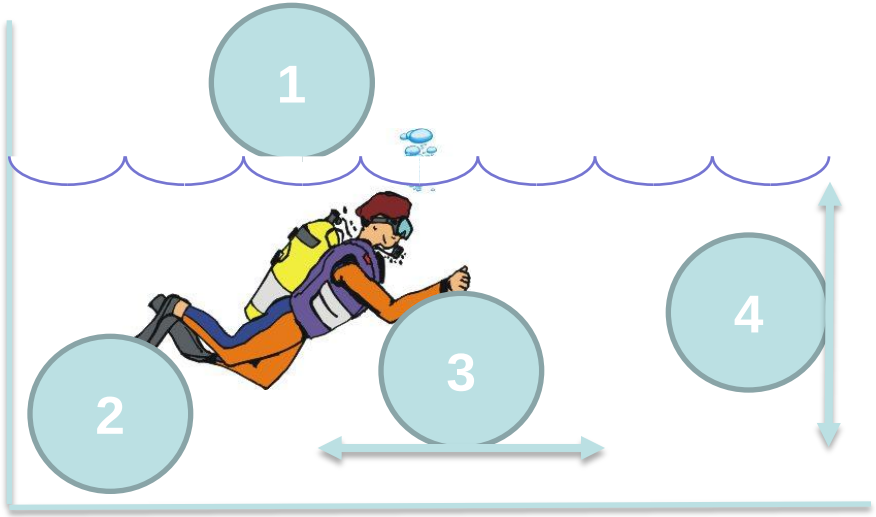
Quoi?

- Que doivent apprendre mes élèves?
- Activités pédagogiques: éducatifs, objectifs intermédiaires…
- Penser à la démonstration
- Décomposition du geste technique
- Etre ludique
- Moyens matériels: PMT, bouteille…
- Moyens humains: nombre de moniteurs

5. Exemple: initiation palmage enfants



6. Outils de progression



ZONES:

1: en surface
2: sur le fond
3: en déplacement horizontal
4: en déplacement vertical

Quelques exemples de progression

THEME	EXERCICE 1		EXERCICE 2	
Initiation Vidage de Masque N1	*Ventilation*: 1 cycle sans blocage *Equilibre*: en surface *Propulsion*: posé au fond	*Zone 1*: en surface	*Ventilation*: 2 cycles *Equilibre*: dans 1 m d'eau *Propulsion*: posé au fond	*Zone 2:* sur le fond
Perfectionnement stabilisation N1	*Ventilation*: utilisation du PB pour faire varier sa profondeur de +/-50 cm *Equilibre*: stabilisé à 1 m du fond *Propulsion*: palmer normalement	*Zone 3:* En déplacement horizontal	*Ventilation*: utilisation du PB et de la stab pour maîtriser sa remontée *Equilibre*: départ fond, remontée en soufflant et gestion gilet *Propulsion*: léger palmage	*Zone 4:* en déplacement vertical

FONDAMENTAUX DE L'ACTIVITE:

V: Ventilation (respiration)
E: Equilibre (ressenti, vision)
P : Propulsion

7. Exemple de plan de séance

S T J O P P

Situation → Qui ? Quand ?

Thème → Quoi ?

Justification → Pourquoi?

Objectif → Pourquoi?

Plan (déroulement de séance) → Comment ? Combien ? Où ?

Prochaine séance

Moyen mnémotechnique:
S T J O P P

7. Exemple de plan de séance

- S comme situation:

Situer l'élève dans sa progression	Début / Milieu / Fin de formation	*Points de Vigilance* Identifier les pré-requis pour la séance

EXEMPLE: initiation Vidage de masque N1

Pré-requis: dissociation bucco-nasale, lacher reprise d'embout

7. Exemple de plan de séance

- T comme THEME

Cadrer la séance	Expliquer clairement ce que l'on va aborder	*Points de Vigilance* Précision, motivation

EXEMPLE: perfectionnement stabilisation N1
Aujourd'hui nous aborder le perfectionnement à la stabilisation, sur un fond de 5 m

7. Exemple de plan de séance

- J comme JUSTIFICATION

Relier à la pratique en plongée	Donner du sens à la séance en justifiant par la pratique	*Points de Vigilance* Motiver l'élève, peut donner des critères de réussite

EXEMPLE: techniques d'immersion N1

En plongée il faudra pouvoir s'immerger efficacement (en sécurité et rapidement), selon le courant, les conditions météo, etc..

7. Exemple de plan de séance

- O comme OBJECTIF

Dire à l'élève ce qu'il devra savoir à la fin de la séance

A la fin de la séance, l'élève sera capable de…

Points de Vigilance

SMART: Simple, mesurable, ambitieux, réaliste, temporel

EXEMPLE: initiation apnée N1

A la fin de la séance vous serez capable de réaliser de courtes apnées en inspiration, en sécurité

7. Exemple de plan de séance

- P comme PLAN de déroulement de la séance

Mettre en place les exercices et les éducatifs dans la séance, en sécurité

Progression dans les exercices, adaptés au niveau,

avec des critères de réussite

Points de Vigilance

démonstration au sec, communication, sécurité, critères d'évaluation et d'auto-évaluation

Conseil démonstration:

- Lenteur
- Décomposition exagérée
- Avec un assistant
- Se mettre dans la position des élèves
- Faire faire
- Faire Reformuler
- Rendre facile

EXEMPLE: initiation gilet N1
Démonstration au sec, exercice 1: manipulation petit bain/ exercice 2: grand bain au fond/ exercice 3: en dplct horizontal
Critères de réussite: réactivité, faible variation prof.

7. Exemple de plan de séance

- P comme Prochaine séance, bilan

Débriefing et prochaine séance

Demander l'avis des élèves, puis donner le sien, dire les objectifs atteints

Donner envie de revenir

Points de Vigilance

Points positifs, à améliorer, pas de remarques blessantes ou négatives

EXEMPLE: initiation panne d'air N1
Aujourd'hui nous avons vu comment faire le relais du moniteur, avec les différentes techniques pour donner de l'air (octopus, échange d'embout). La prochaine fois nous le ferons en déplacement horizontal

7. Exemple de plan de séance

- Rappels de communication:
  - On ne retient que 17% ce que l'on dit, mais 80% de ce que l'on fait
  - La reformulation: pour m'assurer que mon message est compris
    - je préviens que je vais le dire,
    - je le dis
    - je dis que je l'ai dit
    - je demande ce que j'ai dit
  - Le tableau: permet de garder une trace
  - Emetteur et récepteur: il peut y avoir des parasites
  - Cadre de référence

7. Exemple de plan de séance

- Rappels de communication:

8.Un Briefing/Débriefing de séance réussi

BRIEFING

- Se présenter
- Situation, thème, justification, objectif
- Expliquer le déroulement de la séance avec la démonstration, les moments pendant lesquels on va à l'eau, etc…
- Mettre en place une communication claire
- Rappeler les consignes de sécurité: oreilles, signes, remontée en expiration contrôlée
- Faire reformuler (« alors qu'avez-vous compris ? »)
- Etre clair, court et concis (3 C)

DEBRIEFING

- Faire s'exprimer les élèves
- Rappeler les capacités acquises
- Terminer sur une note positive
- Présenter la prochaine séance

9. Conclusion

QU'AVEZ-VOUS RETENU DE CE QUE L'ON VIENT DE DIRE ?

10. Travaux de Groupe

- 6 Groupes de 3 stagiaires
- Atelier: construisez une séance sur le thème suivant…
  - Groupe 1: le Baptême
  - Groupe 2: l'Initiation Vidage de Masque Niveau 1
  - Groupe 3: l'Initiation Palmage Niveau 1
  - Groupe 4: l'Initiation Apnée Niveau 1
  - Groupe 5: l'Initiation Gilet Niveau 1
  - Groupe 6: l'Initiation Stabilisation Niveau 1