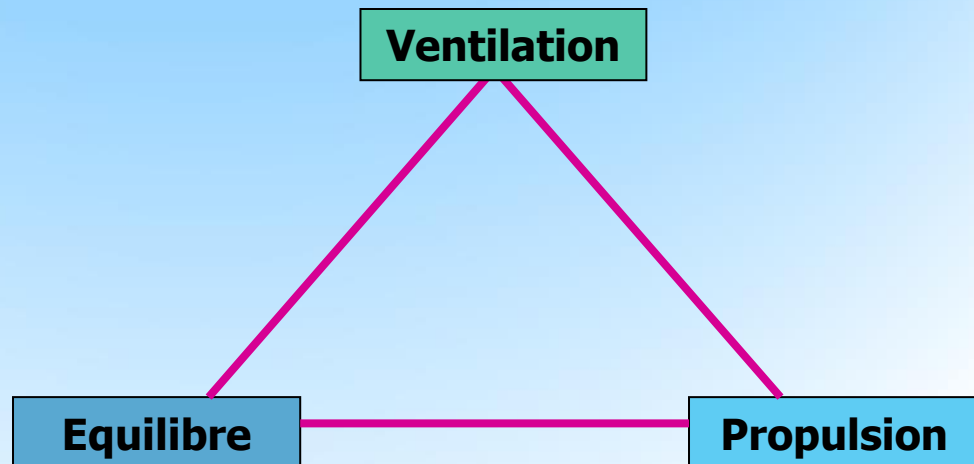
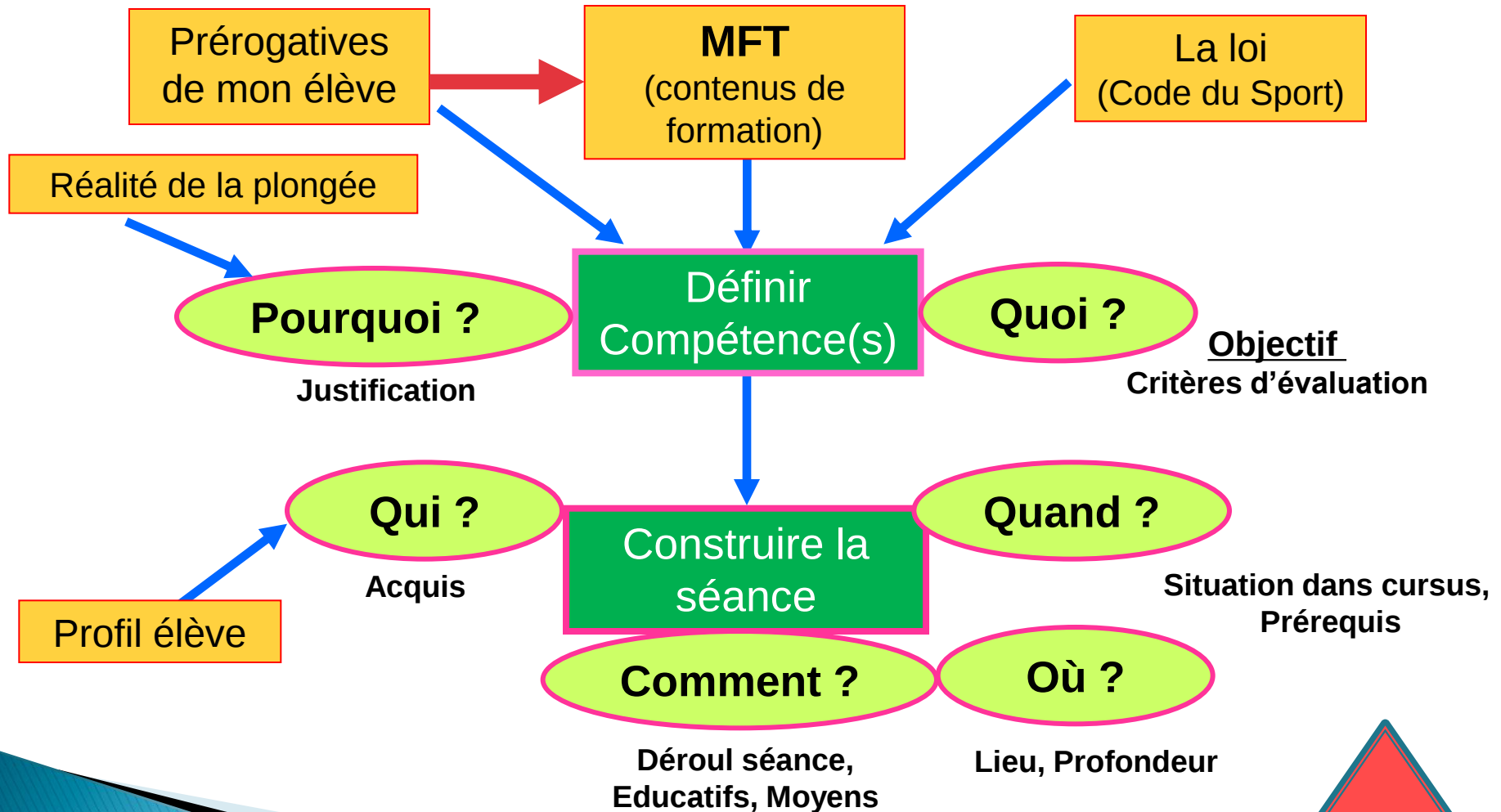


INITIAL INITIATEUR

Construire une séance pratique



La démarche d'élaboration d'une séance



QUI ?

- Niveau des élèves auxquels je m'adresse
N1 , PA12, N2...
- Vécu de ces élèves (expérience) → Acquis
- Particularités des élèves (âge, forme physique, sexe, appréhensions...)
- Motivations de l'élève (Prépa niveau, détente, perfectionnement, ...)

POURQUOI ?

- **Justification** de l'objectif de séance :
faire le lien avec la réalité
- Prérogatives visées ?
De quoi mes élèves ont-ils besoin ?

QUOI ?

- Quel est l'**objectif** opérationnel de ma séance ?
(A la fin de la séance, mon élève sera capable de ...)
- Quels sont les objectifs intermédiaires ?
- Quels critères d'évaluation ?

QUAND ?

- Quels Prérequis sont nécessaires ?
Ais-je besoin de les évaluer ?
- Situation de la séance dans la progression générale du niveau (Quoi avant ? Quoi après ?)
→ Préoccupation de **progression**.
- Phase d'Initiation, de perfectionnement ?
→ Préoccupation de **progressivité**.

COMMENT ?

- Quelles activités (éducatifs) pour atteindre mon objectif ?
 - Contenu Briefing, Activité à sec et dans l'eau, Débriefing.
- Quels moyens pédagogiques vais-je utiliser ?
(démonstration, expériences, jeux,...)
- Comment utiliser les liens avec les apports théorique ?
- Quels liens avec les apports théoriques ?
- Besoins de codes de communication ?
- Quels Moyens matériels ?
- Quels Moyens humains (2^e cadre, cobaye,...)

OU ?

- Quelle zone d'évolution ?
- Quelle profondeur ?
- Milieu artificiel, naturel, fosse ?
- Balisage nécessaire ?
- Consignes DP ?

SECURITE

- Mes élèves ont-ils les Prérequis nécessaires au déroulement de la séance en toute sécurité ?
- Quelles sont les consignes nécessaires pour prévenir des incidents potentiels ?
- Combien d'élèves au maximum pour travailler cet exercice ?
- A quelle profondeur travailler cet exercice pour éviter tout problème ?
- Durée de l'exercice ?
- Mes élèves ont-ils assez d'air pour réaliser les exercices ?
- État psychologique (stress)
- État de fatigue (moniteur ,élève)

JE CONSTRUIS MA SEANCE

- Le briefing
- La présentation de la séance
- La démonstration
- Le déroulement de ma séance
- Le débriefing.

LE BRIEFING (10 min max)

- Etablir le contact avec l'élève : je me présente...
- Bilan situation administrative des élèves si besoin.
- Donner l'objectif de ma séance : Aujourd'hui nous allons aborder....
- Présentation des critères de réussite (évaluation) : A la fin de la séance : Vous serez capable de ...
- Vérification des acquis et pré requis : Vous avez déjà vu...
- Justification : Cela va vous permettre...
- Choisir une zone de briefing adaptée (éviter bruits, perturbations,...)

PRESENTATION DE LA SEANCE

- Expliquer le déroulement de la séance :
 - Où et comment se mettre à l'eau et en sortir.
 - Que va-t-on faire et comment.
 - Mettre en place une communication spécifique si besoin (Convention de signes).
- Rappeler les consignes de sécurité :
Valsalva, RSE,...

LA DEMONSTRATION 1/2

- L'élève : écoute, regarde et fait !
- Éléments d'une bonne démonstration :
 - Lenteur, décomposition (un geste à la fois), exagération, répétition.
 - Aisance dans la réalisation (confiance et motivation).
 - Correspondance avec la réalité → justifiable.
 - Eviter les gestes parasites.
 - Eviter les commentaires et explications contrariant la démonstration (trop longue...).
 - Utiliser un assistant si besoin (sécurité).
 - Insister sur les points essentiels.

LA DEMONSTRATION 2/2

- Démo. à terre et/ou dans l'eau ?
- S'assurer de la compréhension de l'élève (évaluation) :
 - Faire reformuler par l'élève la réalisation attendue,
 - Faire exécuter à sec chaque fois que cela est possible.
- A éviter, quand elle n'est pas maîtrisée par le moniteur.

DEROULEMENT DE LA SEANCE

- **S'équiper** : Le moniteur doit s'assurer que ses élèves sont correctement équipés avant la mise à l'eau.
- **Déroulement dans l'eau** :
 - Vérifier les pré requis si nécessaire (évaluation).
 - Réaliser la progression annoncée.
 - Etre progressif : Du plus simple au plus compliqué (Exemple : avec point d'appui puis sans point d'appui, du moins profond au plus profond, en statique puis en déplacement...).
 - S'adapter aux difficultés des élèves (retours en arrière avec éducatifs plus simples).
 - Pour chaque exercice : Faire une démonstration (si possible et si utile), évaluer l'acquisition de l'élève (par rapport aux critères de réussite), apporter les corrections.
 - Faire éventuellement refaire plusieurs fois en variant les situations ; prévoir un prolongement à la séance.
 - Terminer la séance par une réussite de l'élève.

DEBRIEFING

- Recueillir les impressions des élèves,
- Rappeler les difficultés rencontrées et donner des solutions pour y remédier,
- Rappeler les capacités acquises (terminer sur une note positive),
- Présenter la prochaine séance (A prévoir / examen).

TRAVAUX DE GROUPES

CONSTRUIRE UNE SEANCE PRATIQUE

Objectif de votre préparation : Etre capable de :

- Définir précisément **un OBJECTIF de séance**
(des objectifs intermédiaires si besoin).
- Situer la séance **dans un cursus :**
Prérequis, quoi avant, quoi après.
- Enoncer :
 - Une ou plusieurs **justifications.**
 - Des **critères d'évaluation.**
 - Une **zone d'évolution** dans le bassin.
 - Le **type de mise à l'eau et d'immersion.**
- Décrire le déroulement de la séance,
et les **éléments de sécurité** importants.

- 1. Construisez une séance où vous aborderez entre autre la réaction face à un essoufflement.**
- 2. Vous devez enseigner le vidage de masque à des plongeurs débutants Construisez votre séance**
- 3. Conduisez une séance générale d'évaluation pour un plongeur en fin de formation N1.**
- 4. Votre club organise une plongée mer le WE prochain, Quelle séance proposez-vous à vos N1 dont ce sera la première plongée en milieu naturel ?**
- 5. Conduisez une séance sur le thème de la communication pour des débutants en formation N1.**
- 6. Conduisez la première séance sur le thème de la stabilisation en immersion à l'aide du gilet pour un plongeur en formation N1.**
- 7. On vous confie 1 élève en formation N1. Vous devez aujourd'hui l'initier au Vidage du masque. Il manifeste des appréhensions. Construire la séance.**
- 8. Conduisez une séance dans laquelle vous aborderez le thème du lâcher / reprise d'embout pour un plongeur en formation N1.**
- 9. Proposez une séance d'initiation à l'apnée pour un élève en formation N1.**

- 10. Conduisez la première séance sur le thème « découverte du gilet » pour un plongeur en formation N1.**
- 11. On vous confie 1 élève qui a fait un baptême la veille et qui souhaite continuer une formation N1. Conduisez une première séance.**
- 12. Proposez une séance pour un plongeur N1 souhaitant entrer dans une formation N2 après une interruption de 10 ans sans plonger.**
- 13. Conduisez une séance permettant à votre élève en formation N1 de réagir à une situation de panne d'air.**
- 14. Conduisez une séance permettant à votre élève en formation N1 d'être capable de se mettre à l'eau dans différentes situations.**
- 15. Conduisez une séance dans laquelle vous apprendrez à votre élève en formation N1 à ne pas bloquer sa respiration lors de la remontée.**
- 16. Construire une séance sur le thème du « petit matériel.**
- 17. Construire une séance sur le thème « perfectionnement à l'apnée ».**