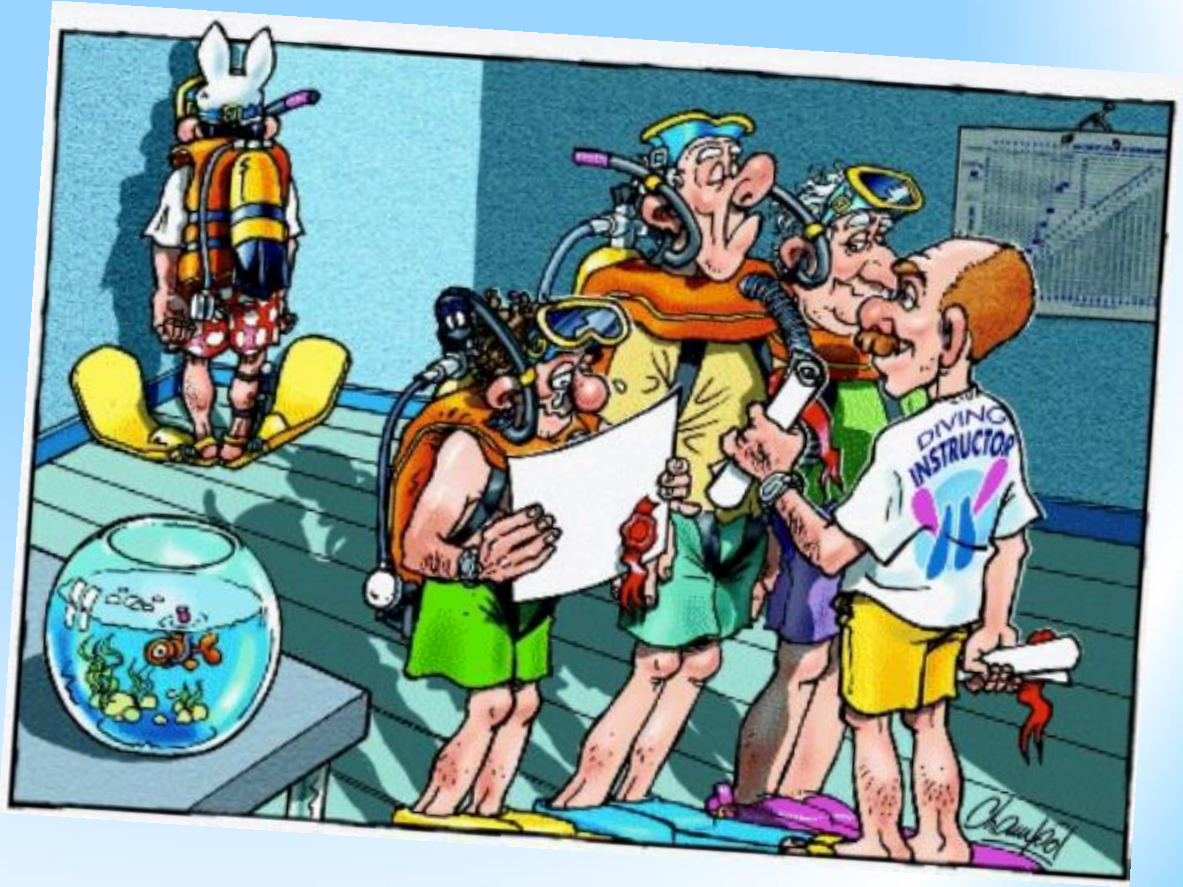
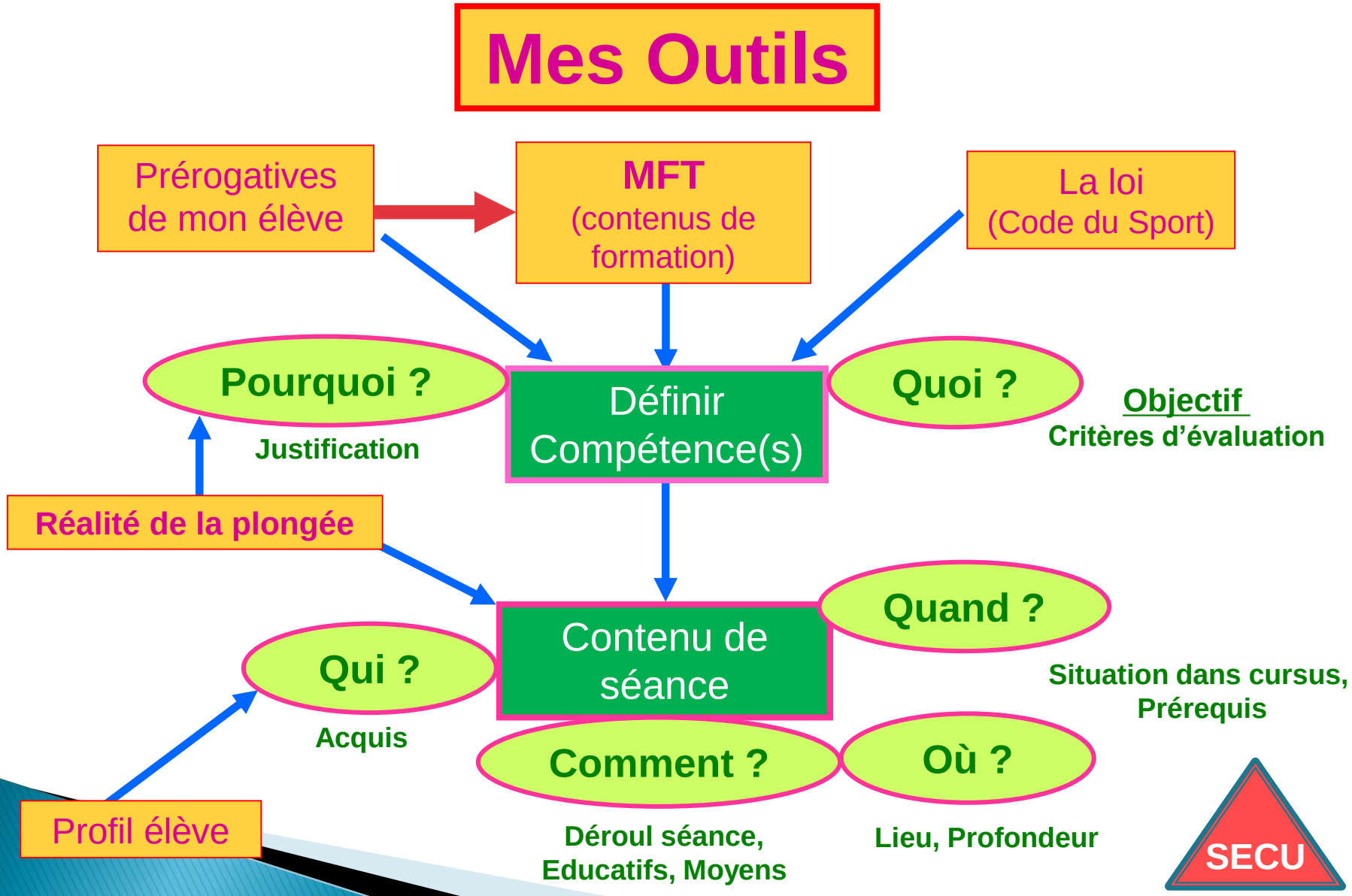
INITIAL INITIATEUR
Construire une séance pratique



CTD17 – Gilles MOIZAN – 16 & 17 novembre 2019

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 ?

QUAND ?

- Quels **Prérequis** sont nécessaires ?

= Que doivent maîtriser mes élèves avant d'aborder ce cours pour que tout se passe bien ?

  - Ais-je besoin d'évaluer ces Prérequis ?
  - Un « retour » sur les Prérequis sera fait après l'élaboration du contenu de séance

- Situation de la séance dans la progression générale du niveau (Quoi avant ? Quoi après ?) Préoccupation d'Insertion de **la séance dans un cursus d'apprentissage** (de niveau).
- Phase d'Initiation, de perfectionnement ?
  - Préoccupation de **progressivité dans le cursus**.

QUOI ?

- Quel est l'**<u>Objectif opérationnel</u>** de ma séance ?
  (A la fin de la séance, mon élève sera capable de …)

- Quels sont les objectifs intermédiaires ?

- Quels critères d'évaluation ?

COMMENT DEFINIR UN OBJECTIF OPERATIONNEL DE SEANCE

A la fin de cette séance, mon élève sera capable de :

- Se diriger à l'aide d'un compas et de ses observations pour retourner au bateau.
- Vider son masque mi rempli, en une seule fois,

  en pleine eau, avec appui au fond ou avec mouillage en main, …
- Se déplacer avec des palmes, sur une distance de …, durant un temps inférieur à …, à la profondeur de …
- Faire une apnée de 10 ,20, 30, … secondes, sur une distance définie, à la profondeur de…
- Se stabiliser en pleine eau, à la profondeur de 1m.
- Se mettre à l'eau de façon autonome, avec équipement ou non, …

Résultats attendus : observable, quantifiable ou mesurable
= Penser évaluation.

OU ?

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

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 ?
- Besoins de codes de communication spécifiques ?
- Quels Moyens matériels ?
- Quels Moyens humains (2e cadre, cobaye,…)
- Préoccupation de **progressivité** dans la séance.

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 <u>et fait !</u>
- Eléments 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 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 qui manifestent des appréhensions.**
   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.

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 ».