



Mémoire d'instructeur fédéral régional

L'enseignement de l'apnée dans le cadre de la plongée scaphandre

Anne Corbé

5 décembre 2009

-
- ❑ Objectif et démarche
 - ❑ L'apnée dans nos cursus de formations
 - ❑ Ce que l'apnée pourrait apporter dans nos cursus
 - ❑ Compétences à développer chez nos encadrants
 - ❑ Prérogatives « apnée » des E1 et plus...
 - ❑ Comment développer les compétences « apnée » de nos encadrants ?
 - ❑ Conclusion

Objectif et démarche

- ❑ Objectif du mémoire
 - Apporter des éléments permettant d'améliorer l'enseignement de l'apnée dans le cadre des formations scaphandre.

- ❑ Travail en amont pour élaborer ce mémoire
 - Etude bibliographique

 - Participation individuelle à des activités apnée: entraînements, suivi de compétitions (coupe de France), sorties mer.

 - Echanges avec des encadrant apnée (MEF1, MEF2) sur leurs méthodes, les spécificités de l'apnée et de son enseignement.

 - Echanges et réflexions avec des moniteurs à double compétence (moniteurs d'apnée et de plongée scaphandre) -> réflexion sur l'intérêt et l'utilisation de l'apnée dans les cursus scaphandre.

 - Mise en application
 - Journées apnée « initiateurs » CODEP 29,
 - Mise en œuvre d'une passerelle initiateur « apnée » au sein du GMAP.

La place de l'apnée dans nos cursus de formation

Niveau	Préparatoire / pratique	Théorie	Examen	Pédagogie
Niveau 1	« Initiation » à l'apnée: maîtrise de la ventilation Pré-requis panne d'air			
Niveau 2	« Perfectionnement » à l'apnée: maîtrise de la ventilation Pré-requis panne d'air	Lien avec l'ADD		
Niveau 3				
Niveau 4		Accidents de l'apnée	Epreuve à 10m Epreuve du mannequin	
Initiateur			Epreuve du mannequin	GC1: Enseignement sans scaphandre: Aborder les pré-requis fondamentaux sans aucun matériel si nécessaire.
MF1			Epreuve pédagogique	Initiation, perfectionnement, entraînement apnée, PMT découverte du milieu.
MF2		Accidents de l'apnée	Epreuve pédagogique Epreuve à 15m Epreuve du mannequin	Pédagogie préparatoire

L'apnée ressort sous deux approches principales: l'Accident et l'Examen

Ce que l'apnée pourrait apporter dans nos cursus

L'apnée requiert ... des compétences réutilisables en plongée scaphandre...

- une parfaite maîtrise de la ventilation
- Poumon ballast, prévention de l'essoufflement, LRE, RSE...
- de la technicité:
 - palmage
 - position dans l'eau
 - compensation
 - technique d'immersion
 - technique de virage
- Déplacements, aquaticité, perception dans l'espace, immersion...
- Une maîtrise de soi:
 - connaissance de ses limites,
 - relaxation, résistance au stress,
- Confiance en soi, moins d'appréhension, moins de stress...
- Un entrainement régulier:
 - tolérance à l'hypoxie, à l'hypercapnie, aux stimulus mécanique
 - Musculature ventilatoire, souplesse de la cage thoracique..
- Préparation aux situations d'examen
- Une gestion de l'effort
-

De nombreux éléments qui doivent être maîtrisés dans le cadre de l'apnée ont un intérêt direct pour nos plongeurs quelque soit leur niveau

Utilisation de l'apnée dans les cursus N1 et N2

□ Niveau 1 et 2

- Travail de la ventilation, la relaxation,
- Travail de la position du corps, de l'aquaticité
- Travail sur le facteur psychologique et émotionnel
- Gestion du stress, confiance en soi

Notion de loisir, de détente, de plaisir



□ Travail basé sur :

- Apnée inspiratoire et expiratoire,
- Apnée statique
- Apnée dynamique courte, sans notion de temps et de performance,
- Augmentation des distances et profondeurs pour les niveaux 2
- Surveillance mutuelle

Exercices ludiques, des jeux



Utilisation de l'apnée dans les cursus N4 et MF2

□ Niveau 4 et MF2

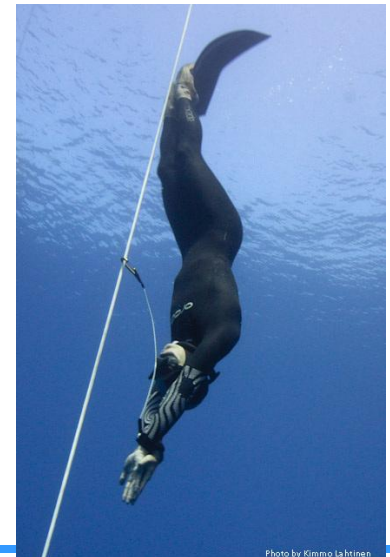
- Maîtrise de la technicité,
- Travail de l'immersion, la propulsion, la position,



- Travail sur le mental, la relaxation,
- Travail sur la surveillance, l'intervention,
- Travail sur les épreuves d'examens.

□ Travail basé sur :

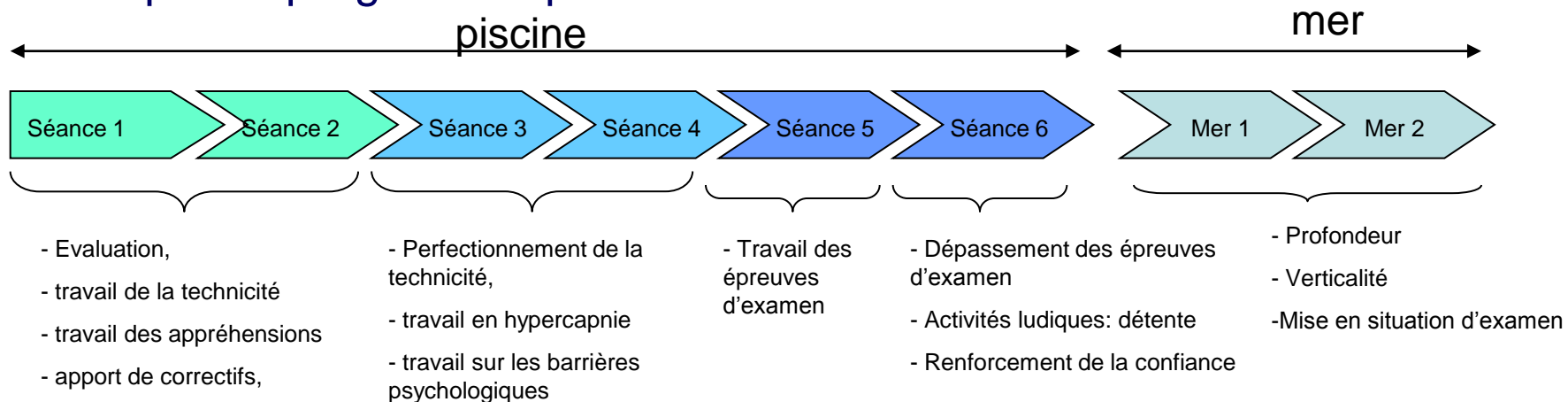
- Idem niveaux 1 et 2 mais avec augmentation de la difficulté,
- Travail en hypercapnie (gestion de l'effort),
- Travail en hypoxie (fonction du nombre de séances),
- Travail de la verticalité et la profondeur.



Compétences à développer chez nos encadrants

- Des connaissances techniques
- La progression dans une séance ou une formation :
 - Respect des temps d'échauffement, de relaxation, de récupération
 - Les axes de progression: technicité / relaxation / confiance / facteurs psychologiques / facteurs physiologiques
 - Mise en place d'éducatifs adaptés

□ Exemple de progression pour le niveau 4



Compétences à développer chez nos encadrants

□ La sécurité à mettre en place :

- Savoir mettre en place un contexte sécuritaire:
 - Choix d'organisation,
 - Donner des consignes adaptées,
- Savoir déceler une situation à risque,
- Savoir intervenir sur un incident d'apnée.



□ Protocole de sortie

- Prendre deux inspirations,
- Enlever son masque,
- Signaler que tout va bien en prononçant distinctement la phrase « tout va bien »,
- Faire le signe « OK »,
- Rester 30 secondes minimum sous surveillance.

Prérogatives « apnée » des E1 et plus...

		Initiateur scaphandre (E1)	Initiateur Entraîneur Apnée (C1)
Prérogatives		Enseignement du libre et du scaphandre dans l'espace proche	Enseignement de l'apnée dans l'espace proche
		RIFAP	RIFAA
Niveau d'apnée maîtrisé		<ul style="list-style-type: none"> - Des déplacements horizontaux d'une dizaine de mètres jusqu'à 6m. - Des sauvetages mannequin. 	<ul style="list-style-type: none"> - Série de 3 x 50m (départ toutes les 1'45min) - Apnée statique (1') suivie d'une apnée dynamique de 25m (30 ") - sans cycle respiratoire. - Sauvetage
Niveau qu'il peut valider	Niveau 1 apnée	<ul style="list-style-type: none"> - 1' d'apnée statique - 25 m d'apnée dynamique - savoir surveiller et donner l'alerte. 	
	Niveau 2 apnée	<ul style="list-style-type: none"> - 2' d'apnée statique - 50 m en dynamique - Série 4 x 25m départ toutes les 1'15". - Autonomie : savoir assister et pratiquer un sauvetage. 	

Les prérogatives « apnée » des encadrants scaphandre dépassent leur niveau de compétence

Comment développer les compétences « apnée » de nos encadrants ?

- ❑ Suivi d'une formation complémentaire optionnelle
 - Mise en place par la Commission Apnée,
 - Apporter les connaissances nécessaires à la formation des Niveaux 1 et 2 d'apnée.

- ❑ Donner plus de place à l'enseignement de l'apnée dans la formation de nos cadres
 - Intégrer une information sur les cursus N1, N2 et initiateur apnée dans les stages initiaux,
 - Intégrer un module optionnel sur l'enseignement de l'apnée dans les stages en situation,
 - Enseigner les éléments de sécurité spécifiques à l'apnée

- ❑ Pratiquer d'avantage
 - Intégrer des journées « apnée » dans les cursus de formations N4, initiateur, MF1 et MF2

Conclusion

- Mieux intégrer l'apnée dans nos cursus bouteille c'est :
 - Changer notre regard sur l'apnée: faire de l'apnée un plaisir et non une contrainte
 - Perfectionner les apprentissages de base et développer l'aquaticité de nos plongeurs
 - Avoir des formations plus ludiques, plus diversifiées...
 - Permettre à nos encadrants d'exercer réellement de nouvelles prérogatives