

# Construire un cours théorique

Stage initial IE 25 et 26 novembre 2023

Nicolas Marcelin

# La théorie, pourquoi?

## 9.1.4. Pédagogie spécifique

Les connaissances, savoir-faire et savoir-être devront se limiter à des notions de base permettant d'aborder le stage en situation.

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Connaître l'existence des contenus de formation des apnéistes au sein de la F.F.E.S.S.M.	- Prise de connaissance simple du Manuel de Formation Apnée (MFA).  - Méthode d'utilisation des contenus de formation à travers des exemples pris dans les prérogatives d'enseignement de l'initiateur : du débutant au Confirmé piscine et Apnéiste eau libre.	- Bilan commenté.
- Savoir construire une séance de formation pratique.	- Construction méthodique de séance.	- Explorer par la discussion des situations spécifiques qui seront rencontrées au cours du stage en situation (public, milieu, matériel...).
- Notions de pédagogie théorique.	- Expliquer la pratique à l'aide d'éléments de théorie. - Limité aux Apnéistes : des débutants aux confirmés piscine et apnéistes eau libre.	- Le stagiaire fera un cours adapté au public défini.

## 9.3.2. 2<sup>ème</sup> groupe : Pédagogie et organisation comportant 2 épreuves

### 1 Pédagogie Pratique

Coefficient 2

#### Pédagogie Pratique :

Cette épreuve a pour objectif l'évaluation d'une leçon avec un ou plusieurs élèves, accompagnée de conseils, remarques ou consignes préalables que la nature de la leçon peut rendre nécessaires.

Apprentissage ou perfectionnement d'un exercice particulier ou d'un groupe d'exercices relatifs aux Apnéistes : du débutant au Confirmé piscine et Apnéiste eau libre. (exemple : apprentissage des techniques d'immersions).

La durée totale de l'épreuve est de 30 mn environ réparties entre le briefing en surface, la mise en place de l'exercice dans l'eau et le débriefing.

Le candidat doit planifier une séance complète et organiser son bassin (environ 1h30). Le jury décidera de la partie de la séance à traiter.

### 2 Pédagogie Théorique

Coefficient 2

#### Pédagogie Théorique :

Cette épreuve a pour objectif l'évaluation de la capacité à transmettre un savoir théorique adapté à la pratique des niveaux concernés (du débutant au Confirmé piscine et Apnéiste eau libre).

La durée totale de l'épreuve est de 20mn environ.

# La théorie, pourquoi?

- La théorie est là pour apporter des connaissances qui vont permettre d'éclairer et de sécuriser la pratique de l'apnée.
- Elle se doit d'être en lien direct avec la pratique.
- Pas de théorie pour la théorie
- Elle doit être adaptée aux prérogatives des élèves (MFA)

# Niveau Théorique IE1 & 2

En tant qu'initiateur entraîneur apnée vous devez **maitriser les connaissances théoriques** nécessaires à l'enseignement des niveaux apnéiste, apnéiste confirmé et apnéiste eau libre.

# Prérogatives IE1 & 2

## 3. PREROGATIVES DE L'INITIATEUR-ENTRAINEUR :

### 3.1. L'Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 1 (IE1) Apnéiste Piscine

L'Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 1 (IE1) enseigne l'apnée.

L'Initiateur-Entraîneur IE1 majeur peut encadrer dans les limites de l'espace proche (jusqu'à 6m). En milieu naturel l'effectif de son groupe est composé au maximum de 8 apnéistes (hors encadrement). Il peut assurer dans les limites de l'espace proche les fonctions de directeur de bassin en milieu artificiel ou de séance en milieu naturel et de guide de randonnée subaquatique.

L'Initiateur-Entraîneur IE1 mineur ne peut encadrer que sous la responsabilité d'un autre encadrant majeur présent sur site et à minima IE1 certifié depuis 2 ans au moins.

Seul l'IE1 majeur peut :  
Valider les objectifs de séance du Pass'Apnéiste et du Pass' Plongeur Libre.  
Valider les compétences de l'Apnéiste Piscine.  
Participer à un jury d'Initiateur Entraîneur (IE).

### 3.2. L'Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 2 (IE2), Apnéiste Confirmé en Eau Libre a minima

L'Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 2 (IE2) enseigne l'apnée.

S'il est titulaire du diplôme d'Apnéiste Expert en Eau Libre, il peut demander une carte double face CMAS 1\* FREEDIVING INSTRUCTOR.

L'IE2 peut encadrer dans la limite des 20m après accord du directeur de plongée.

En milieu naturel le directeur de plongée est un MEF1 à minima.

En fosse le directeur de plongée est IE2 + AEEL (CMAS 1\* FREEDIVING INSTRUCTOR) à minima.

En milieu naturel et fosse l'effectif de son groupe est composé au maximum de 8 apnéistes (hors encadrement). Il peut assurer dans les limites de l'espace proche les fonctions de directeur de bassin en milieu artificiel ou de séance en milieu naturel et de guide de randonnée subaquatique.

Il valide les objectifs de séance du Pass'Apnéiste et du Pass' Plongeur Libre.  
Il valide les compétences de l'Apnéiste Piscine, de l'Apnéiste Confirmé Piscine et de l'Apnéiste en Eau Libre.  
Il peut participer à un jury d'Initiateur Entraîneur (IE).

# Préparation d'un cours

- Un cours se prépare toujours à l'avance
- Sa préparation demande que l'on se pose certaines questions

# Questions préparatoires

- Qui?
- Quoi?
- Pourquoi?
- Quand?
- Où?
- Comment?
- Combien?
- CQQCOQP

# Préparation: Quoi?

- Quel thème aborder?
- Moi: Construction d'un cours théorique



# Préparation: Qui?

- A qui je m'adresse? A quel niveau? MFA
- Enfants, adolescents, adultes
- Connus ou non
- Groupe homogène ou pas
- Moi: Stagiaire IE 1 et 2, connus, non connus, adultes

# Préparation: Pourquoi?

- Qu'est-ce que je veux que mes élèves sachent à la fin de mon cours?
- Quel en est l'intérêt? MFA
- Dans quel but?
- Quels sont mes objectifs?
- Moi: Que vous sachiez en tant qu'IE, pourquoi, comment préparer et construire un cours théorique dans le but que vous puissiez le présenter à vos futurs élèves. (et réussir l'épreuve de pédagogie théorique)

# Préparation: Quand?

- A quel moment de la formation j'aborde le sujet?
- Prérequis nécessaires à la compréhension du cours
- Moi: Stage IE, après le cours sur la péda générale et avant la préparation et l'exposition d'un sujet théorique

# Préparation: Combien?

- Combien de temps? Quel est le temps nécessaire à la présentation du cours?
- Combien de séances?
- Combien d'élèves?
- Combien d'intervenants?
  
- Moi: 45 min, 1 séance, 15 élèves, 1 intervenant

# Préparation: Où?

- A quel endroit je fais le cours? Bord de bassin? Salle?...
- Taille du lieu?
- Moi: Salle de cours pour 15 personnes

# Préparation: Comment?

- Avec quels moyens pédagogiques?
- Tableau blanc, Power Point, photocopiés
- En présentiel, en visio
- Matériel: tableau, feutres, ordinateur, rétro projecteur, matériel apnée...
- Moi: Power Point, en présentiel, avec ordi, retro, feutres, tableau

# Récapitulatif



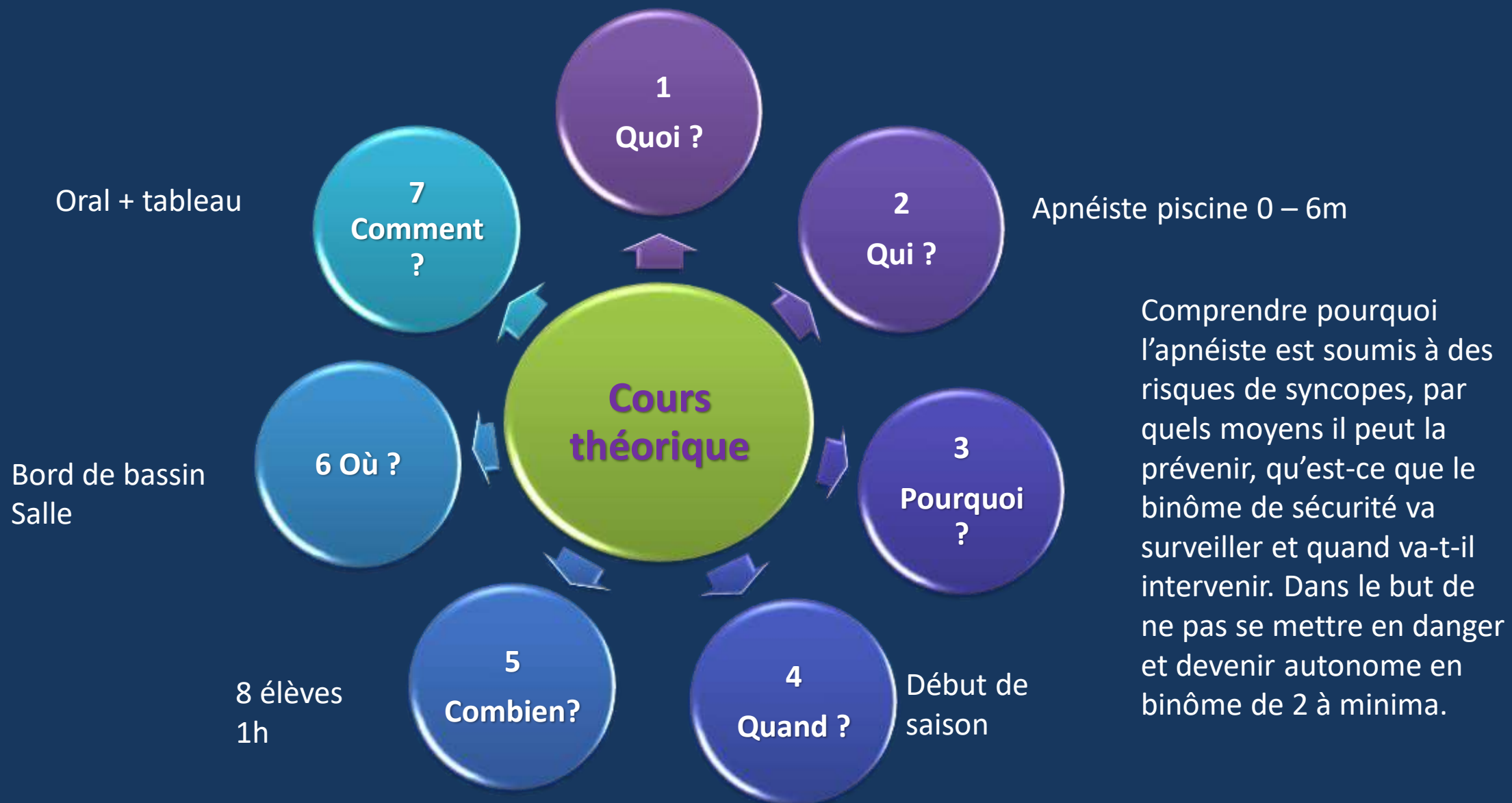
# EXERCICE





# EXERCICE

La syncope



# Structure d'un cours

- Partir des connaissances actuelles des élèves pour aller jusqu'à mes objectifs
- Ex: Apnéiste piscine débutant
- Connaissances:
- syncope aucune, appareil ventilatoire et circulatoire, échanges gazeux vu précédemment
- Objectifs:
- définition, mécanisme, signes pré-syncopaux et syncopaux, prévention, quand intervenir

# Structure

- Intro
- Rappels
- Contenu
- Conclusion

# Introduction

- Etablir le contact avec les élèves
- Ex: Bonjour, se présenter, pas de questions sur le cours précédent...
- Exposer le thème du cours, ses intérêts et ses objectifs
- Ex: Aujourd'hui: Le mécanisme de la syncope, les signes syncopaux et pré-syncopaux, les connaître pour savoir quoi surveiller et quand intervenir, pouvoir évoluer en binôme.

# Rappels

- Rappel des connaissances requises et nécessaires à la bonne compréhension du cours
- Poser questions pour s'assurer de la bonne compréhension des prérequis
- Ex: Le système circulatoire, ventilatoire et les échanges gazeux.

# Contenu

- Éléments nouveaux
- Suite logique d'apport de connaissances menant à l'objectif du cours
- Ex:
  - 1 Définition
  - 2 Mécanisme
  - 3 Signes
    - 2a Pendant l'immersion
    - 2b Après l'émergence
  - 4 Prévention

# Conclusion

- Récapitulatif
- Répondre aux questions
- Aborder le thème du cours suivant
- Ex: intervention

# Structure: exemple syncope

- Intro Thème syncope, pourquoi ce cours
- Rappels: Physio, échanges gazeux
- Contenu: Définition, mécanisme, signes syncopaux et pré syncopaux, prévention
- Conclusion: questions? Cours suivant: comment intervenir, cours en bord de bassin



# Présentation du cours au tableau

- Gérer l'espace du tableau
- Ecrire le plan
- Ne pas écrire de phrases seulement des mots qui expriment des idées
- Utiliser différentes couleurs, attention à la visibilité des couleurs
- Bonne lisibilité: taille et qualité d'écriture
- Schéma mieux qu'un long discours
- Tableau
- Effacer le moins important / garder écrit le plus important
- A la fin du cours l'élève en visualisant le tableau doit avoir un aperçu général du cours

# La mémorisation

On retient

20% de ce que l'on entend

30% de ce que l'on voit

50% de ce que l'on entend et voit

90% de ce que l'on fait par soit même

D'où l'intérêt d'un cours attractif et de rendre élèves actifs

Poser question

Brainstorming

Anecdotes et expériences

Exercices

# Conclusion

- Un cours se prépare
- Continuer de se former pour être à jour et continuer de maîtriser le contenu à enseigner
- Donner le juste nécessaire en fonction des niveaux (ni trop ni trop peu)
- Définir une suite logique dans le positionnement et le déroulement du cours
- Utiliser un langage et des supports qui soient accessibles à tous et adaptés au niveau ou à l'âge des élèves
- Être précis et concis dans ses explications
- Utiliser couleurs, dessins
- S'inspirer de cours déjà existant, se les approprier
- S'entraîner à haute voix chez soi, éloquence, gestion du temps
- Droit de ne pas savoir, se renseigner

# Bibliographie

« Enseigner la théorie en apnée » par Cécile Pétré

« Enseigner la théorie en apnée » par Frédéric Robin