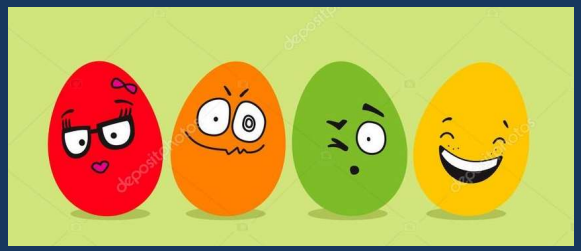
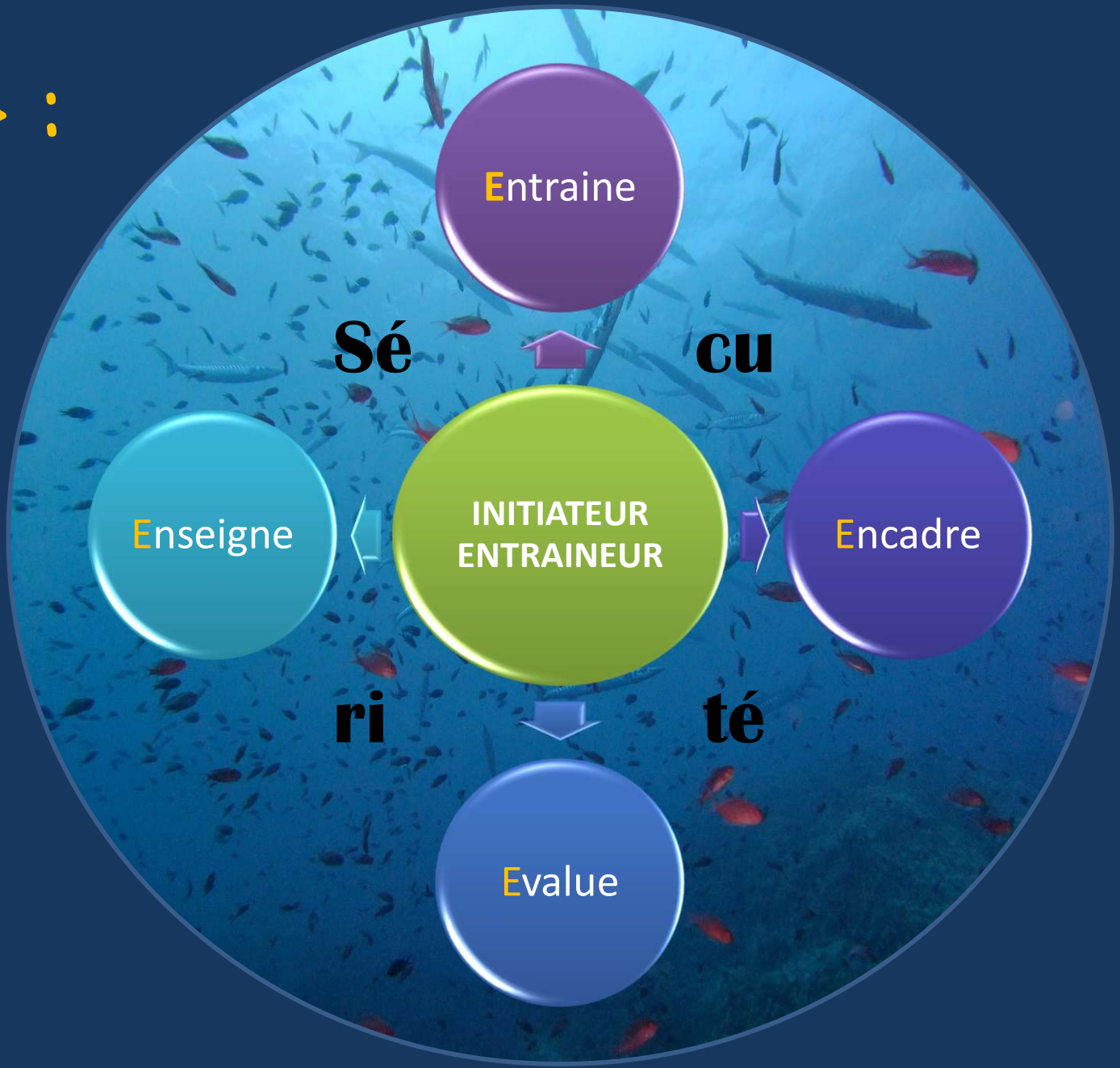
Initiateurs Apnée

Construire et animer un cours pratique en apnée

Les rôles de l'initiateur : 4 rôles principaux

Les 4 « E » :





Les composantes d'un cours pratique

Où se déroule la séance d'apnée

Le site :

→ Piscine : nombre de lignes d'eau, profondeur

→ Fosse : taille, profondeur

→ Carrière : différents sites et profondeurs (adaptation aux conditions)

→ Mer : accès, règlementation, profondeurs, marées …

→ Autres …

Les conditions météo :

→ Température de l'air / de l'eau

→ Vent

→ Ensoleillement

→ Conditions de mer …

Pourquoi : objectif(s) de la séance

Le contexte :

→ Découverte : baptême

première séance dans le site

pass' apnéiste –Débutant…

→ Pratique « plaisir » milieu naturel : respect de l'environnement

→ Recherche de progression : séance piscine (x/semaine)

→ Préparation d'un niveau d'apnée

→ Passage d'examen

→ Travail sur le sauvetage

→ Mise en application d'un cours théorique

Le cours pratique : pour qui et par qui ?

Qui sont les élèves ? (pour qui)

→ Renseignements administratifs :

Licence, CACI, autorisation parentale

→ Expérience :

Débutants, niveaux d'apnée, connaissance du milieu et du matériel ?

→ Conditions physiques :

Ages, sportifs ou pas, état de fatigue …

→ Etat psychologique :

Personnalités, motivations, stress, angoisses …

→ Le groupe :

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

Elèves connus ou non

Qui suis-je en tant qu'encadrant ?(par qui)

→ Mes prérogatives : à connaître impérativement

Profondeurs limites, nombre d'élèves maxi, présence d'un MEF nécessaire …

→ Mon expérience :

Environnement, type de cours, profondeur …

→ Ma condition physique :

Etat de fatigue, préparation aux exercices,

Capacité d'assurer mon rôle …

→ Rester humble

Qui sont les autres encadrants ?

Prérogatives, expérience, connaissance du cours …

Le cours pratique : quand et combien de temps ?

→ Situation de la séance dans l'année

Quel mois ? Situation dans une progression

Après une période sans pratique de l'apnée

Avant une sortie en milieu naturel …

→ Heure de la séance

Fin de journée ? Après un repas ? …

→ Durée de la séance

Durée totale, découpage du cours

Adaptée aux conditions (météo, site, contenu de la séance …)

Le cours pratique : avec quoi ? le matériel

→ Le matériel personnel des élèves :

Adapté à chaque personne

Adapté à la séance (environnement et objectifs)

Nouveau ou déjà utilisé ?

A préciser avant le cours et à vérifier

Pas d'excès

→ Le matériel pédagogique :

Lignes d'eau, planches, pull-boys, cerceaux, lests

Bouées, gueuses légères, gueuses lourde

Plaquettes immergeables, montre, profondimètre

Adapté et testé

→ Le matériel de sécurité :

Matériel d'oxygénothérapie, trousse de secours, eau …

Moyens de communication (téléphone, VHF)

Bouées de surface

Localisé et vérifié

Le cours pratique : comment ?

Préparation du cours (réflexion):

Préparation = Disponibilité

→ Importante : ne pas la négliger, y consacrer du temps

→ Définir le ou les objectifs de la séance : cohérents avec le contexte

→ Découper la séance et établir une progression

→ Evaluer la charge de travail (intensité + durée)

→ Définir des critères d'évaluation (ou d'auto-évaluation)

→ Identifier les obstacles que pourront rencontrer les élèves

→ Définir des actions correctives (remédiations): pour atteindre le ou les objectifs

→ Définir les groupes

Préparation du cours (organisation):

- Définir un lieu
- Définir le nombre d'encadrants
- Préparer l'organisation du groupe
- Lister et préparer le matériel
- Prévoir le timing
- S'assurer de la présence de la sécurité passive sur le lieu sinon la prévoir
- Briefing des encadrants

Présentation du cours aux élèves :

→ En début de séance :

Accueil des élèves : présentation personnelle et présentation du site

Présentation de l'objectif principal et du découpage de la séance

Vérification du matériel des élèves

Vérification de la forme physique et psychologique des élèves

Rappel des consignes générales de sécurité

Annonce des palanquées

Présentation du cours aux élèves :

→ Déroulement du cours dans l'eau :

Mettre en place la sécurité des ateliers

Vérifier les prérequis (questionnement ou évaluation)

Définir les binômes et la mise en place de la surveillance

Décrire les exercices au fil de la séance :

- justifier
- présenter le matériel utilisé
- expliquer clairement le déroulement
- donner des conseils de réalisation

Faire des démonstrations ou non :

- selon la pédagogie utilisée
- selon la capacité

Observer

Evaluer

Remédier

Déroulement de la séance :

→ Le contenu du cours dans l'eau :

à adapter à la séance prévue

- Mise en mode apnée (relaxation, ventilations, apnées statiques …)
- Echauffement (préparation musculaire, nage avec ou sans palmes …)
- Exercices, séries d'apnées (dynamiques, statiques ou en immersion)

  → exercices préalablement testés !
- Temps de récupération adaptés à la séance (récupérations longues ou courtes, actives ou passives)
- Travail de gestes techniques

  (immersion, demi-tour, Palmage, sauvetage …)
- Jeux (attention à ne pas négliger la sécurité)
- Retour au calme en fin de séance

  (nage souple, étirements …)

Déroulement de la séance :

→ A faire en permanence :

Contrôler :

- le respect des consignes de sécurité
- l'état physique et psychologique des élèves
- l'évolution éventuelle de l'environnement (météo, mer …)

Veiller que le cours soit :

- Varié (diversité des exercices) et attrayant (jeux, notion de plaisir)
- progressif (dans la difficulté des exercices)
- cohérent (par rapport aux objectifs)

S'adapter :

- Aux élèves (caractère, fatigue, stress …)
- Aux difficultés de compréhension (réexpliquer différemment)
- Aux difficultés de réalisation (savoir modifier les exercices proposés)

Avoir une attitude irréprochable : savoir être et savoir faire

- montrer l'exemple
- respecter les consignes de sécurité
- respecter l'environnement et la législation
- rester humble
- attitude positive … et un peu d'humour !

En fin de sénace:

→ Le débriefing :

Faire le point sur la séance :

- Mettre en avant la progression des élèves
- Faire des critiques constructives
- Personnaliser les remarques et donner des axes de travail
- Encourager
- Interroger les élèves sur leurs ressentis

Faire la liaison avec la séance suivante (objectifs suivants)

Répondre aux éventuelles questions

S'auto-évaluer : ateliers et exercices adaptés ? Améliorations possibles ?

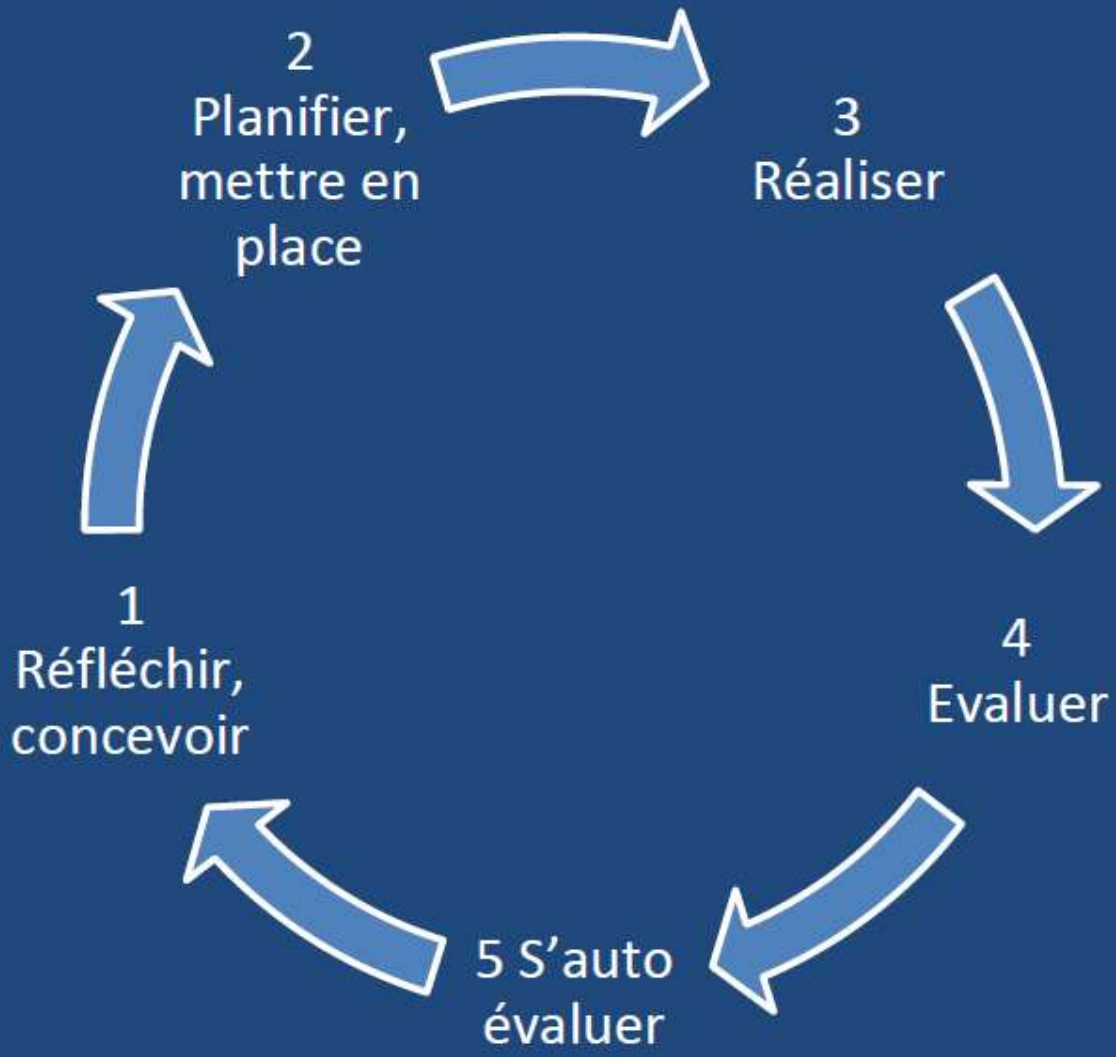
A la fin d'un cours (quel qu'il soit), les élèves doivent :

- Être en bonne santé (sécurité)
- Avoir envie de revenir (plaisir)
- Avoir appris quelque chose (pédagogie)

Synthèse

Briefing (le plus court possible sans omettre la sécurité)	➢ Justification de la séance ➢ Présentation de la séance
Objectifs de la formation	Souvent définis dans le MFA: ➢ Compétence à développer ➢ Les attendus ➢ Critères de réalisation
Objectif de la séance	Choix du savoir à développer compte tenu - Des acquis/prérequis de l'Apnéiste - Du niveau préparé - De la durée de la séance - Des moyens à disposition
Mise en place des ateliers	➢ Exercices ciblés pour l'objectif ➢ Progression pour éviter les échecs ➢ Critères de réalisation pour l'élève ➢ Mise en place de la sécurité : - Définition de zones d'évolution - Comportement de l'encadrant
Débriefing	➢ Bilan de la séance ➢ Ouverture sur la / les séance(s) suivantes

Chronologie



Bibliographie

« Construire une séance de plongée en Apnée » – Frédéric ROBIN

« La séance, avant pendant après » - Nicolas MARCELIN

« Les rôles de l'initiateur » Cécile PÉTRÉ

M.F.A « Initiateur Entraineur Apnée » FFESSM