



# Anatomie d'une Séance



Temps : 50'

1

1

Codep 01 - Beligneux 2020



10/10/2020  
11/10/2020

Stage Initiateur  
Ain / Beligneux



Christian Garcia





## Rappel définitions

# LES COMPETENCES

Dans le MFT, l'objectif final à été décliné en *compétences*, indispensables à atteindre pour exercer les prérogatives définies par le code du sport.

**COMPETENCE** = capacité en termes de savoir, savoir faire ou savoir être.

# Sommaire

- Introduction.
- Établir une progression.
- Se poser les bonnes questions.
- Décomposer les exercices.
- Dérouler la séance.
- Former en toute sécurité.
- Mise en situation.
- Conclusion.



# 1

La réflexion : Les questions à se poser pour élaborer la séance

# 2

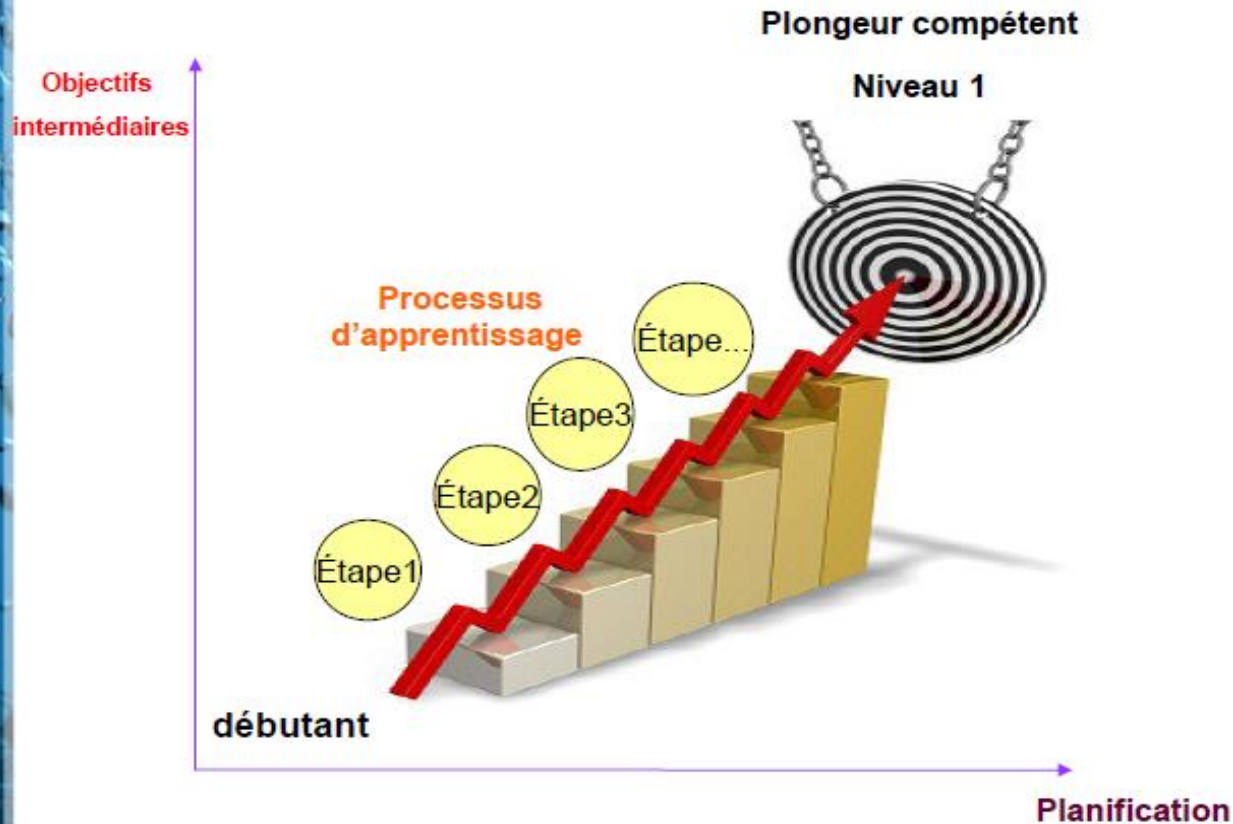
La démarche : application pratique sur la réflexion à mener pour concevoir une séance

# 3

La conduite : Présentation, déroulement, conclusion

# Former en progressant ...

- Progression
- Préparer
- Décomposer
- Dérouler
- Sécurité
- Exemple
- Conclusion



# Notion de Prérequis

- Progression
- Préparer
- Décomposer
- Dérouler
- Sécurité
- Exemple
- Conclusion

- **Les prérequis sont des acquis préalables et indispensables à l'apprentissage d'un nouveau savoir.**
  - **Acquisition nécessaire des prérequis :**
    - **raison pédagogique**  
« la dissociation est un pré requis au vidage masque »
    - **impératif de sécurité**
- La Remontée sur Expiration Contrôlée « REC » est un prérequis à tout exercice en immersion avec scaphandre**

# Préparation de la séance

## Mon public :

- Qui sont mes élèves ?
- Combien sont-ils ?
- Que savent-ils faire ? Acquis ?
- Quelles sont leurs capacités ?
- Public particulier ( s'adapter ) :  
adultes, enfants , handicapés ...

- Progression
- Préparer
- Décomposer
- Dérouler
- Sécurité
- Exemple
- Conclusion

# Préparation de la séance

## Définir un objectif :

- Quel est mon objectif de formation ?
- Quelles sont les sous objectifs qui permettront d'atteindre mon objectif ?
- Quel est mon objectif de séance ?

**A la fin de la séance , mon élève doit être capable de réaliser tel exercice , telle capacité , telle compétence ...**

- Progression
- Préparer
- Décomposer
- Dérouler
- Sécurité
- Exemple
- Conclusion

# Préparation de la séance

## Mes contraintes :

- Progression
  - Préparer
  - Décomposer
  - Dérouler
  - Sécurité
  - Exemple
  - Conclusion
- Temps imparti ...
  - Milieu naturel ou artificiel ? Profondeur ?
  - Encadrement disponible ?
  - Logistique nécessaire ?
  - Moyens pédagogiques disponibles ?  
**planches, flotteur, perche, cerceau, ballon ...**
  - Matériel disponible ?  
**stab, tuba , blocs, détendeur, parachute ...**



# 1

La réflexion : Les questions à se poser pour élaborer la séance

# 2

La démarche : application pratique sur la réflexion à mener pour concevoir une séance

# 3

La conduite : Présentation, déroulement, conclusion

# Décomposer les exercices

- Progression
- Préparer
- Décomposer
- Dérouler
- Sécurité
- Exemple
- Conclusion

- **Identifier les difficultés / points bloquants de l'exercice**
- **Chaque exercice doit être décomposé en sous-exercices ludiques et simples à mettre en œuvre ...**
- **Ajout d'une difficulté à la fois .**
- **Contrôle de l'acquis intermédiaire avant de poursuivre**
- **Utiliser des outils pédagogiques.**
  
- **Exemple vidage de masque :**
  - exercice au sec, surface eau , immersion
  - remplissage partiel, plein d'eau , masque retiré
  - profondeur : petit bassin, grand bassin
  - statique , dynamique ...

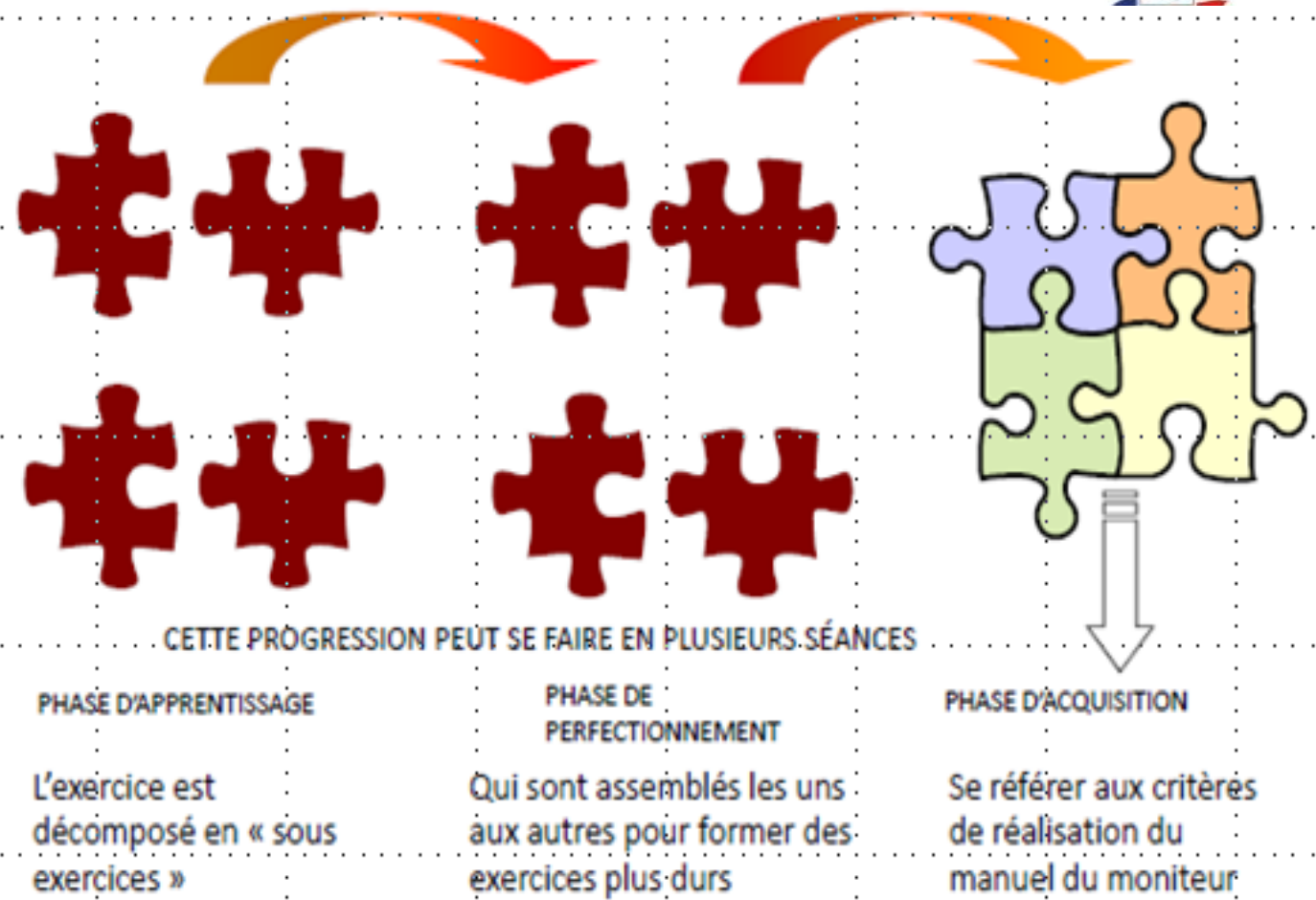
- Progression
- Préparer
- Décomposer
- Dérouler
- Sécurité
- Exemple
- Conclusion

Exemple du vidage de masque : progression : que peut-on faire varier en matière de progression pédagogique ?

- ✓ Profondeur
- ✓ Appuis
- ✓ Statique / en déplacement
- ✓ Quantité d'eau introduite
- ✓ Délai de réaction
- ✓ Durée (nombre de cycles ventilatoires)
- ✓ Repères visuels



- Progression
- Préparer
- Décomposer
- Dérouler
- Sécurité
- Exemple
- Conclusion



# Exemple d'outil de réflexion sur un savoir-faire Niveau 1



- Progression
- Préparer
- Décomposer
- Dérouler
- Sécurité
- Exemple
- Conclusion

Tps dispo	Objectif séance	But de l'exercice	Prérequis minimum	Points bloquants Difficultés	Dispositif Matériel Profondeur	Critères de réalisation
50 min	Réaction panne d'air	Donner et recevoir de l'air .  ----- Servir de relais avec le moniteur.	LRE REC	Manque de réactivité . Précipitation . Embout non fusant . etc...	Piscine , Ligne d'eau N1, Scaphandre, Faible profondeur Puis on augmente prof progressivement, Au fond genoux puis équilibré, Statique puis en déplacement.	communication réagir signe... Dégrafer son octopus Faire fuser légèrement son octopus Mise en bouche correcte Tenir sangle assisté Etc ...

# Exemple d'un plan de séance



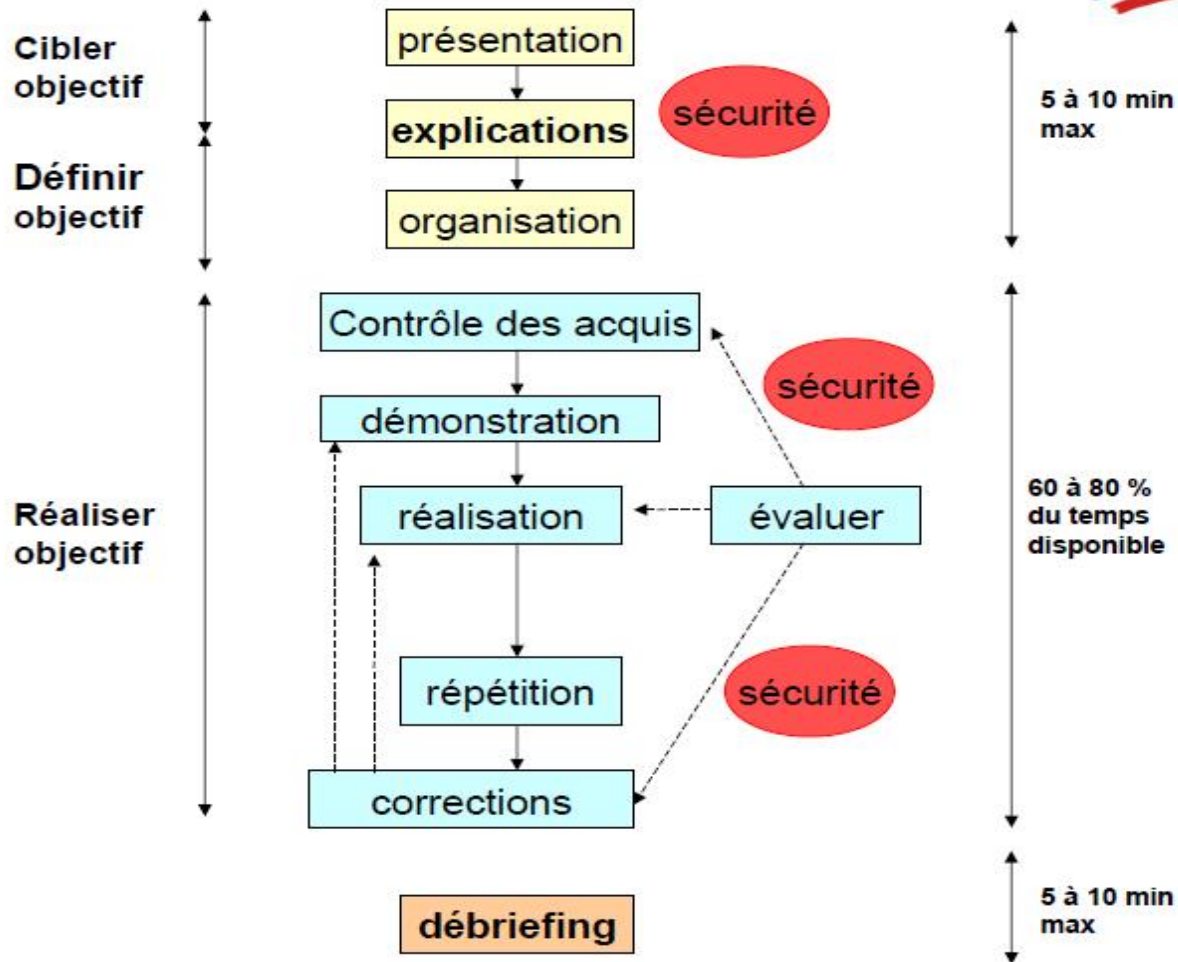
- Progression
- Préparer
- Décomposer
- Dérouler
- Sécurité
- Exemple
- Conclusion

- Accueil et présentation.
- Situer les pré requis.
- Annoncer la leçon du jour.
- Justifier la leçon et situer par rapport au milieu.
- Décrire et expliquer l'exercice de manière décomposée.
- Expliquer les fautes à éviter.
- **Faire exécuter à sec (et au sec)**
- Construire et proposer une progression de petits exercices.
- Consignes de sécurité.
- Transition en passant dans l'eau.
- Cycles démonstration- exécution- correction.
- Bilan constructif au sec de la leçon.
- Annonce du prochain cours.

# Autre exemple d'un plan de séance



- Progression
- Préparer
- Décomposer
- Dérouler
- Sécurité
- Exemple
- Conclusion



# Former en toute sécurité !



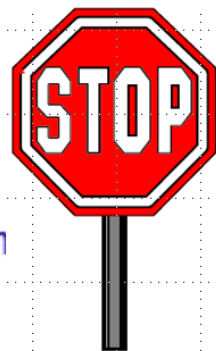
- **La sécurité est obligatoire**

- Progression
- Préparer
- Décomposer
- Dérouler
- Sécurité
- Exemple
- Conclusion

- **sécurité passive** : Délimiter zone évolution  
Points appuis  
Faible profondeur  
Secours ( POS, alerte , O2 ... )

- **sécurité active** : Votre savoir- être !  
Votre proximité  
Anticiper les risques  
Communication / briefing  
Consignes de sécurité

# Former en toute sécurité !



- **La sécurité est obligatoire**

- **sécurité passive** : Délimiter zone évolution  
Points appuis  
Faible profondeur  
Secours ( POS, alerte , O2 ... )

- **sécurité active** : Votre savoir- être !  
Votre proximité  
Anticiper les risques  
Communication / briefing  
Consignes de sécurité

- Progression
- Préparer
- Décomposer
- Dérouler
- Sécurité
- Exemple
- Conclusion

# Former en toute sécurité !



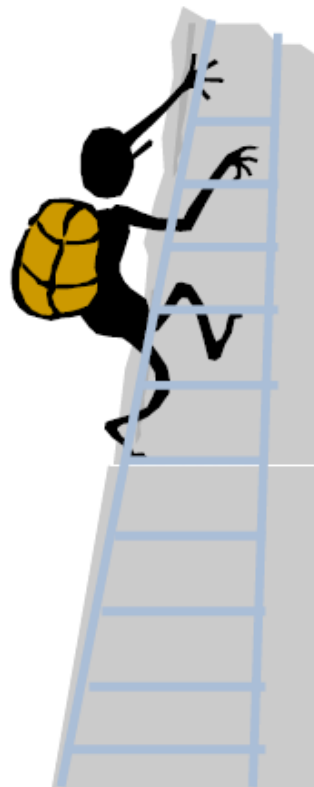
## ÉCHELLE DE DIFFICULTÉS

- Progression
- Préparer
- Décomposer
- Dérouler
- Sécurité
- Exemple
- Conclusion

- UNE ÉCHELLE DE DIFFICULTÉS DANS LES EXERCICES CONSISTE À IDENTIFIER TOUS LES PARAMÈTRES SUR LESQUELS ON PEUT JOUER AFIN DE CRÉER UNE PROGRESSION. IL EST JUDICIEUX DE LA PARAMÉTRER DU PLUS SIMPLE AU PLUS COMPLIQUÉ.

- EXEMPLES

- PROFONDEUR - / +
- SUR UN FOND / EN PLEINE EAU
- SANS AUTRE EXERCICE / AVEC
- MOMENT AVERTI / INOPINÉ
- .....



Consignes de sécurité



# 1

La réflexion : Les questions à se poser pour élaborer la séance

# 2

La démarche : application pratique sur la réflexion à mener pour concevoir une séance

# 3

La conduite : Présentation, déroulement, conclusion

# Exemple séance Vidage de Masque



- Progression
- Préparer
- Décomposer
- Dérouler
- Sécurité
- Exemple
- Conclusion

## ACCUEILLIR

*Bonjour ... comment allez-vous ?*

## ANNONCER

*Aujourd'hui , nous allons apprendre à vider notre masque sous l'eau ...*

## JUSTIFIER

*Pourquoi est-il nécessaire d'apprendre à vider votre masque ?*

*Tout simplement parce qu'en plongée , il arrive que notre masque se remplisse d'eau pour diverses raisons et qu'on imagine mal remonter en surface pour le vider ...*

## VERIFIER LES PRE-REQUIS

*La semaine dernière , nous avons fait des petits exercices de respiration dissociée entre la bouche et les fosses nasales et vous êtes capables de faire la différence entre inspiration et expiration buccale, inspiration et expiration nasale et que ces différentes respirations ne vous posent pas problème ...*

## ORGANISATION MATERIELLE

*Nous allons donc évoluer dans le petit / grand bain et sans / avec bouteille ...*

## EXPLIQUER LES EXERCICES

*La vitre du masque doit être oblique vers le haut .*

*Le point d'appui se situe entre les yeux ... etc*

*Peu à peu , nous allons remplir notre masque et le vider d'abord de façon incomplète près du bord et / ou à la surface jusqu'à le vider complètement en pleine eau et/ ou sous la surface ...*

## VERIFIER LES ACQUIS

*Pour mener à bien notre séance , nous aurons besoin de quelques signes , Peux-tu me rappeler les signes que tu connais ?*

## COMPREHENSION GENERALE

*Avez-vous des questions , des remarques ou des précisions sur ce que je viens de dire ?*

## DEBUTER LA SEANCE

*Bien dans ce cas-là , nous allons commencer notre séance ...*

- Progression
- Préparer
- Décomposer
- Dérouler
- Sécurité
- Exemple
- Conclusion

- Progression
- Préparer
- Décomposer
- Dérouler
- Sécurité
- Exemple
- Conclusion

## DEBUTER LA SEANCE

*Nous allons d'abord vérifier que vous n'avez pas oublié ce que vous avez appris la semaine dernière ...  
OK ,cette dissociation ne pose pas de gros problème.*

## DEMONTRER / FAIRE EXECUTER / CORRIGER

*Nous allons passer au nouvel exercice .*

*Nous allons faire des vidages de masque partiel au bord  
avec appui ...*

*Ok , tout va bien ? Pas de soucis ? OK , c'est bien .*

*Encore 3 vidages partiels et on passe à l'étape suivante*

*Des questions ?*

*Bien , cet exercice ne pose pas problème , nous allons corsé l'exercice ... Je vous propose un petit jeu tous ensemble ...*

## TERMINER LA SEANCE

*Eh bien , bravo à tout le monde , vous avez tous réussi à vider votre masque ...*

*Nous referons régulièrement des VDM en début de séance afin de conforter votre savoir faire .*

*La semaine prochaine , nous reverrons le VDM avec le scaphandre .*

# LE DÉBRIEFING

LE DÉBRIEFING EST LE MOMENT OÙ LE MONITEUR ET LES ÉLÈVES FONT LE POINT SUR LA SÉANCE QUI VIENT DE SE DÉROULER. LE MONITEUR FAIT LA CRITIQUE DES DIFFÉRENTES PRESTATIONS PENSEZ AU FEED-BACK EN 10 POINTS...

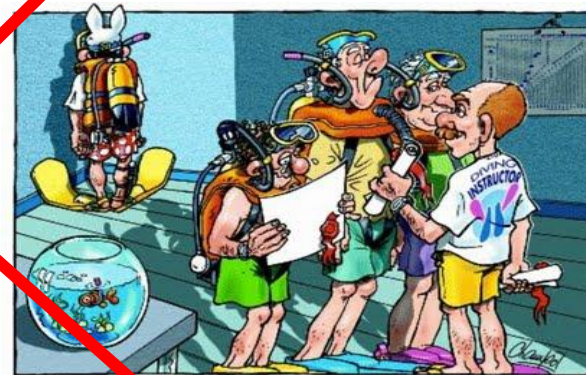
- 3 POSITIFS GÉNÉRAUX
- 4 POUVANT ÊTRE AMÉLIORÉS
- 3 POSITIFS SPÉCIFIQUES



- Progression
- Préparer
- Décomposer
- Dérouler
- Sécurité
- Exemple
- Conclusion

# ÉVITEZ DE MONTRER LES ÉCHECS

- Progression
- Préparer
- Décomposer
- Dérouler
- Sécurité
- Exemple
- Conclusion



# VALORISEZ LES POINTS POSITIFS

- Progression
- Préparer
- Décomposer
- Dérouler
- Sécurité
- Exemple
- Conclusion

C'est bien! Ton palmage est en  
amélioration on va continuer  
pour le perfectionner

N'empêche qu'il  
Reste pas mal  
de Boulot



# A Retenir :

- Progression
- Préparer
- Décomposer
- Dérouler
- Sécurité
- Exemple
- Conclusion

- **Enseigner pour faire évoluer** ⇒ **réussite !**
- **La formation doit être centrée sur l'élève.**
- **Démarche pédagogique organisée et logique**
- **Rigueur dans le déroulement séance.**
- **Identification des difficultés .**
- **Précision de vos critères de réalisation.**
- **Communiquer, observer et évaluer.**
- **Transparence envers l'élève .**
- **Évolutions du cadre de référence.**
- **La sécurité est incontournable !**



## LES EFFETS NÉGATIFS D'UN MANQUE D'HUMOUR





## Support méthodologique : la fiche pédagogique

Déterminer le **Thème** de la séance :

Déterminer le **Niveau** de plongée :

Exprimer l'**objectif général** de formation :

*(directement lié au niveau préparé)*

Fixer la **compétence** *(en rapport avec le thème de la séance)* que doit acquérir l'élève pour atteindre cet objectif :

Définir les **technique(s)** et/ou **comportement** à enseigner :

*(en rapport avec le thème de la séance)*

Déterminer les **critères d'évaluation** de la technique enseignée :

*Que doit être capable de réaliser mon élève pour que je considère que la technique ou le comportement soit acquis ?*

Déterminer les acquis nécessaires *(qu'il faudra vérifier)* pour débiter la technique ? (**pré requis**) *afin de ne pas mettre d'entrée mon élève en situation délicate voire dangereuse.*

Elaborer une **progression** dans l'apprentissage de la technique ou du comportement.



*erreur à ne pas commettre : aller directement à l'évaluation finale !*

*D'une manière générale commencer par la situation ou l'exercice le plus facile.*

Réfléchir aux **difficultés** spécifiques que peut rencontrer mon élève afin d'y **remédier**.

*Être capable de proposer une progression plus lente, des exercices plus faciles, des exercices correctifs ...*





## Compléments 1/3

### L'analyse des difficultés :



#### Les causes endogènes (liées à l'élève).

- L'élève n'a pas compris (cognitif) ⇒ Nouvelle explication avec d'autres termes (reformulation), puis vérification de la compréhension (feedback).
  
- L'élève a une mauvaise perception (psycho moteur) de ce qui lui est demandé ou de ce qu'il réalise.
  - ⇒ Insister sur la démonstration, avec puis sans défaut.
  - ⇒ Lui donner des points de repère.
  - ⇒ Modifier l'exercice.
  
- L'élève a peur (affectif), il est stressé.
  - ⇒ Le rassurer.
  - ⇒ Compléter les explications.
  - ⇒ Simplifier, séquencer la situation.



## Compléments 2/3

### L'analyse des difficultés :

Les causes exogènes (extérieures à l'élève) : liées à la sécurité

- Organisation de l'espace (ex. : saut droit)
- Choix de la profondeur d'exécution (ex. : phoque)
- Position du moniteur durant l'exercice (ex. : REC)
- Progressivité des exercices (ex. : panne d'air)
- Critères d'exécution (ex. : apnée)
- Consignes de sécurité avant l'exercice (ex. : phoque)
- Risques propres à l'exercice (ex. : REC)



## Compléments 3/3

### L'analyse des difficultés :

#### Les causes exogènes (extérieures à l'élève) :

- Ne pas hésiter à se remettre en cause !
  - ✓ Ciblage, restriction du sujet (ex. : initiation bouée)
  - ✓ Justification du sujet (ex. : dissociation bucco-nasale)
  - ✓ Durée présentation du cours (ex. : initiation bouée)
  - ✓ Maîtrise technique par le moniteur (ex. : canard)
  - ✓ Signes de communication durant l'exercice (ex. : stabilisation)
  
- Ai-je bien évalué le niveau de l'élève ?
  - ✓ Détection des défauts des élèves (ex. : palmage)
  
- L'environnement est-il adapté ? (ex.: Réalisation exercice à 70cm ou 2m de profondeur)
  
- Comment simplifier la situation ?
  - ✓ Intérêt du cours/applications/aspects ludiques (ex. : perfectionnement palmage)
  - ✓ Educatifs/correctifs apportés (ex. : dissociation bucco-nasale)



# References

**Claude DUBOC**

**Formation des moniteurs de plongée**

**Patrice LAMARZELLE :**

**Mémoire d'instructeur régional**

**Théories de l'apprentissage et enseignement de la plongée subaquatique**

**Quelle méthode, pour quel public ?**

**Philippe TICHADELLE**

**Le petit guide pédagogique du stagiaire en situation**

**Éric VIDAL**

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

**Rachid BOUGUessa**

**Construction d'une séance**