***PEDAGOGIE***

**APPRENTISSAGE** ACTIVITE SPORTIVE = **ENCHAINEMENT EXERCICES**

POUR PREPARATION **OBJECTIF FINAL**

DONC MISE EN PLACE D’UN ENCHAINEMENT APPELÉ **PROGRESSION** **PEDAGOGIQUE**

**- PEDAGOGIE PREPARATOIRE : BAPTEME ET APPRENTISSAGE SANS SCAPHANDRE**

**- PEDAGOGIE PRATIQUE : APPRENTISSAGE AVEC SCAPHANDRE**

**- PEDAGOGIE THEORIQUE : EN LIEN AVEC L’APPRENTISSAGE DE LA PRATIQUE**

***PÉDAGOGIE PRÉPARATOIRE***

1. Présentation et utilisation du matériel de plongée.
2. Baptême avec scaphandre.
3. Apprentissage initial du palmage.
4. Dissociation des respirations et vidage du tuba.
5. Vidage du masque sans scaphandre.
6. Initiation à l'apnée.
7. Techniques d'immersion : phoque, canard.
8. Techniques de mise à l'eau : saut droit, bascule arrière.
9. Cours de synthèse des techniques de base : palmage, immersions, vidages, apnée...

***PÉDAGOGIE PRATIQUE***

1. Equipement avec scaphandre, première mise à l'eau, déséquipement dans l'eau.
2. Lâcher et reprise d'embout en immersion.
3. Remontée en expiration, détendeur en bouche.
4. Vidage du masque en immersion.
5. Techniques de mise à l'eau avec scaphandre : saut droit, bascule arrière.
6. Passage embout / tuba, nage au tuba avec scaphandre.
7. Nage avec scaphandre : ventrale sur embout, dorsale sans embout.
8. Respiration à deux sur un embout statique puis dynamique.
9. Premier contact avec la bouée de sécurité.
10. Décapelage, recapelage au fond.
11. Premières notions de remontée assistée d'un plongeur en difficulté.

***PÉDAGOGIE THÉORIQUE***

**1. Physique** : pression, dilatation des gaz, pression partielle d'un gaz, dissolution des gaz, optique, acoustique, échanges thermiques.

2. **Anatomie et physiologie du corps humain** : l'oreille, l'appareil circulatoire, l'appareil respiratoire, les échanges gazeux.

3. **Accidents** : mécaniques (barotraumatiques), biochimiques (toxicité des gaz), biophysique (ADD), divers (faune, noyade, hypothermie).  
4. **Tables de plongée** : présentation MN 90, paramètre d'une plongée, plongée simple, consécutive, successive, procédure de remontée anormale.

5. **Matériel** :les blocs de plongée, le mécanisme de la réserve, du détendeur, le compresseur, les bouteilles tampons, l'entretien, la règlementation spécifique au blocs de plongée.  
6. **Règlementation** : la Fédération, le club, les brevets fédéraux, la licence, les assurances, le certificat médical, les prérogatives du niveau, l'organisation des plongées.

**PREPARATION DU COURS**

**1/ - Quel est mon objectif général ?**

* mes élèves préparent le niveau … de plongeur.
* quelles sont les ***prérogative****s* liées à ce niveau ?

**2/ - Quel est mon objectif spécifique ?**

* dans le cadre de ces prérogatives, mes élèves doivent acquérir telle ou telle ***compétence***.

**3/ - Quels sont mes objectifs opérationnels ?**

- cette ***compétence*** se décline en termes de ***capacités***, c’est-à-dire que mes élèves, à la fin de la formation, à la fin de la séance, seront capables de …

**4/ - Quels exercices vais-je mettre en place pour atteindre mon objectif opérationnel ?**

* déroulement de la séance, mise en place des ***exercices***: combien de temps, combien de fois, combien de remontées…
* respect de ***la progression pédagogique***,
* ***critères d’évaluation***.

**5/ -Quels sont les pré-requis pour réaliser les exercices ?**

* les élèves maîtrisent (***pré requis*** techniques et de sécurité)…
* j’ai moi-même enseigné ces pré requis, si non je les vérifie.

**6/ - La sécurité de la séance nécessite ?**

* choix du lieu,
* matériel de sécurité pour l’activité générale,

**7/ - Quelle organisation matérielle vais-je mettre en place pour réaliser la séance ?**

* supports et aides pédagogiques
* matériel sécurité pour les exercices
* matériel nécessaire à la réalisation des exercices

**8/ - Quel sera mon prochain cours ?**

**REALISATION DE LA SEANCE**

**1/ - Prise de contact avec les élèves.**

- 2 possibilités : - je connais ces élèves,

- si non, je me présente, j’interroge sur le vécu, je règle les problèmes administratifs (CM, licence…).

- vous êtes à telle phase de votre préparation du niveau…(***objectif*** ***général***).

* ce niveau vous permet de…(***prérogatives***).

**2/ - Dans le cadre de ces prérogatives :**

* vous devez acquérir telle ***compétence***…(***objectif spécifique***).

**3/ - Cette compétence se décline en termes de savoir-faire (savoir-être)**

* A la fin de la formation, à la fin de la séance, vous serez ***capable de***...( ***objectif opérationnel***).

**4/ - Explication sur le déroulement de la séance :**

* rappel des ***pré requis : techniques et sécurité***.

J’ai moi-même enseigné ces pré requis, si non, je les vérifie.

* la ***progression*** :
  + - exercice 1
    - exercice 2
    - exercice3…

établir la communication pour les exercices. Combien de temps, de fois, de remontées ?

* les ***critères d’évaluation*** (critères de réussite).
* rappel des points clés et conseils.
* consignes de sécurité.

**5/ - Contrôle de la compréhension des élèves (feed-back, retour).**

**6/ - Déroulement de la séance.**

* pendant la séance : j’observe, je corrige, j’encourage.
* J’adapte les tâches (+ ou -).

**7/ - Fin de séance.**

**auto-évaluation** par l’élève, le groupe.

**mon évaluation**,

je **positive** la séance pour chacun.

**8/ - Quelle sera la prochaine séance ?**