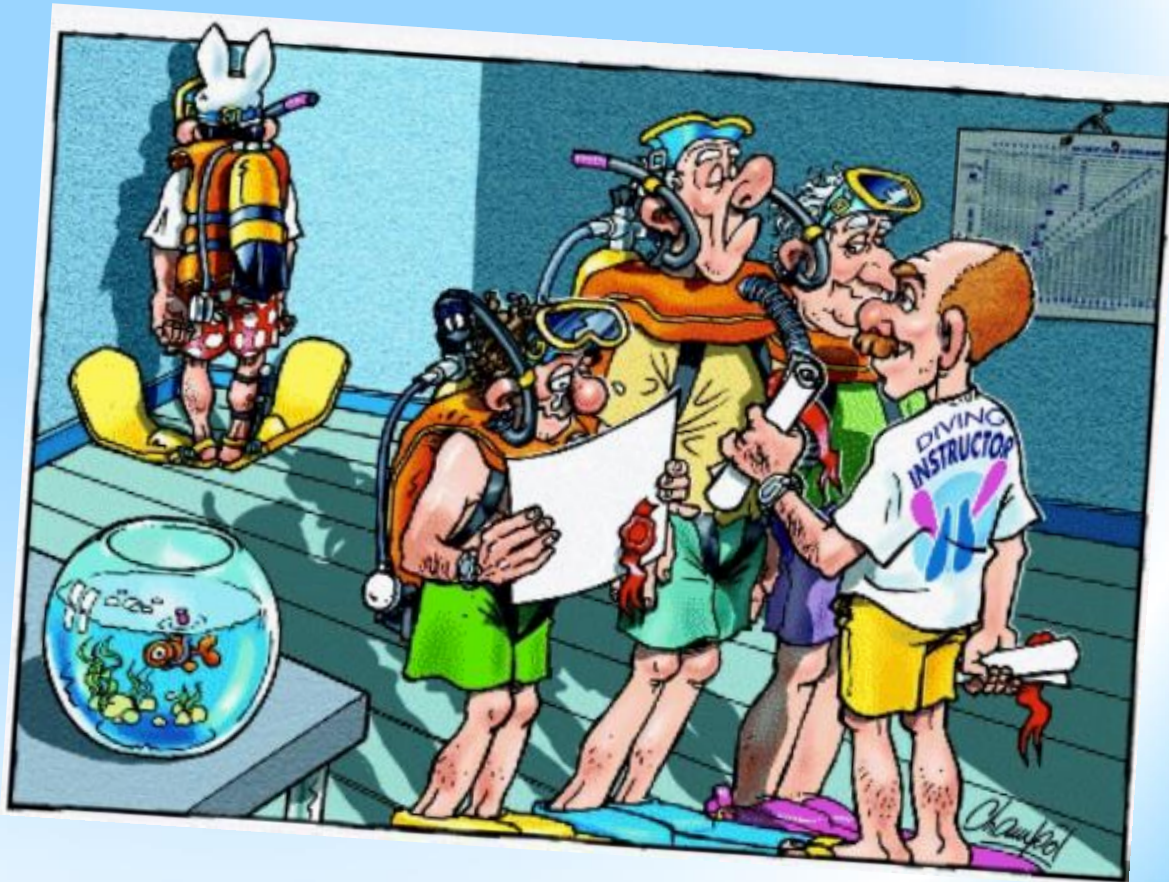


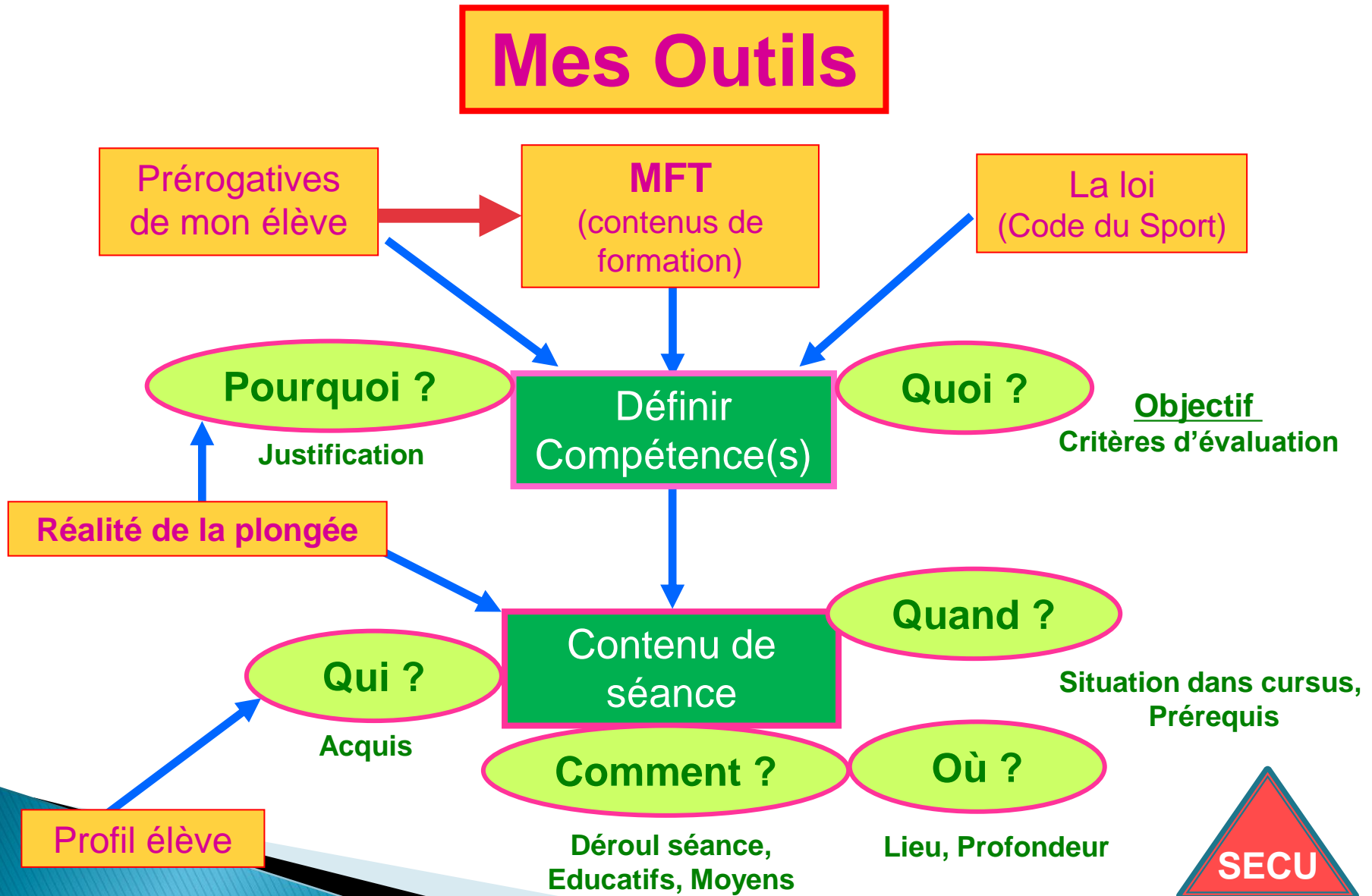
# INITIAL INITIATEUR

## Construire une séance pratique



CTD17 – Gilles MOIZAN – 29 & 30 octobre 2022

# 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 ?

# 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 ?

- ☛ 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'**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 ?

# 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 (2<sup>e</sup> cadre, cobaye,...)
- Préoccupation de **progressivité** dans la séance.

# SECURITE

- Mes élèves ont-ils les Prérequis nécessaires au bon déroulement de ma 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 (5 à 10 min max)

- Etablir le contact avec l'élève : je me présente...
- Bilan situation administrative des élèves si besoin (au début)
- Donner l'objectif de ma séance : Aujourd'hui nous allons aborder....
- Présentation des critères de réussite (évaluation) : A la fin de la séance : Tu seras capable de ...
- Vérification des acquis et pré requis : Tu as déjà vu...
- Justification : Cela va te permettre de ...
- 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.
  - Éviter les commentaires et explications longues contrariant la démonstration.
  - Utiliser un assistant si besoin (sécu).
  - 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...).

# DEROULEMENT DE LA SEANCE

## ■ Déroulement dans l'eau (suite) :

- 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 la première séance sur la découverte du gilet pour un plongeur en formation N1.
2. Construisez une séance PMT pour des élèves préparant le niveau 2.
3. Construisez une séance sur l'initiation à la stabilisation.
4. Construisez une séance sur l'initiation à l'orientation avec instrument pour une formation Niveau 2.
5. **Construisez une séance pour un futur niveau 2 pour le préparer à l'autonomie.**
6. Construisez une séance sur le lâcher & reprise d'embout.
7. **Conduisez une séance permettant à votre élève en formation Niveau 2 de s'initier à l'utilisation du parachute de palier.**
8. Conduisez une première séance pour un plongeur en début de formation Niveau 2.
9. **Construisez une séance sur la panne d'air pour une formation Niveau 2.**
10. Évaluez un plongeur d'un autre organisme de certification (Padi, SSI, NAUI, ...) pour lui reconnaître les compétences de niveau 1.
11. Proposez un baptême de plongée à une personne manifestant des appréhensions.
12. **Votre élève en formation N1 a du mal à se stabiliser dans l'eau. Construisez une séance pour y remédier.**
13. Construisez une séance sur la technique d'immersion du canard.

14. Construisez une séance autour de l'initiation à l'assistance à un plongeur en difficulté pour une préparation Niveau 2
- 15. Construisez une séance sur la technique d'immersion du phoque.**
16. Construisez une séance sur le capelage / décapelage en surface.
- 17. On vous confie un élève qui a fait un baptême la veille et qui souhaite commencer une formation Niveau 1. Construisez sa première séance.**
18. Construisez une séance sur l'initiation à l'apnée pour une formation Niveau 1.
19. Construisez une séance de réadaptation pour un niveau 2 qui n'a pas eu d'activité subaquatique depuis 3 ans.
- 20. Construisez une séance sur l'initiation à la technique de mise à l'eau par bascule arrière.**
21. Un plongeur préparant le niveau 1 éprouve des difficultés à vider son masque. Construisez une séance pour remédier à ce problème.
- 22. Construisez une séance sur l'initiation à la technique de mise à l'eau par saut droit.**
- 23. Construisez une séance sur la panne d'air pour une formation Niveau 1.**
24. Conduisez une séance sur la remontée en expiration contrôlée.
- 25. Construisez une séance sur le perfectionnement au palmage pour un niveau 1.**
26. Construisez une séance de présentation du petit matériel (détendeurs et gilet, hors bloc) pour un débutant.

- 27. Votre club organise une plongée en mer le WE prochain. Présentez une séance pour un Niveau 1 dont ce sera la première plongée en milieu naturel.**
28. Présentez une séance sur le perfectionnement à la stabilisation pour un futur niveau 1.
29. Construisez une séance sur la dissociation bucco-nasale.
30. Construisez la séance d'un baptême de plongée.
- 31. Présentez une séance ayant pour objectif de vérifier que votre futur Niveau 1 a bien acquis les codes de communication sous-marine.**
- 32. Conduisez une séance générale d'évaluation pour un plongeur en fin de formation Niveau 1.**
33. Concevez et menez une séance permettant d'évaluer la capacité à s'équiper et se déséquiper en autonomie pour un plongeur en préparation du PA12.
34. Proposez une séance pour un plongeur N1 souhaitant entrer dans une formation Niveau 2 après une interruption de 2 ans sans plonger.
- 35. Construisez une séance d'apnée pour une personne qui appréhende cette activité.**
36. Un plongeur préparant le niveau 1 éprouve des difficultés à se déplacer en palmant. Construisez une séance qui vous permettra de corriger ses défauts.
- 37. Construisez une séance autour du vidage du masque pour une formation Niveau 1 qui manifeste quelques inquiétudes.**
- 38. Construisez une séance d'apnée dans une préparation de niveau 2.**
39. Construisez une séance pour préparer un N2 à sa première plongée de nuit.
- 40. Construisez une séance sur l'initiation au palmage.**

