

# MEF1 Apnée

## Enseigner la théorie en apnée

## 8.1. Formation initiale

# MONITEUR ENTRAINEUR FEDERAL APNEE PREMIER DEGRE (MEF1) – CMAS 2\*\* FREEDIVING INSTRUCTOR

### 8.1.2. Pédagogie générale

- Etre capable d'enseigner dans le cadre des prérogatives du moniteur.

- Les différents niveaux d'apnée seront étudiés.

Savoir ajuster son enseignement aux besoins définis par chaque niveau.

### 8.1.2. Pédagogie spécifique

**Bornage**

- Avoir des connaissances théoriques liées à l'apnée profonde : sécurité, physiologie, physique...

- Rappel et approfondissement des éléments théoriques liés à l'apnée en profondeur.

- Etre capable faire le lien entre un savoir théorique et son application pratique.

## 8.2. Stage en situation

- Etre capable d'intégrer des connaissances théoriques dans le cycle de séances d'apprentissage.

- Savoir associer aux leçons pratiques de l'apnéiste du débutant à l'Apnéiste Confirmé Piscine et Confirmé en Eau Libre. les éléments théoriques nécessaires à leur compréhension.

- Réflexion du stagiaire animée par le formateur visant à identifier parmi les connaissances à transmettre, les cours pratiques auxquels elles sont liées (pré-requis).

## 8.3. Examen

### b. Pédagogie théorique spécifique :

**30 min**

Cette épreuve a pour objectif l'évaluation de la capacité du candidat à dispenser un cours théorique d'une heure au minimum pour : des débutants jusqu'aux apnéistes Expert en Eau Libre ou à des randonneurs subaquatiques.

# Les composantes d'un cours théorique



# PLAN : Les composantes du cours théoriques

- ❖ Les objectifs
- ❖ Le plan
- ❖ Le contenu
- ❖ La progression
- ❖ Le public
- ❖ Les moyens
- ❖ L'évaluation
- ❖ La transversalité



Pourquoi ?

## : objectifs de la séance

Questionnement du moniteur : quels sont les objectifs du cours ?

(ex : cours sur la syncope)

- **Objectif général** : importance du cours pour mes élèves à leur niveau de pratique (ex : assurer la sécurité de son binôme)
- **Objectif spécifique** : thème concerné (ex : prévention des accidents)
- **Objectif opérationnel (ou de séance)** : savoir à évaluer en fin de séance (ex : faire lister les symptômes d'une syncope)

Pourquoi ?

## Questions du moniteur pour définir son objectif:

- Découvrir ?
- Prévenir ?
- Comprendre ?
- Utiliser ?
- Approfondir
- Prévenir ?
- ...

→ **Importance de l'objectif :**  
pas de théorie pour la théorie



Le mieux est  
l'ennemi du bien.

Voltaire

→ **Objectif théorique :** en lien direct avec la pratique de l'apnée loisir

→ **Objectif pour l'élève :** le moniteur est à « son service »  
(et non le contraire)

Quoi ?

# : Plan du cours

Intérêts : organiser (moniteur) et clarifier (élèves) le contenu

→ **Introduction** : « pourquoi traiter ce sujet avec vous aujourd'hui ? »

- Justifier le cours
- Motiver
- Attiser la curiosité

→ **Rappels** : bases indispensables

→ **Développement** :

- structuré pour donner des repères 

[	aux élèves
	au moniteur (fil conducteur, timing)
- Quelques grandes parties (titres spécifiques à l'apnée et au contenu)

→ **Evaluation** : ont-ils compris ?

→ **Conclusion** : synthétique

- projection (pour le cours suivant, la mise en pratique)
- motivation

Quoi ?

# : Contenu de la séance



## Les connaissances du moniteur :

→ Pour faire un cours : nécessité de maîtriser le sujet

→ Le monde l'apnée n'est pas statique !

(physiologie, réglementation, matériel, techniques) : nécessité de s'informer

→ A chaque niveau d'apnée son contenu : Borner

Une référence pour le bornage : MFA (lecture transversale)

	Compétence Générale N°x : Capacités ....				
	Pass' Apnéiste	Pass' Eau Libre	AEL	A	AC
Connaissances, savoir-faire et savoir-être					
Commentaires et limites					
Critères de réalisations					

Quoi ?

## Sources d'informations : (à citer en bibliographie)

- La littérature : librairies, librairie fédérale
- La presse : Subaqua, Apnée .....
- Les formations de la CTR et CTN
- Le web (attention à la légitimité des sources)
  - <http://www.ffffessm.fr/> (portail et commissions)
  - <http://www.legifrance.gouv.fr/> (législation)
  - Sites des fabricants (matériel)
  - Sites divers et variés (physique, physio-anat ...)

Quand ?

# La progression et la durée

## → Situation de la séance dans l'année

Quel mois ? Situation dans une progression (début ? milieu ? fin ?)

Tenir compte des pré-requis

Tenir compte de la mise en application

## → Durée de la séance

Attention à la gestion du temps (savoir s'adapter)

1 ou plusieurs cours pour traiter le sujet ?

Adaptée aux contraintes logistiques

Faire une pause

Combien  
de temps  
?

# Le cours théorique : par qui et avec qui ?

Qui ?

## Qui sont les élèves ?

### → Le groupe :

Homogène ou non, nombre d'élèves, adultes et/ou enfants

Elèves connus ou non

Large éventail possible d'âges et de niveaux d'études

### → Différentes capacité d'apprentissage :

Ceux qui ont du mal

Ceux qui ont des facilités

Ceux qui savent déjà ...

Ne pas céder la maîtrise  
du cours à celui qui sait  
mais ...

Utiliser ses compétences

### → Motivation

En fonction du niveau préparé

En fonction de l'intérêt porté au sujet traité

## Qui suis-je en tant qu'encadrant ?

### → Mes connaissances :

Jamais totalement acquis, à approfondir

### → Mon expérience :

1<sup>er</sup> cours ?

Habitué à parler en public ?

### → Rester humble : on ne fait pas un discours !

Je ne sais pas ? ... je vais me renseigner

Je peux faire appel à un ami (autre moniteur présent)

Je n'ai pas la science infuse !



# Le cours théorique : comment ?

Comment  
?

## Préparation du cours :

- **Importante** : ne pas la négliger, y consacrer du temps
- Choisir son **support**
- **S'aider** de cours existants (demander aux personnes concernées, bibliographie)
- **S'approprier** le contenu
- Anticiper les **questions** que pourront poser les élèves
- « **Répéter** » son cours (timing)

**Préparation = Disponibilité**

## La mémorisation :

→ On retient :

- 20% de ce qu'on entend
- 30% de ce qu'on voit
- 50% de ce qu'on entend et voit
- 90% de ce qu'on établit par soi même

Elocution

Tableau,  
PPT

Questions  
Interactions

Comment  
?

→ **Rendre les élèves actifs :**

Questions

Travaux dirigés

Expériences, anecdotes

Vécu d'apnéiste, vie courante (analogies)



Comment  
?

## La communication :

- Adopter un langage commun (code de communication)
- Utiliser le vécu de l'élève (s'adapter à son niveau)
- Éviter les références subjectives : « on m'a dit que ... »
- Éliminer le bruit, les perturbations
- Évaluer la réceptivité de l'auditoire, stimuler, écouter
- Adapter la durée : capacité de mémorisation et concentration  
cycles d'attention !
- Obtenir du feed-back, reformuler
- Extraire les points clés, répéter
- Importance de l'attitude : s'adresser aux élèves et non au tableau !

## Les moyens pédagogiques:

- Adapter l'outil pédagogique au thème du cours
- Utilisation du tableau
- Utilisation d'une présentation ppt
- Vidéos, photos
- Présentation de matériel
- Exercices, groupes de travail ...

Comment  
?

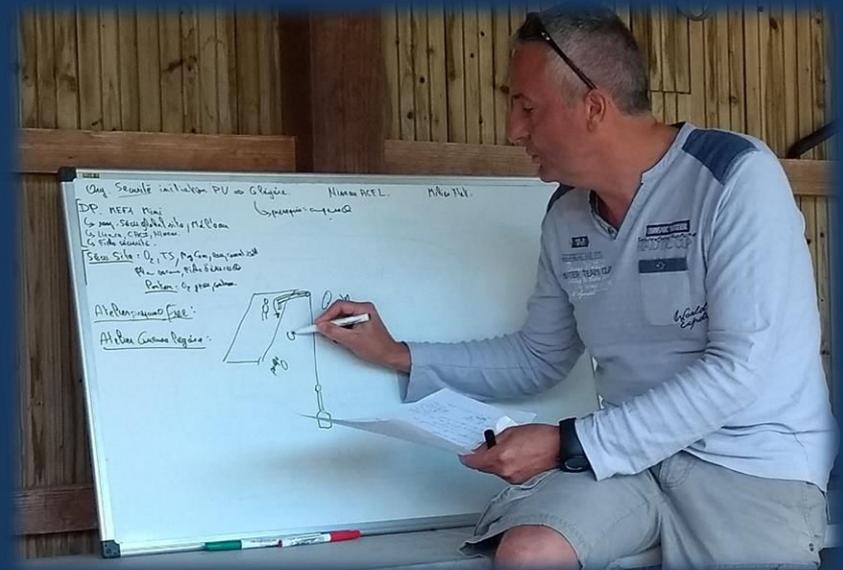
Jeu de rôle	Etude de cas	Recherche individuelle	Travaux en sous-groupes
Photolangage	Texte à trous	Débat	Brainstorming
Cas pratique (outils)	Vidéo quiz	Jeu de cartes	Résumé oral, écrit, en dessin

# Les moyens pédagogiques:

Comment  
?

## → Utilisation du tableau

- Gestion de l'espace du tableau
- Éléments principaux : Titre, plan, mots clés, phrases
- Utilisation de couleurs
- Ecriture lisible
- Dessins, schémas, tableaux
- Effacer / ne pas effacer



## Les moyens pédagogiques:

→ Utilisation d'une présentation diaporama powerpoint

Intérêts : Rendre un cours plus attrayant

Capter l'attention

Améliorer la compréhension

Faciliter la lecture

Insérer des images, animations, vidéos ...

Réutiliser la présentation - Transmettre aux élèves

Mais ...

➤ Difficultés et limites

➤ La préparation : chronophage

➤ La présentation : s'entraîner

➤ L'utilisation de présentations toute prêtes : à s'approprier impérativement

➤ Importance de savoir s'en passer !

➤ Une présentation en diaporama est une base, une aide.



Comment  
?



Comment  
?

## → Principes d'utilisation d'un diaporama

- Plan de la présentation
- 1 idée par diapo
- Limiter le nombre de lignes et de mots (simplicité maximum)
- Pas de phrases → des idées
- Lisibilité (taille, capitales, polices, espacements, couleurs,...)
- Unité de style, Sobriété : limiter les effets spéciaux (sons, animations,...)
- Agrémenter : illustrations
- Tester (enchaînement des idées, animations, temps...)
- **Le diaporama est une base, le cours trouve tout son sens dans l'exposé**

# L'évaluation



Comment  
?

→ cf la présentation :



# Le lieu du cours théorique



Où ?

## L'endroit :

- **Piscine ou fosse** : bord du bassin (avantages ? Inconvénients ?)
- **En extérieur** : pas l'idéal !
- **En salle** : adapté
- **Autres** ... à la maison, sur le pont d'un bateau, au bistrot ...
- **Dans tous les cas** : prévoir et organiser en conséquence !

## Les conditions

- Taille du lieu
- Calme (pas d'élément perturbateur)
- Matériel présent ou à prévoir

# Bibliographie

« Enseigner la théorie en Apnée » - Frédéric ROBIN

« Enseigner la théorie de la plongée » - C DUBOC & E BERNIER

« Construire un cours théorique apnée » - Yannick SALUDEN

« Construire un cours pratique en apnée » - Cécile PETRE

M.F.A « Initiateur Entraîneur Apnée » FFESSM

