

# SYNTHESE DES TRAVAUX DE LA PROGRESSION NIVEAU III

Deux groupes ont travaillé sur l'élaboration d'une progression pour des élèves préparant le Niveau III, en se basant sur la définition des compétences du « Manuel du Moniteur ».

L'aboutissement des réflexions donne des synthèses complémentaires.

Le premier groupe a donné des principes de bases laissant aux moniteurs toute latitude pour adapter leur programme, le deuxième groupe a proposé un exemple de progression rapide.

## I – SYNTHESE DU GROUPE N°1

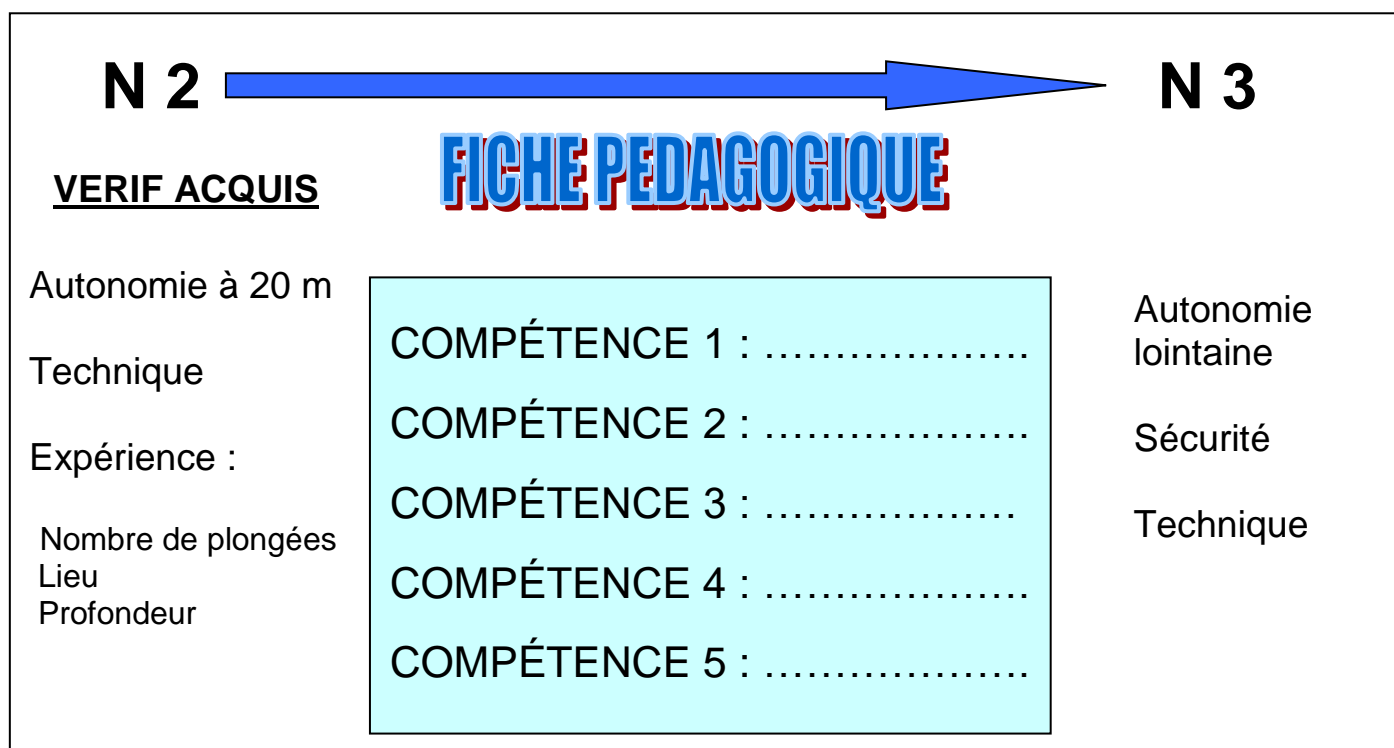
**Moniteur** : il est entendu qu'un encadrant formant des Niveaux III doit être au minimum E<sub>3</sub> et disposer d'une expérience de terrain et de plongeur.

**But de la formation** : Rendre des plongeurs autonomes dans l'espace lointain et surtout **retransmettre une, voire des expériences.**

Il va donc falloir définir des passages obligés.

Pour ce faire, une vérification des acquis est nécessaire. Partant de ce bilan l'encadrant amène l'élève à l'autonomie dans l'espace lointain en suivant une fiche pédagogique reprenant les 5 compétences.

Cette fiche est résumée ci-après.



La formation niveau III se découpe en 3 temps :

- le premier tiers comprend de la technique individuelle du plongeur.
- le deuxième tiers de la technique d'équipe
- le troisième tiers reprend les notions d'autonomie.

La compétence N°5 paraît être la plus délicate à percevoir.

Elle est abordée lors du troisième tiers de la formation.

Le moniteur doit alors définir un certain nombre de séances où seront abordés :

- l'organisation des plongées
- l'orientation dans l'espace lointain
- la gestion de la consommation d'air
- la gestion de sa et des décompressions
- **l'adaptation aux situations – Il faudra créer des mises en situation délicate. (différents sites, différentes mers etc.....)**

Le plus important semble être :

**La création de situations qui obligent les plongeurs à se rendre compte de la nécessité d'avoir un entraînement physique.**

## **II – SYNTHÈSE DU GROUPE N°2**

La formation idéale se découpe en une douzaine de séances, 10 semblent être un minimum.

- **1 – SEANCE**
  - Présentation du niveau III
    - Objectifs
    - Organisation des séances
  - Utilisation du matériel
  - **Plongée 20 m**
    - **Technique d'immersion**
    - **Stabilisation**
    - **VDM**
    - **Equilibre**
    - **LRE**
    - **Signes**
    - **Vitesse de remontée gilet**

(Chaque plongée se termine par de l'orientation)

- 2 – SEANCE

- RA 2
- Remontée assistée (idem N 2)

(Un groupe met en place le matériel de sécurité à chaque plongée)

- 3 – SEANCE

- Plongée 30 m (matin)
  - Répétition de la plongée N°1

- 4 – SEANCE

- Plongée 30 m (après midi)
  - RA 2
  - Remontée assistée

- 5 – SEANCE

- Plongée 40 m
  - Répétition de la plongée N°3

- 6 – SEANCE

- 20 m Exercices où la vitesse de remontée n'est pas testée :  
Explo
  - Planification
  - Orientation
  - Vérification, contrôle, logistique.

- 7 – SEANCE

- 40 m remontée assistée  
(Arrêt de la remontée avant la surface.)

- 8 – SEANCE

- 20 m (idem 6)

- 9 – SEANCE

- 40 m Remontée assistée en RA 2

- 10 – SEANCE

- 20 m (idem 6)

**Le cursus idéal comporte des séances supplémentaires qui sont au minimum au nombre de 2.**