



Éléments de théorie



Temps : 30'

1

1

Codep 01 - Beligneux 2020



11/01/2020

12/01/2020

Stage Initiateur
Ain / Beligneux



Christian Garcia





Rappel : Construire une séance

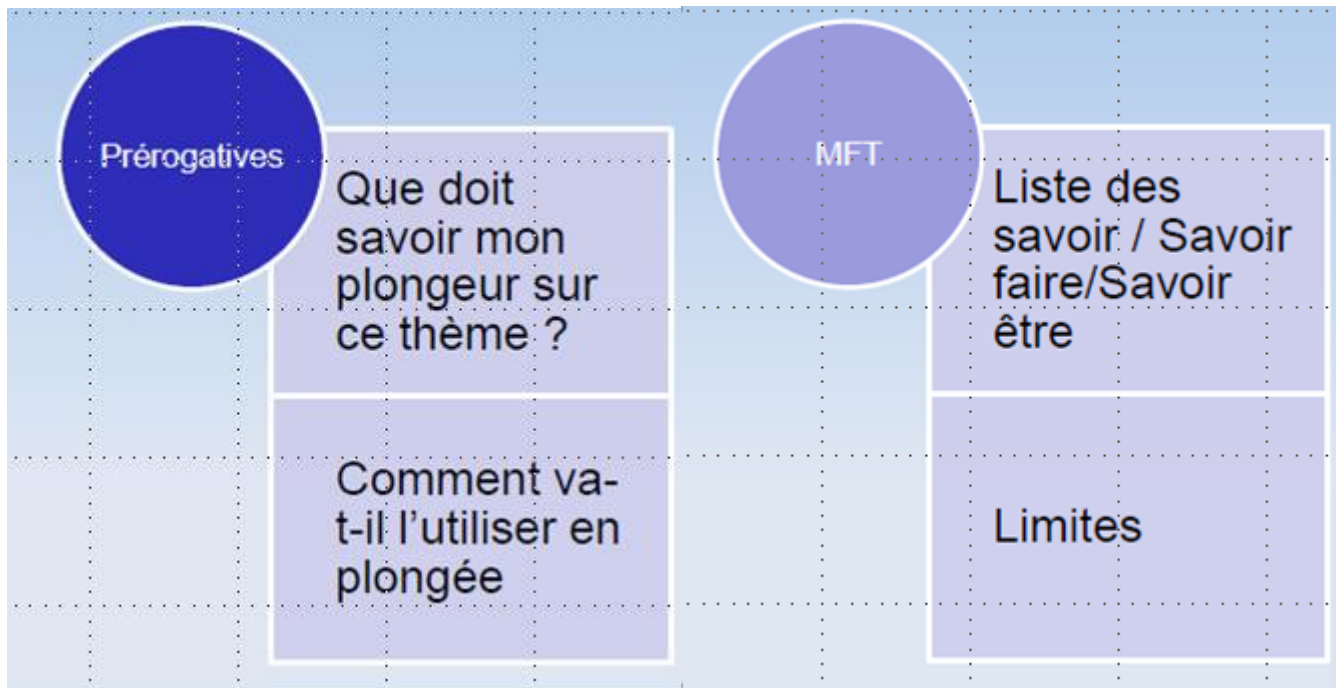
Une séance théorique consiste à transmettre des connaissances théoriques nécessaires à la **pratique de la plongée**

La difficulté pour le formateur est de **délimiter** le cours, de le **structurer** pour le transmettre

Il faut travailler le fond et la forme

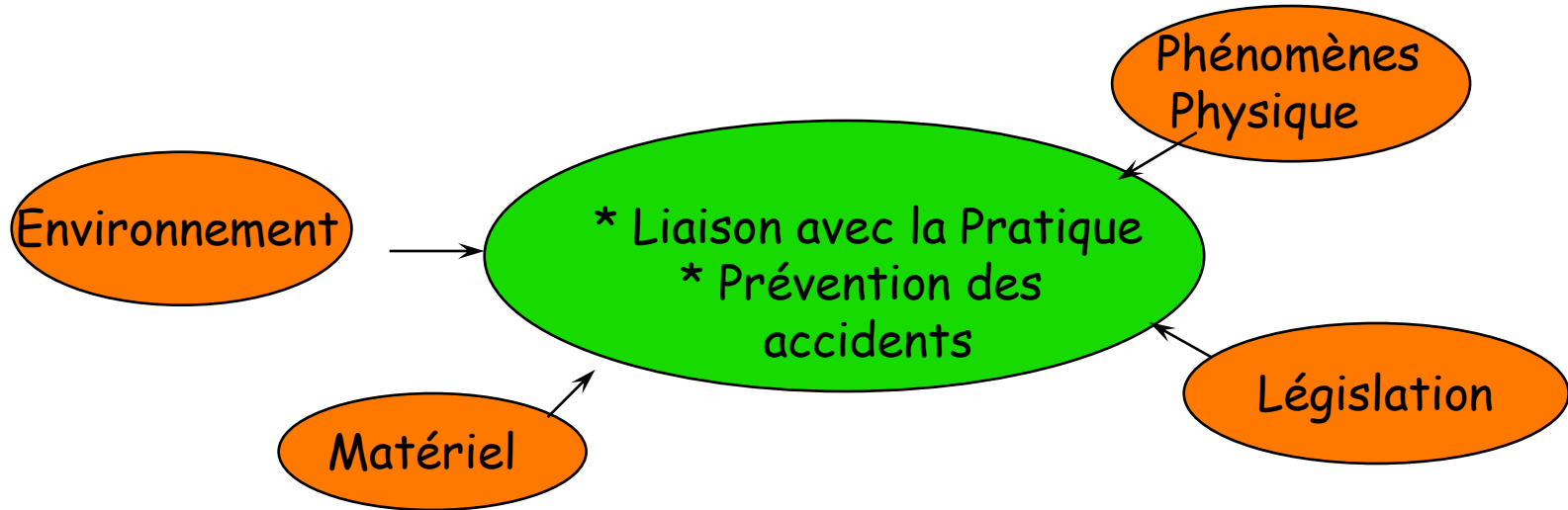


Rappel : Délimiter le sujet





Rappel : La théorie du PE20 - (voir le MFT)





Déterminer l'objectif

Vous devez définir où vous voulez emmener vos élèves.

A la fin de la séance mon élève est capable de faire...



Déterminer l'objectif

Votre élève prépare le niveau 1 de plongeur.

Exposez votre démarche pédagogique et construisez une séance sur le thème :

« La prévention des Barotraumatismes »



1

Transmission de
connaissances au P1
(exemple)

2

Savoir expliquer la
pratique à l'aide
d'éléments de théorie
au travers du
déroulement de la
séance (extraits)

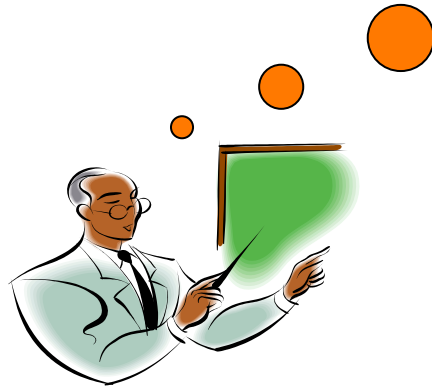
3

conclusion



Démarche : *Objectif général*

Mon élève veut devenir PE20 et
prépare le Niveau 1.
Ce niveau lui permet d'évoluer
encadré à la fin de sa formation





Démarche : *Objectifs spécifiques*

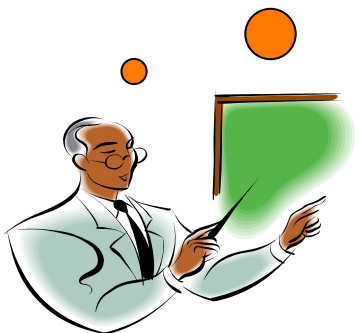


Évoluer sous l'eau, c'est
comprendre les effets de la pression
afin de prévenir son action sur
notre corps afin de le préserver.
Oreille , Sinus , Dent , Poumon ,
sans oublier le masque qui contient
de l'air ,... Il y a de quoi faire!



Démarche : *Analyse du contenu*

Par où commencer ?
Comment parler sans effrayer ?
Comment dire juste ce qu'il faut ?
Montrer simplement ce qui se passe
lors de la plongée...





Démarche – *Pré-requis*

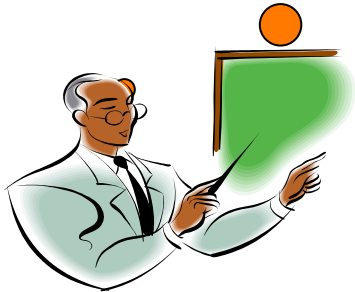
Je m'appuierai sur des
mécanismes simples et
L'expérience qu'ils ont à ce jour ,
des phénomènes de pression ...





Démarche – *Progression*

Je positionne ce cours plutôt
en tout début de formation
afin de m'appuyer dessus pour
mettre en place une sécurité
.....active





Démarche : *Construction du plan*



- Introduction (justification)
- (Re)Découverte de la pression et de ses effets
- Au travers du schéma de la plongée
- La prévention de chaque Baro.
- Un tableau récapitulatif
- Une séance à la fosse ensuite



Démarche – *Organisation, moyens*



Je vais faire ce cours en salle avec un tableau blanc et des markers de couleur ; je préparerai un schéma de plongée pour montrer les effets de la pression en plongée . Le cours durera environ 40 min.



J'évaluerai mes élèves
par écrit en leur
proposant un QCM
simples oral ou écrit sur
quelques situations





Introduction

Bonjour,
Nous allons parler de la pression ; c'est important pour vous car c'est l'élément essentiel qui impacte notre activité quand on évolue sous l'eau . La pression est la cause d'aléas en plongée qu'il faut connaître : les barotraumatismes.
Les connaître c'est savoir adopter la bonne attitude pour plonger en sécurité





Présentation du plan (facultatif)

Nous commencerons par faire le point de vos connaissances dans ce domaine, nous parlerons de bar , de pression... 😊 ... puis nous partirons pour une plongée afin de découvrir où la pression agit et comment ...





Objectif opérationnel/capacités (savoir faire , savoir être)

... nous verrons le comportement à adopter lorsque la pression se fait sentir sur notre organisme lors d'une plongée , et nous terminerons en remplissant ensemble un tableau récapitulatif rappelant chaque barotraumatisme et leur prévention...





Objectif opérationnel/capacités (savoir faire , savoir être)

À la fin de ce cours, vous devrez être capables de comprendre qu'il faudra adapter un comportement adapté afin de prévenir les accidents liés à la pression lors de votre vie de plongeurs





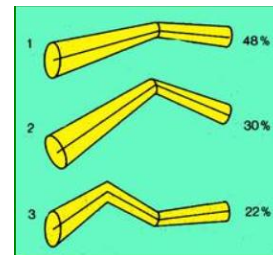
Critères d'évaluation

Ces acquisitions seront évaluées
sous forme de questions de
cours lors de l'examen écrit qui
vous sera proposé à l'issue de
la formation





Aller chercher les connaissances de l'élève



Vous souvenez-vous de ce que nous vous avons dit lors de votre Baptême ? dans la flottabilité ?

Oui. Mais pourquoi ?

Pourquoi aurait on mal ?

- Pression Atm ; Pression ; Bar
- Notion de barotraumatisme sur les cavités de notre corps (schéma succinct de l'oreille si besoin...)

Faire attention à nos oreilles

Pour ne pas avoir Mal!

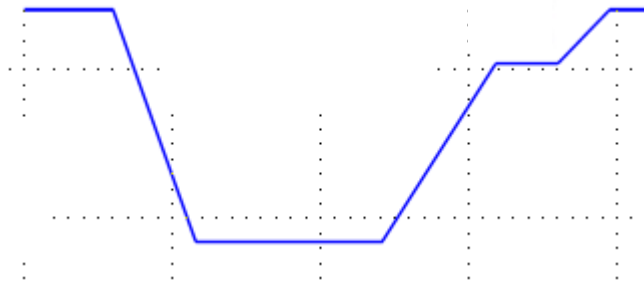
Je ne sais pas





Découverte des effets de la pression

- Imaginons une plongée et un parcours ...
Regarder ce schema montrant notre plongée
- Dès la mise à l'eau..
- A la descente
- Au fond de l'eau
- A la remontée





Les règles de sécurité

- Où se situer par rapport à son moniteur (sécurité)
- La communication associée (ca va / ca va pas)
- Equilibrage à la descente / Ca se fait tout seul à la remontée au niveau du corps humain
- Mais est ce vrai de partout ? Que se passe t il au niveau de notre gilet ?





Interagir avec les élèves

Pourquoi il est important d'être à l'écoute de son corps et de ne pas forcer lorsqu'on équilibre les oreilles ?

De ne pas prendre de produit qui vont venir agir sur nos oreilles, nos sinus ?

Pourquoi sous l'eau faut-il toujours respirer ?

Pourquoi faut-il remonter calmement et à la vitesse du moniteur ?

Pourquoi faut-il apprendre à gérer son gilet correctement ?





Interagir avec les élèves (suite)

Que se passerait-il si vous remontiez rapidement ?
Que devra faire votre moniteur ?
ou les personnes sur le bateau à votre arrivée à la surface ?

Question bonus : Maintenant que vous avez compris les effets de la pression sur les zones contenant de l'air en plongée, que pouvez-vous faire pour descendre lentement ou pour remonter moins vite ?





1

Transmission de
connaissances au P1

2

Savoir expliquer la
pratique à l'aide
d'éléments de théorie

3

conclusion

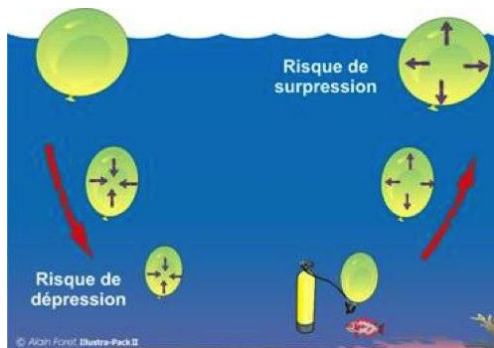


En résumé , Feedback

Bon, qu'est-ce que vous avez retenu de tout cela ?



On est plein d'air... 😊





En résumé , Feedback

Je vous laisse le tableau récapitulatif que nous avons rempli ensemble durant ce cours auquel vous pourrez vous référer en cas de besoin

...Super ! 😊

	Descente	Remontée
Les oreilles	●	●
Les sinus	●	●
Les poumons		●
Placage de masque	●	
Les dents	●	●
Les intestins et l'estomac		●





Prochain séance ; prochain cours

On s'attachera à mettre cela en application dés Samedi prochain à la fosse de Meyzieu.

Nous verrons si vous savez toujours gréer votre matériel 😊
A samedi à la fosse !

Vivement Samedi 😊





Attention : les différents modes d'apprentissage

Observer

C'est en regardant, en analysant les situations autour de moi, les pratiques des autres, que je comprends comment faire, les erreurs à éviter.

Je perçois bien tout ce qui me permet après de maîtriser la compétence.

Observation



Théorie



Comprendre

J'ai besoin de m'appropriier d'abord les concepts, les contenus, la théorie.

Assister à une formation donnée par un spécialiste me permet d'acquérir et maîtriser la compétence.

Essayer

J'apprends bien en testant, en essayant.

Je n'hésite pas à me lancer une 1^{ère} fois, à recommencer.

Je n'ai pas peur de « rater » au début, car j'apprends surtout par l'expérience.

Expérimentatio



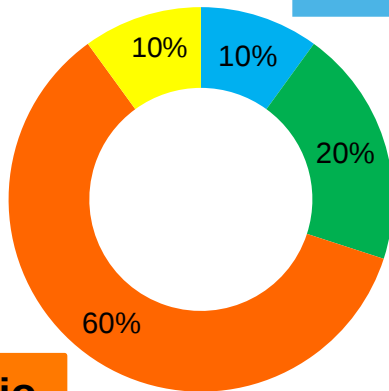
Echanges, partage



Discuter

J'apprends en discutant avec 1, 2, plusieurs collègues. J'aime et je sais quelles questions leur poser.

C'est par les échanges que je progresse ou acquiert une maîtrise, une connaissance.





LES EFFETS NÉGATIFS D'UN MANQUE D'HUMOUR





Annexes

Claude DUBOC

Formation des moniteurs de plongée

Philippe TICHADELLE

Le petit guide pédagogique du stagiaire en situation

Éric VIDAL

Réflexion sur l'Intervention Pédagogique adaptée à l'activité plongée des adolescents