Stage initial IE Apnée

Enseigner la théorie en apnée

Cécile PÉTRÉ – 2026

Introduction : les objectifs du MFA

F.F.E.S.S.M.	Commission Nationale d'Apnée	Manuel de formation

INITIATEUR-ENTRAINEUR APNEE
Niveau 1 (IE1) et Niveau 2 (IE2)

9.1. Formation initiale

9.1.3. Pédagogie générale

- Être capable de choisir des outils et des moyens pédagogiques.	- Connaître différentes méthodes (démonstration, découverte…) et moyens pédagogiques à mettre en œuvre : - Matériel (livres, CD, vidéo). - Humain : encadrement, suivi, préparation, activités liées.	- Au travers d'exemples.
- Être capable d'animer un groupe.	- Connaissance élémentaire des techniques et des outils de la communication.	- Amener chaque stagiaire à s'exprimer et à présenter un travail (rapporteur de groupe).

Moyens

Communication

9.1.4. Pédagogie spécifique

- 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.

9.2. Stage en situation

- Être capable d'identifier les connaissances qu'il est strictement nécessaire de dispenser aux apnéistes : des débutants aux confirmés piscine et apnéistes eau libre.	- Savoir fixer les limites des connaissances à transmettre. Bornage	- Sous la forme de séances actives, le formateur passera en revue les connaissances et montrera les difficultés d'enseignement les plus souvent rencontrées.

9.3. Examen

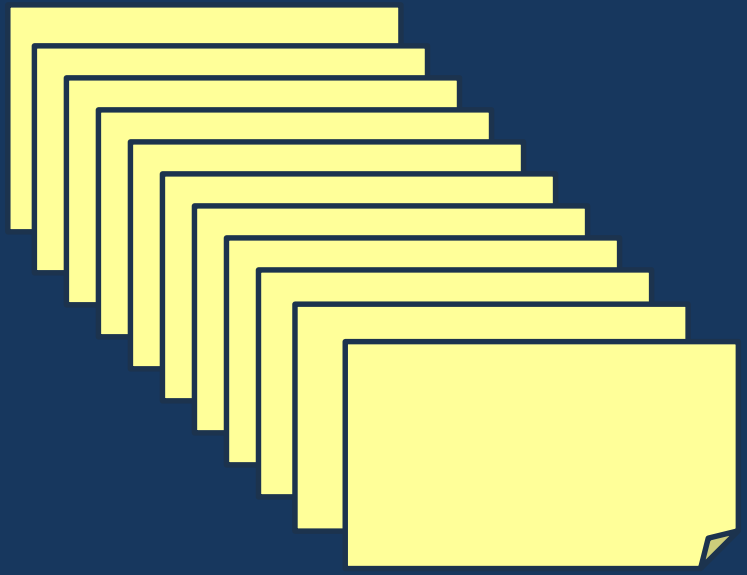
≠ sujets

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).

Les composantes d'un cours théorique

Quelles sont les paramètres à prendre en compte pour la réalisation d'un cours théorique ?



Les composantes d'un cours théorique

PLAN : Les composantes du cours théorique

- Les objectifs → Pourquoi ?
- Le plan
- Le contenu → Quoi ?
- La progression → Quand ?
- Le public → Qui ?
- Les moyens → Durée ?
- L'évaluation → Comment ?

Pourquoi ?

: objectifs de la séance

Questionnement de l'initiateur : quels sont les objectifs du cours ?

(ex : cours sur la syncope)

→ Objectif général :

Thème et importance du cours pour mes élèves à leur niveau de pratique

- Ex : prévention des accidents → assurer la sécurité de son binôme

→ Objectif de séance :

Compréhension et savoir à évaluer en fin de séance

Ex : faire lister les signes visibles d'une syncope

Pourquoi ?

Questions de l'initiateur pour définir son objectif:

- Découvrir ?
- Prévenir ?
- Comprendre ?
- Utiliser ?
- Savoir ?
- Approfondir ? …

→ Importance de l'objectif : en fonction du niveau
pas de théorie pour la théorie

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

→ Objectif pour l'élève : l'enseignant est à « son service »

(et non le contraire)

Quoi ?

: Plan du cours

Intérêts : organiser (enseignant) 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 de l'enseignant :

→ Pour faire un cours : nécessité de maîtriser le sujet

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

physiologie, règlementation, matériel, techniques … : évolutions

_ → 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, Apnéa ……
- Les formations de la CRA et CNA
- Le web :
- – http://www.ffessm.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 prérequis

Tenir compte de la mise en application (dans une séance pratique)

→ 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 capacités 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 :

1er 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 (diaporama, cours au tableau, explications orales …)

→ S'aider de cours existants (demander aux personnes concernées, bibliographie)

→ S'approprier et maitriser le contenu

→ Anticiper des questions que pourraient poser les élèves

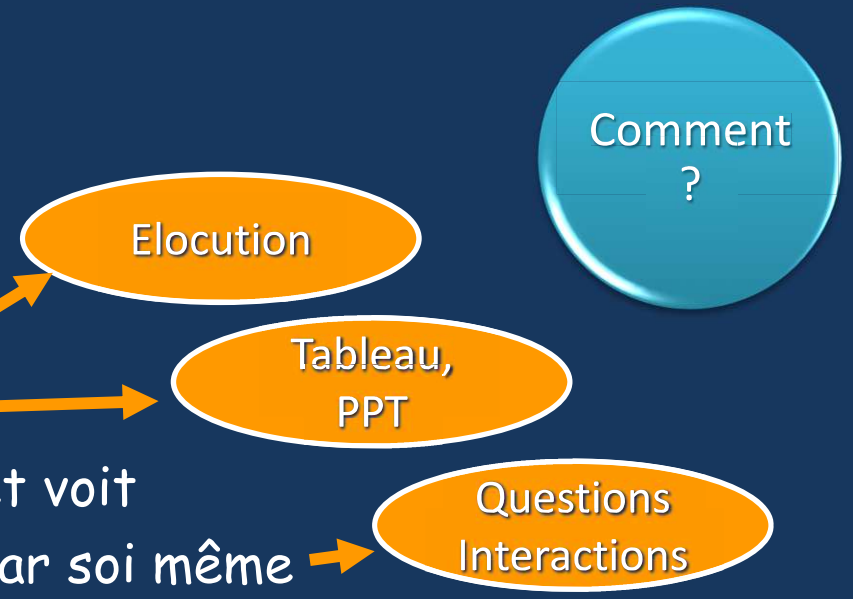
→ « Répéter » son cours (timing)

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



→ Rendre les élèves actifs :

Questions

Travaux dirigés

Expériences, anecdotes

Vécu d'apnéiste, vie courante (analogies)

La communication :

Comment ?

→ Adopter un langage commun et compréhensible (code de communication)

→ S'adapter au niveau des l'élèves

→ Éviter les références subjectives : « on m'a dit que … »

« j'ai vu sur les réseaux sociaux … »

→ 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:

Comment ?

- → Utilisation d'un tableau
- → Utilisation d'une présentation ppt
- → Vidéos, photos
- → Présentation de matériel
- → Exercices, groupes de travail, quiz …

Adapter l'outil pédagogique au thème du cours

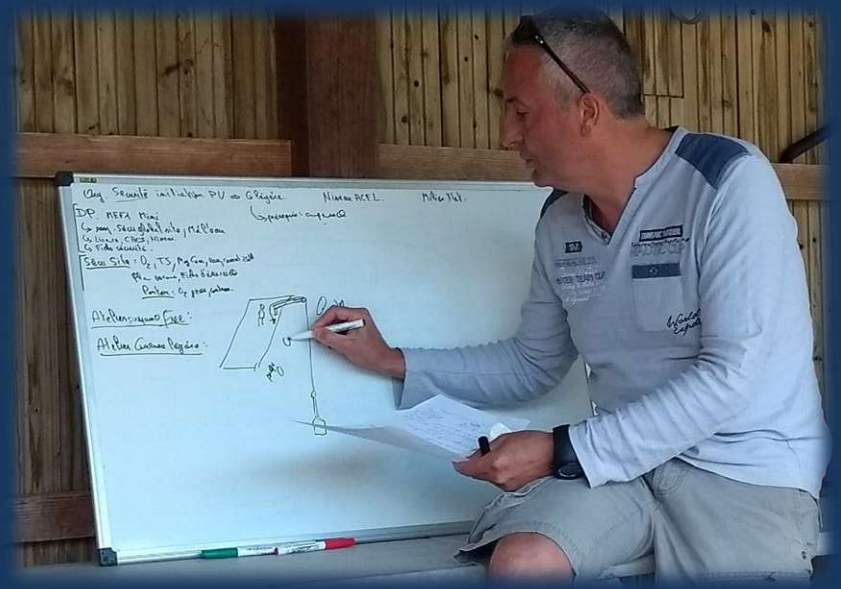
Jeu de rôle	Etude de cas	Recherche individuelle	Travaux en sous-groupes
Photolangage	Texte à trous	Débat	Brainstorming
Cas pratique (outils)	Vidéo quiz	Jeu de cartes	Résumé oral, écrit, en dessin

Les moyens pédagogiques:

Comment ?

→ Utilisation du tableau

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



Les moyens pédagogiques:

Comment ?

→ Utilisation d'un diaporama (présentation PPT)

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.

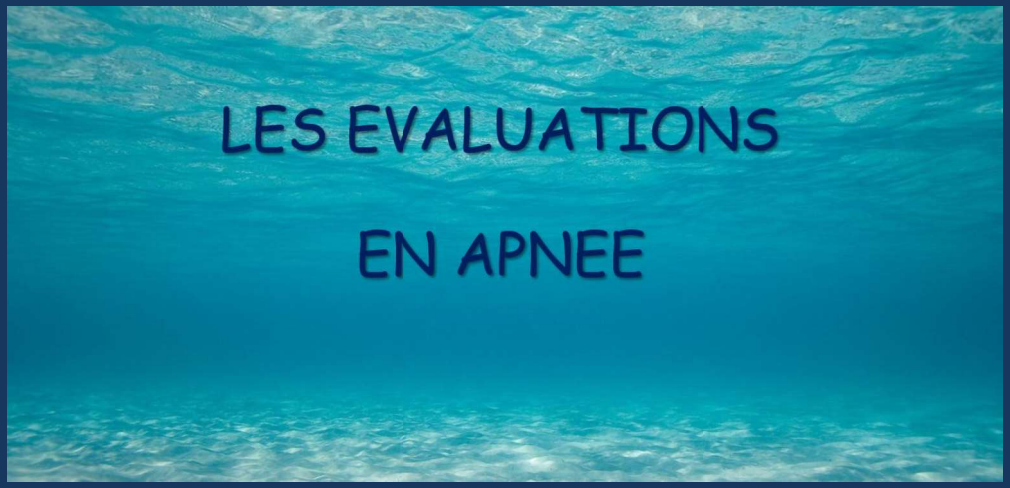
→ Principes d'utilisation d'un diaporama

- 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 Entraineur Apnée » FFESSM

C'EST
TOUT
POUR
AUJOURD'
HUI