

Réflexion sur l'Intervention Pédagogique

adaptée à l'activité plongée des adolescents

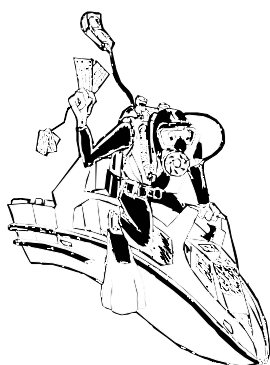


Table des matières

	page
Introduction	3
Le projet	5
Le projet pédagogique	5
Les besoins	5
Les élèves et leur matériel personnel	5
L'intervention pédagogique	8
Relation entre l'intervention pédagogique et les adolescents	8
Conclusion	12
Une nécessaire motivation	14
La motivation	14
Les Vertus de la plongée	16
Conclusion	18
ANNEXE I	19
ANNEXE II	20
ANNEXE III	21
Bibliographie	24



Introduction

Ce mémoire s'adresse aux cadres qui désirent en savoir plus sur les différents modèles de pédagogie.

Il n'est pas voué à une application directe sur le terrain mais à une réflexion sur les différentes méthodes qui sont sous-jacentes aux pratiques de l'enseignement en général.

Il est élaboré à partir de réflexions sur les contenus d'enseignements et de recherches bibliographiques parmi différents auteurs de théories sur l'éducation.

Le thème de ce mémoire a vu le jour pendant les formations de Niveau 1 et Stagiaires d'Encadrements à Hendaye où j'ai été confronté à une population de plongeurs nombreuse et variée.

La problématique soulevée est d'organiser des connaissances théoriques afin de les rendre utilisables à l'enseignement des cours de plongée.

Il faut construire des référentiels susceptibles d'interactions pour que le formateur ou le formateur de formateur dispose d'outils logiques et appropriés à l'élaboration de ses séances.

Ce mémoire est le fruit de diverses expériences sur l'accompagnement et la formation de groupes d'enfants et d'adolescents à la plongée sous-marine.

Le plaisir d'enseigner la plongée a commencé, il y a bientôt 10 ans avant que je passe le Monitorat Fédéral. Depuis cette passion n'a fait que grandir.



En 1988, à l'E.P.A.V., club de plongée de Villeneuve-sur-Lot, j'ai été confronté, avec les enfants, à des conditions d'apprentissage de la plongée très particulières.

Ensuite, j'ai encadré une colonie de vacances en Corse dont le programme comprenait 3 plongées d'initiation. Au fil des séances j'ai compris que **la motivation** permettait aux enfants d'assimiler rapidement les techniques de plongée.

Pendant mes études de Technicien de la Mer à l'Intechmer de Cherbourg, j'ai aussi formé au Niveau I des élèves de ma promotion avec l'aide logistique du club local. Tous les élèves avaient entre 19 et 23 ans et l'assimilation théorique des connaissances fut beaucoup plus rapide que pour le public avec lequel les clubs sont confrontés. Dans l'eau, tous faisant plus ou moins régulièrement de la natation, le Niveau I fut aisément à leur portée.

En 1991, à l'E.P.A.V, j'ai eu en charge une dizaine d'adolescents pour lesquels l'enseignement traditionnel ne répondait pas à leurs attentes. J'ai alors conçu, pour la saison, un programme personnalisé, totalement indépendant du Niveau I classique. Les résultats à l'examen furent aussi bons.

A Hendaye en 1993 à mes débuts au Centre Fédéral, j'ai accueilli une colonie de vacances, les adolescents et leurs encadrants sont arrivés avec une certaine image de la plongée qui ne correspondait pas à ce qu'elle est réellement dans un Centre Fédéral. Il a fallu mettre, en commun, en place une méthode, un projet de travail.



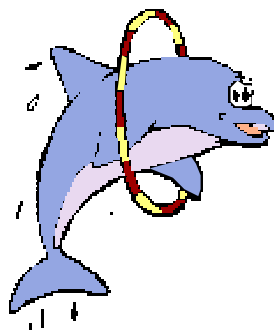
J'ai synthétisé mes diverses expériences et plus particulièrement celles que j'ai vécu avec cette dernière colonie pour en dégager quelques réflexions pédagogiques. Celles-ci n'ont pas vocation de recettes rigides, ni la prétentions de s'appliquer à toutes les catégories de plongeurs. Je les soumetts afin que chacun les analyse et que les réflexions qu'elles provoquent soient source d'enseignement.

Je propose de commencer par une explication succincte sur la nécessité d'élaborer un projet de formation, afin d'obtenir une cohérence dans l'apprentissage du plongeur.

Ensuite, nous verrons à travers quelques exemples de réflexion sur les contenus, les différentes notions théoriques présentent dans les formations mais que les moniteurs expriment difficilement.

Enfin, je parlerai de la motivation et des vertus que la plongée, en tant qu'activité sportive et pratique spécifique, apporte aux adolescents.

Je m'appuie sur une population particulière, à un âge charnière entre l'enfance et l'adulte, dont les attentes sont difficiles à cerner et que les clubs de plongée ont de grandes difficultés à fidéliser. Tout au long de cet exposé, les adolescents serviront de fil rouge.



Le projet

On ne peut pas parler d'action pédagogique, ni de formation de plongeur, sans s'inscrire dans un projet de formation. Il est fait ici une brève introduction à cette notion afin que chacun prenne conscience que cette démarche est préalable à toute intervention éducative.

Comme dit un proverbe, " *à ne pas savoir où on va, on risque de ne pas savoir où on arrive* ".

Le projet est à la fois à l'origine et à l'aboutissement de la formation. Ce terme générique regroupe l'ensemble des idées permettant la réalisation d'un souhait.

Une première définition de Projet : C'est l'organisation des actions que l'éducateur se propose d'accomplir.

Nous parlerons alors de projet pédagogique, pour le différencier du projet éducatif, qui justifie les choix éthiques et politiques.

Ce second projet ne sera pas traité, mais on doit savoir que tout éducateur est porteur de valeurs qui lui sont propres et qu'il communique à ses élèves même de façon inconsciente. L'éducateur en dit toujours plus qu'il ne dit, par sa voix, son attitude, sa présence.

Le projet pédagogique

Il doit être rédigé et servira de guide, de référence au cycle de formation.

Dans le cadre de la colonie de vacances, il consistera à faire l'inventaire des besoins et des conditions initiales (le niveau des élèves et leur matériel personnel).

Les besoins

- Recenser le matériel de plongée adapté aux morphologies
- Tenir compte du temps de disponibilité, car en mer, il y a des impératifs que l'on ne contrôle pas
- Prévoir :
 - des cours théoriques
 - le personnel formateur, car il existe un compromis entre le temps dont on dispose et les encadrants qu'il est nécessaire d'embarquer, ceux-ci évoluant avec le niveau des adolescents. On doit prévoir les documents administratifs (*licences adultes et cadets, diplômes, du baptême au brevet niveau I*).
 - le matériel de sécurité, la pharmacie et de l'eau douce potable pour les adolescents (car nous sommes en été) doivent être prévu.

Les élèves et leur matériel personnel

Cela représente une donnée difficile à contrôler avant le début de la formation. On a besoin de connaître d'une part les adolescents et d'autre part, le petit matériel qu'ils amènent pour planifier le travail futur.

En ce qui concerne les personnes, leur taille est importante pour le choix des combinaisons



(*diversité de corpulence pour le même âge*) et le poids des bouteilles, il faut savoir s'il y a beaucoup de filles (*leur taux d'absentéisme est souvent plus important*).

Certains ont déjà plongé, d'autres ont peur de l'eau; on a besoin de prévoir une formation adaptée à chacun.

Il y a aussi les données météorologiques, les disponibilités du groupe d'adolescents, et celles du bateau (*en l'occurrence, celui-ci doit être partagé avec les stagiaires fédéraux*).

A travers l'analyse des besoins et des données dont on dispose, on prévoit des situations particulières de formation, cette démarche **personnalise le projet**.

Il reflète les attentes de l'enseignant, il matérialise l'organisation de son enseignement (*l'harmonisation des contenus en fonction des conditions de pratiques et de la progression des élèves, les moyens d'évaluations de la progression...*).

Dans ce cas, le projet c'est réduit à demander au Centre Fédéral six stagiaires d'encadrements disponibles pour vingt adolescents repartis en deux groupes de dix. Nous avons aussi prévu les détendeurs et les bouteilles dont quelques blocs de 9 litres pour les adolescents de petites tailles. En supplément nous avons apporté des masques, palmes et tubas ainsi que quelques combinaisons.

Un programme a été établi en fonction des nouveaux textes fédéraux, ainsi qu'une grille d'évaluation (*voir annexe 1*). Le programme comprend dix plongées. Une fiche de présence et de répartition des adolescents par palanquée sera tenue quotidiennement ainsi qu'un suivi des progressions (*voir annexe 2*).

Le moniteur a un rôle social. Il influence les apprentissages par une personnalisation de la pratique, il amène ses élèves à une certaine autonomie et maintient la motivation. Il dévoile certains points obscurs.

Le premier contact permet de présenter l'équipe encadrante, les objectifs de la formation et le fonctionnement du groupe sur le bateau, notamment en responsabilisant les jeunes pour l'acheminement du matériel et pour les amarrages.

A travers le projet apparaît une prise de position du moniteur. Il interroge doublement, sous l'angle de son efficacité didactique et sous celui de la détermination éthique dont il est porteur.

Par exemple, il a été demandé qu'on ne jette rien à la mer, que l'on n'agit pas seul et l'entraide est recommandée.

Le projet tient compte des attentes des dirigeants de la colonie de vacances.

Des données institutionnelles sont incluses dans le *projet éducatif* de l'association, notamment les comportements sociaux, sexuels et culturels des adolescents. Certains éléments sont caractéristiques de la pratique, ils fonctionnent comme un système de contraintes et de ressources qu'il faut organiser.

Dans le cadre fédéral, on ne peut pas plonger à n'importe quelles profondeurs, les encadrants



ont un nombre limité d'élèves, on est contraint de suivre une progression afin d'amener la plupart des adolescents au terme de la formation.

Le projet est un *compromis* entre les souhaits des acteurs et la réalité, il sert de trame à l'apprentissage qui s'articule autour des objectifs de formation.

Pendant la formation nous avons tenté, le plus souvent possible, la corrélation entre les finalités et les attentes en recueillant les diverses impressions des protagonistes.

Il faut créer un lien entre la démarche théorique et la pratique de l'activité

Ce lien, l'enseignant ne doit pas le perdre de vue, ce sont les finalités. Un des outils pour les atteindre est l'intervention pédagogique.

L'intervention pédagogique



Éduquer : c'est adapter l'individu à un environnement donné. C'est aussi l'émanciper, le rendre autonome, une autonomie certes relative, mais présente.

Cette autonomie passe par un apprentissage, c'est à dire un processus de transformation que l'on nomme aussi l' appropriation (l'élève est acteur de son apprentissage).

REBOUL dit " *Il vaut la peine d'être enseigner ce qui unit et ce qui libère*".

L'éducateur doit être convaincu que le sujet peut réussir, mais aussi que lui seul peut contribuer à ce qu'il y parvienne, il doit complètement investir le " principe d'éducabilité ".

Ce principe signifie que tout être humain est capable, non seulement d'apprendre, mais également d'apprendre à apprendre. Un des premiers devoirs du moniteur est d'y croire.

De plus, le moniteur ne peut pas exclure un élève de son cours, ça serait le priver de la capacité d'apprendre donc, pour l'éducateur, renoncer à éduquer.

Le moniteur est un médiateur. Selon **Mérieu**, " *il doit disparaître en devenant le pair avec qui on peut confronter ce que l'on croit et ce que l'on sait et dont on oublie ce qu'on lui doit* ".

Le pédagogue crée des liens, il ne peut rester objectif.

Pendant les dix jours que j'ai partagé avec les adolescents, il s'est créé des liens amicaux qui ne se sont pas toujours exprimés, mais ressentis.

Ces quelques phrases tentent de montrer la nécessité d'un **investissement global** du moniteur dans la tâche qu'il se donne. Dans les paragraphes qui suivent, nous allons décrire diverses méthodes d'apprentissage que nous utilisons plus ou moins de façon empirique.

Il faut essayer d'amener le futur plongeur à accepter une responsabilité individuelle et au plaisir de faire un effort. Pour cela le moniteur doit exprimer un optimisme déterminé et la conviction que tout est possible. Il a une représentation de l'éducation et de la pédagogie qu'on peut articuler autour de trois éléments :

- Une prise de position sur des finalités.
- La mobilisation de connaissances à caractères psychologiques.
- Des modalités d'actions plausibles.

Relation entre l'intervention pédagogique et les adolescents

Le futur plongeur est un être **tripartite** : un acteur social, un individu biologique et un sujet en quête de sens et de liberté intérieure qui pense, se détermine et s'évalue lui-même.

Cette définition de l'individu le rend unique, on doit donc adapter l'apprentissage à la population qui nous est donnée.

Dans tous les cas il demeure des aspects de l'intervention pédagogique incontournables, nous allons en présenter quelques uns.

La formation est **une action complexe**, que l'on peut considérer comme un système jamais figé, qui établit le lien entre l'élève et les finalités, orchestré par l'enseignant qui lui-même



dépend des élèves.

Cette formation peut être décomposée en cinq phases :

- La **représentation** du but fixé et celle des propriétés des objets (*savoirs et savoirs-faire*) sur lesquels on travaille. Il est nécessaire de définir les outils qui permettent l'analyse et la synthèse, afin de constituer des *référentiels* et des *objectifs d'apprentissage* comme moyens d'action : on ne passe pas directement du novice à l'expert, l'élève doit apprendre à vider le tuba avant de faire des apnées.

Le formateur fait un travail de classement des apprentissages, en définissant de grands thèmes comme la ventilation en plongée, les comportements et gestes techniques, pour rendre cohérente la formation.

- L'**anticipation** sur la démarche, la régulation, les résultats, les étapes.

Pendant la formation il faut prévoir des séances pour évaluer les apprentissages, par exemple, on peut faire une interrogation orale sur les différentes réactions à avoir sous l'eau et mettre en place éventuellement des pratiques de rattrapage.

- La **planification** : récapitule les procédures possibles. C'est la maîtrise des constantes (ou invariants) qui relie le problème à une catégorie connue, analyse du contexte, mise en relation entre les procédures, les représentations et les conditions internes de réalisation.

Elle concerne le programme mis en place pour les dix plongées, la planification se mesure à différentes échelles, la semaine, la journée, la leçon, pendant la leçon.

- L'**exécution** : c'est la pratique même.

- Le **contrôle** : il fait appel à l'évaluation. Ce concept permet d'affiner les outils de mesure du degré d'avancement de la formation, il permet de réguler la progression pédagogique, de renforcer les réussites et de gérer les erreurs. L'*évaluation* se place en début (*diagnostic*), en cours et en fin de formation (*finale*), elle concerne l'élève (*formatrice*), l'enseignant (*formative*, c'est la régulation de la logique de progressivité) [Voir document sur l'évaluation en plongée de BRUNER].

Pour valider la formation Niveau I, nous avons élaboré un Questionnaire à Choix Multiples (QCM) présenté en Annexe III.

Ces cinq phases ne se succèdent pas, elles s'interpénètrent et se modifient pour adapter le système de formation au niveau de progression des élèves.

L'éducateur crée une dynamique dans sa formation. Il doit en accepter la responsabilité

S'investir dans la formation signifie être capable de devenir animateur, gestionnaire, moniteur, aide moniteur, moniteur de moniteur éventuellement. Dans notre cas, le nombre d'encadrants, et leur implication dans le groupe a permis une répartition équilibrée des tâches, chacun pouvant endosser les différents rôles en fonction des circonstances.

Pour devenir acteur de sa propre formation, l'élève doit dépasser le stade "d'objet" d'apprentissage afin de s'y investir.



Les théories de l'éducation parlent de **principe de progressivité**, c'est à dire prendre du temps pour résoudre les problèmes de l'élève. "Toute leçon doit être une réponse" JOHN DEWEY. Il est nécessaire de découvrir les attentes et de répondre aux questions explicites ou implicites des élèves.

Le futur plongeur doit être **actif** dans son apprentissage, CARL ROGERS s'exprime ainsi : "Le seul apprentissage qui influence réellement le comportement d'un individu est celui qu'il découvre lui-même et qu'il s'approprie". D. HAMELINE complète par "On n'acquiert que ce qui ne vient pas de soi".

Le moniteur essaye d'élaborer un système de ressources et de contraintes qui représentent les conditions optimales de l'apprentissage. Il doit prendre en compte les différences individuelles sur le plan des représentations et sur celui des stratégies cognitives. Il tend vers une **pédagogie personnalisée**.

Nous avons réorganisé régulièrement les palanquées dans un souci d'homogénéité de niveau. Les exercices proposés ont été adaptés au niveau de pratique.

MÉRIEU, dans " *Le choix d'éduquer* ", propose une situation didactique en quatre points :

- **Définir un objectif d'apprentissage** en référence à un programme et à un niveau de développement (moteur, cognitif et psychologique) atteint par le sujet. Pour nous la formation a pour but l'obtention du niveau I fédéral.
- **Identifier une tâche** qui mobilise l'intérêt du sujet et fait émerger un obstacle que l'objectif permet de surmonter.
Ce sont les difficultés qui permettent la progression de l'élève.
- **Mettre en place des contraintes** pour transformer l'obstacle en problèmes à résoudre.
- **Fournir des ressources appropriées** qui donnent au sujet les moyens de trouver lui-même la solution et donc d'effectuer un apprentissage.

Dans les situations, élaborées au préalable, le moniteur définit des exercices ou tâches qui sont autant d'obstacles successifs que l'élève résout pour atteindre l'objectif.

Pour cela TYLER définit quatre conditions :

- *la définition de la tâche ne doit pas être équivoque*
- *la formulation est en terme de comportement observable*
- *on doit spécifier des conditions de la performance (moyens mis en œuvre)*
- *on doit préciser les critères d'évaluations.*

Par exemple, demander à l'élève d'aller chercher un plomb au-delà de 2 à 3 m, risque de le mettre en position d'échec. Alors, l'exercice perd sa raison d'être.

Remarque : on peut travailler en rupture, c'est à dire, ne pas respecter une logique de progression et mettre momentanément l'élève en position d'échec, le déstabiliser pour l'amener

à un autre niveau d'apprentissage. Mais en plongée cette méthode d'apprentissage est peu employée car le sujet est déjà en rupture avec le milieu terrestre, et donc avec les références auxquelles il est habitué.

On doit vérifier systématiquement si les outils proposés servent réellement les finalités afin de conserver la cohérence du projet qui est aussi le modèle de notre apprentissage.

Logique de l'enseignant :

- *Identification des objectifs* —> définition des tâches capables de répondre aux objectifs.

Logique de l'élève :

- *Proposition des tâches* —> identification des problèmes rencontrés et élaboration des solutions

On a besoin de travailler sur les problèmes que l'on rencontre afin d'aider l'élève à élaborer des solutions, l'aider à transférer et adapter des solutions déjà connues face à un nouveau problème

Cette démarche amène progressivement le futur plongeur à anticiper les problèmes et à savoir les reconnaître. On introduit dans la formation des procédures méta-cognitives, l'élève est capable d'apprendre à apprendre, il progresse vers l'autonomie.

L'éducateur doit se poser les questions suivantes :

- **Quelle est la tâche ?**

On parle aussi de critères de réussite

- **Quel est le problème ?**

Afin de choisir l'outil pédagogique le plus approprié pour le résoudre

- **Quelle est la situation ?**

On recherche ainsi les éléments permettant de décider de la bonne stratégie pour l'élève

Il existe également un modèle d'approche didactique élaboré par TALYSINA en 1985 qui permet de contrôler la pratique de l'activité en cinq étapes :

- 1) On peut **orienter** l'activité de deux façons, soit à travers l'ensemble des hypothèses que le plongeur formule face à un problème concret, comme arriver à s'immerger en faisant le moins d'effort possible, soit en utilisant des "recettes" que donne le moniteur pour aider l'élève à résoudre le problème posé.
- 2) **La matérialisation** est la concrétisation de l'orientation, elle se traduit par un dessin sur l'ardoise ou une démonstration, elle permet de rendre concret le discours explicatif.
- 3) **La communication** résulte de l'étape précédente qui doit être le prétexte à des échanges verbaux; "*ce qui se conçoit bien s'énonce clairement*".
- 4) **L'intériorisation**, l'élève se raconte à lui-même l'action afin de se l'approprier, c'est le passage d'un niveau externe, relationnel; à un niveau interne, réflexif.

5) La **réflexion** caractérise un langage interne du plongeur sur le résultat de l'action.

Conclusion

Ce chapitre a proposé quelques réflexions sur les méthodes d'apprentissages. Le moniteur ou le formateur de second degré, à travers un vocabulaire adapté au niveau de ses élèves, peut expliquer que l'apprenant est un être complexe, qui obéit à des lois d'apprentissages qui sont encore imprécises et que faire passer un message est un art. N'oublions pas qu'il n'existe pas de mauvais élèves, le moniteur est un champion de l'**adaptation**.

L'éducateur, à travers ces différentes approches peut passer d'une pédagogie de l'imitation peu valorisante (*d'une part il reproduit une séance qui n'est pas forcément adaptée à la situation et d'autre part l'élève imite un mouvement sans pour autant comprendre sa raison d'être*) à **une pédagogie de l'appropriation différenciée**. Dans ce cas, le formateur choisit les situations avec pertinence par rapport au problème, il enseigne à l'élève non pas des mouvements ou des attitudes à reproduire, mais à réfléchir, lui permettant ainsi de choisir une réponse motrice adaptée à cette situation.

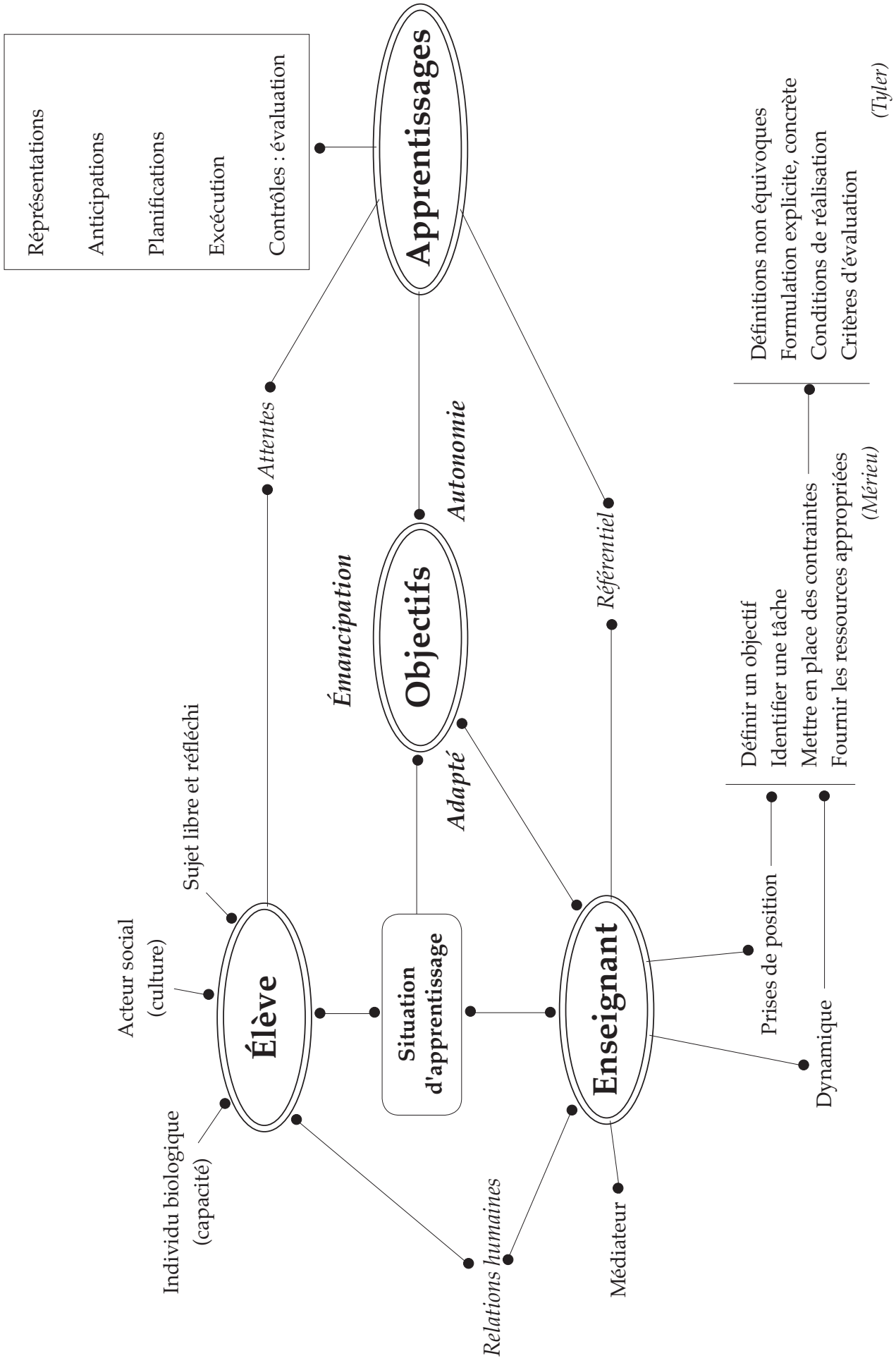
Il donne les moyens d'élaborer des solutions et favorise la découverte des réponses les plus efficaces.

En plongée, en dernier recours il oriente l'élève dans sa progression. On ne peut pas toujours le laisser découvrir seul les dangers de la profondeur, le formateur est freiné dans sa démarche pédagogique par la surpression et le temps qui est compté (*autonomie d'air*). Au contraire, en surface, pour autant que la sécurité soit prévue, les élèves ont largement accès à l'autonomie, à la découverte.

Une nécessaire motivation

Ce chapitre nous amène à parler des caractéristiques motivant l'adolescent et le plongeur en





général pour la pratique de la plongée.

Un bref exposé décrira les éléments moteurs de la motivation à travers l'individu, le formateur et la pratique. Puis il sera décrit quelques vertus que la plongée peut apporter au pratiquant dans le cadre de sa vie.

Outre l'entraînement, l'activité motrice et la coopération comme dans la plupart des sports, la plongée touche profondément le côté affectif et psychologique de ces adeptes.

Le milieu aquatique a trois dimensions, il est très peu soumis à la pesanteur (*les astronautes s'entraînent en plongée*), il est plutôt hostile (vagues, température, pression, manque d'air), et le danger est réel et sous-jacent à la pratique.

On peut dire que savoir ne suffit pas pour agir, encore faut-il répondre aux attentes des élèves et susciter chez eux quelques motivations qui dépassent la simple image qu'ils ont eu de la plongée à travers un film, une publicité ou un récit.

Succinctement, nous allons considérer que la motivation se traduit par un besoin, une envie et une capacité à s'investir dans la pratique, mais cela sous-entend aussi pour le novice le risque d'être déçu, car les résultats sont longs à se manifester et ne sont pas toujours à la mesure de ses attentes.

Pour surmonter la lassitude de l'élève, le formateur a besoin de conduire sa leçon avec *cohérence* et certitude, par exemple, il montre qu'il maîtrise les connaissances qu'il enseigne, il fait des liens entre le poumon ballast et les techniques d'immersion. Il laisse entrevoir des perspectives de découverte et de réussite au fil des séances afin que l'élève puisse se projeter dans l'avenir.

L'apprentissage passe par un *renforcement des désirs* avec mise en évidence des premiers résultats. On valorise par exemple le fait de réussir l'apnée en leur faisant aller chercher du sable, on utilise le palmage pour faire des balades en surface le long des rochers et ainsi découvrir la faune et la flore côtière.

La motivation passe aussi par la pratique, on doit choisir des exercices *adaptés au niveau et aux besoins*, pour le niveau I, il est inutile de savoir décapeler sans le masque.

Il semble important de *varier les situations*, on ne peut pas faire le même exercice de palmage du premier au dixième jours. Les exercices ont pour objectif de faire émerger un sentiment d'autonomie dans le groupe, il est préférable de baliser une zone de sécurité et d'évolution plutôt que d'imposer aux adolescents de rester à moins d'un mètre du formateur.

De même il est intéressant de *rendre le débutant responsable* de sa propre expérience quand il n'y a pas de risque : en début de formation, on familiarise le groupe avec le bateau et les mises à l'eau en les multipliant, en maillot de bain, en combinaison, avec des palmes, ce qui fait qu'au moment de l'apprentissage du saut droit, il n'y a plus d'appréhension. On favorise aussi les apnées ou les nages en binôme, chacun étant responsable de son coéquipier.

La motivation c'est aussi *un rapport à l'adulte*.

Celui-ci, pour espérer mener une bonne formation doit respecter l'enfant, à travers un discours explicatif plus que prédictif ; ce sera l'occasion d'expliquer quelques notions de physique qui par exemple, justifient la technique du canard.

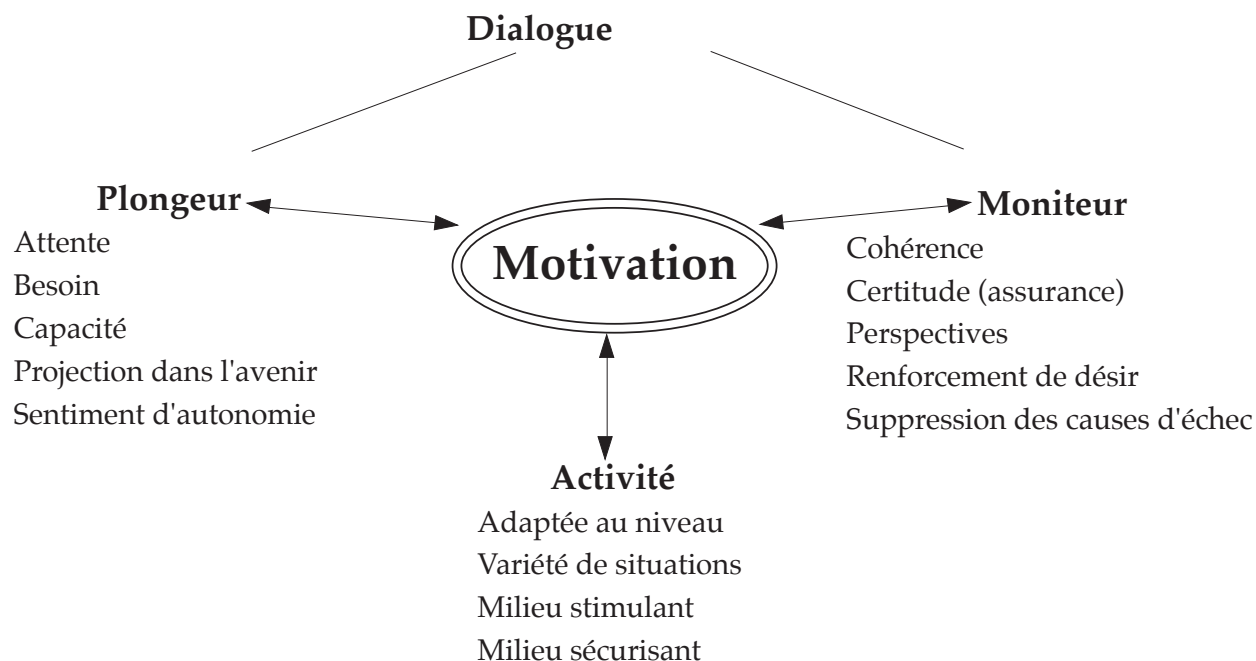
Il essaye de *supprimer les causes d'échec*, cela ne signifie pas rajouter du plomb pour s'immerger, mais plutôt prévoir des exercices de poumons ballast, de maîtrise de la ventilation, notamment de l'expiration (*retard de l'essoufflement*).

Le jeune doit évoluer dans *un milieu sécurisant et stimulant*.

Préférons, pour les débutants, un fond de roches espacées par des bancs de sables, au détriment de grandes étendues de sable vierge, pour lier les exercices et l'écologie (pas de dégradation de l'environnement et observation du milieu). Cherchons des sites adaptés aux exercices, le plus abrités possibles.

Il faut établir un vrai *dialogue* qui doit s'exprimer sur le vécu et le futur entre l'adulte et l'adolescent (*pourquoi pas un voyage plongée en Mer Rouge...*), et sur l'intérêt de cet apprentissage.

Les vertus de la plongée



A travers la plongée sous-marine, l'adolescent **retrouve son corps**, ce corps délaissé en classe, qui se transforme, qui parfois lui pèse sur terre. Dans l'eau il devient le médiateur de son plaisir, il est un instrument qui lui permet de se déplacer avec légèreté, de s'immerger, mais dont on ne connaît plus les limites, ces dernières se fondant avec l'eau qui l'entoure. Même fatigué, une fois sur le bateau, l'adolescent a envie de se baigner, de s'immerger.

Il découvre **une personnalité unifiée**, même celui qui se sent mal dans sa peau une fois en combinaison et dans l'eau change de personnalité, il est un autre.

A travers l'activité, l'adolescent peut se défouler, et il ne s'en prive pas.

La plongée est alors **Liberté**.

Le règlement à bord du bateau est différent de celui appliqué aux adultes : il est nécessaire d'aménager des périodes de défoulement, de plongeurs, avant et après les plongées.

Ils ont besoins de se dépenser de façon explosive, de libérer un excès d'énergie, de nervosité, de contraintes, de **réduire des tensions internes** d'origine physiologique, de laisser jaillir un désir de vie propre à leur âge et que la vie sociale ne permet pas toujours.

L'adolescent découvre l'impact que sa présence peut exercer sur les autres, et réciproquement.

Il est contraint à respecter un certain ordre sur le bateau, ses vêtements ou son sac ne peuvent pas traîner sans risquer d'être mouillés voir entraînés dans l'eau, mais il occupe aussi " SA " place, Il est quelqu'un.

Il apprend et dans un même temps permet à l'Autre d'apprendre, par exemple il corrige le canard d'un camarade et réciproquement (*dans le domaine de l'apprentissage, le moniteur fait travailler, chez l'élève, la mémoire déclarative et la mémoire procédurale*).

C'est aussi une remise en cause de ses capacités, une fois en combinaison il doit réapprendre à nager, ses mouvements prennent une nouvelle dimension.

Ici, chacun est l'égal de l'autre, la motricité en plongée est le résultat de la combinaison de l'intelligence, de la force et de la volonté.

La relation qu'il établit avec les autres lui permet de s'assimiler, de **s'intégrer socialement**, il appartient à un groupe, il appartient à la FOL 74 (Fédération des œuvres laïques), mieux encore, il appartient au groupe des Plongeurs. Mais il s'en **distingue** aussi, il est capable de personnaliser un exercice, il peut tenir la barre du bateau, il est responsable des détenteurs, tout est bon pour *le valoriser*.

A travers les activités l'adolescent se découvre. On favorise sa réflexion et sa motricité, il peut **se surpasser** (plonger du bateau, effectuer un salto pour se mettre à l'eau).

Il a la possibilité d'effectuer *un retour sur lui-même*, pendant les temps de plongée, l'adolescent est confronté à sa propre personne, à sa réflexion. C'est un des rares moments où l'adolescent est seul, où il peut se sentir vivre indépendamment du groupe, en autonomie.

Il apprend à **faire confiance à l'autre** dont il peut dépendre s'il n'a plus d'air : le fait de comparer les consommations d'air en fin de plongée est peut-être à rapprocher de cette dépendance mutuelle.

A la sortie de l'eau, après le baptême notamment, ils expriment ce qu'ils vivent collectivement sur le bateau après l'avoir découvert seul sous l'eau. Cette effervescence qui envahit le groupe

est due à leur jeunesse et à la nature de l'activité, qui ne permet pas une expression totale sous l'eau et contraint le pratiquant à attendre la fin de l'immersion pour manifester ses impressions (*ce fait est aussi fréquent pour toutes les populations de plongeurs, même les plus aguerris...*).

Par la plongée on découvre un nouveau **moyen de communication**, le langage devient signes et mouvements corporels ; les idées, les remarques, les observations sont traduites autrement que sur terre, il faut trouver la manière la plus pertinente de faire passer le message.

A travers l'activité on peut éduquer l'adolescent, lui montrer que la pratique passe obligatoirement par l'entraide pour s'équiper, se mettre à l'eau, faire les manœuvres d'accostage, récupérer la bouée...

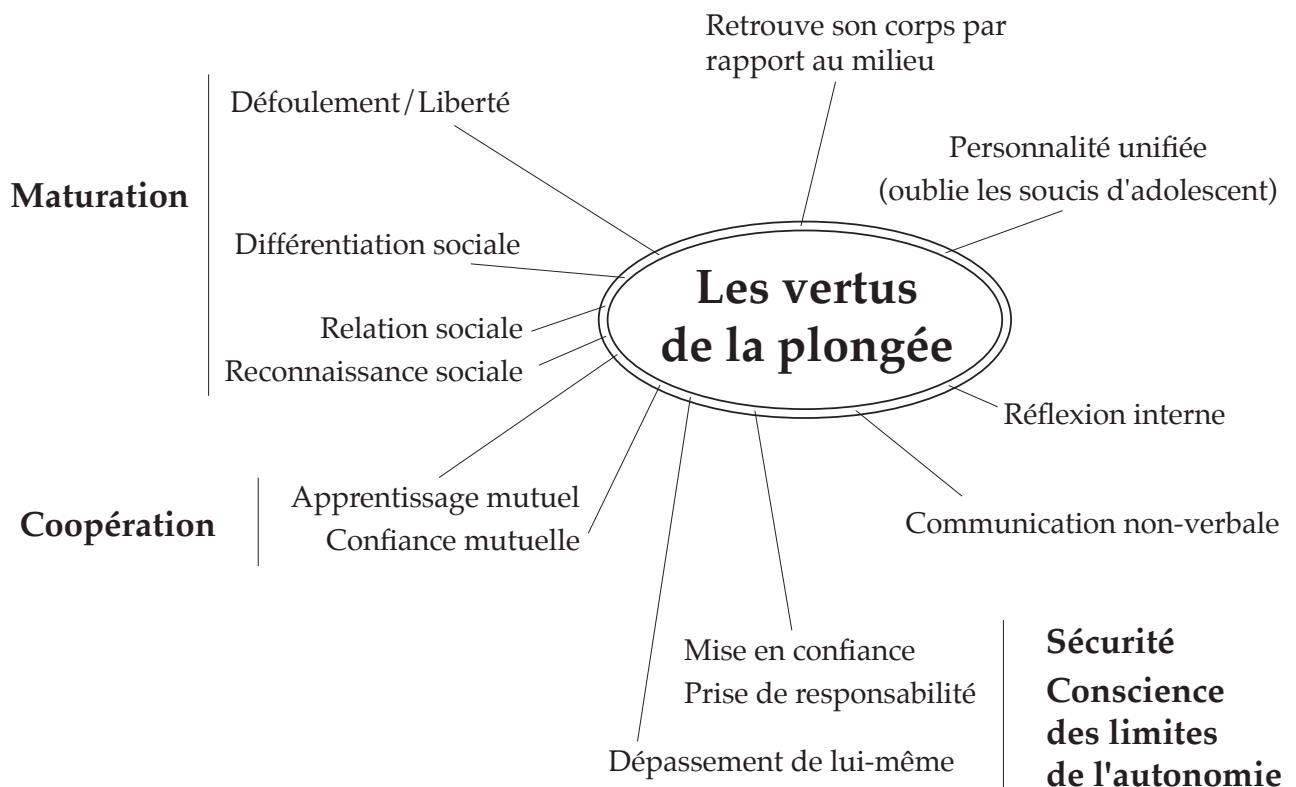
On favorise la prise de responsabilité, le matériel doit être respecté, entretenu.

On utilise le milieu pour les sensibiliser à l'écologie, au respect de l'environnement en ramassant les poches ou boîtes qui traînent sous l'eau, en ne palmant pas contre les rochers ni trop près du fond.

On réserve des moments avant et après la plongée pour les laisser s'exprimer sur leurs sentiments, leurs désirs.

Il est aussi recommandé aux encadrants de discuter avec les adolescents sur leurs impressions dès la sortie de l'eau, ce comportement s'inscrit naturellement dans une démarche d'animation.

Conclusion



La plongée, pratiquée de façon régulière amène un savoir-faire technique. Au Niveau I on est capable d'effectuer des apnées, de palmer, de répondre aux signes. C'est une sensibilisation à la sécurité : on ne court pas sur le bateau, on ne saute pas à l'eau n'importe quand, on ne plonge pas tout seul. Ces savoirs sont applicables à d'autres activités, le pratiquant sera à même de s'adapter à des situations nouvelles.

Les adolescents ont eu grand plaisir à découvrir les fonds sous-marins, *(dans d'autres disciplines sportives, la joie de pratiquer est masquée par l'envie de gagner, mais il n'y a pas de compétition en plongée).*

Toute réussite valorise l'adolescent, lui donne confiance, lui permet d'aller de l'avant, et lève des inhibitions comme la peur du fond, le refus de lui-même, le mal de mer...

Les moments de "liberté", favorisent les processus de création, livrés à eux-même ils réinventent des techniques d'immersions, ils font des ballets nautiques.

Enfin la plongée a une dimension socialisante, puisque on favorise la responsabilité de soi-même et du matériel qui lui est confié (*on note très peu de vols du fait que le bateau soit un milieu isolé*). Ils se soumettent à une autorité acceptée, qui leur sert de référence et d'arbitre. On favorise donc l'apprentissage des aides, de la collaboration, du travail en commun.

Ces quelques pages ont tenté de rassembler quelques notions qui me semblaient importantes pour l'apprentissage de la plongée.

J'ai tenté de démontrer que l'assimilation de la technique par les élèves est facilitée si les contenus d'enseignement sont organisés pendant les séances. Ces séances étant elles-mêmes prévues dans un projet de formation.

Les quelques modèles pédagogiques mettent en relation les connaissances à enseigner et la façon dont l'élève va les assimiler.

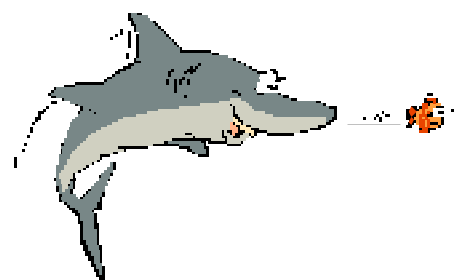
Le moniteur pourra utiliser les qualités évidentes, enrichies de celles qu'il aura découvertes pour constituer un fil conducteur propre à ses progressions et particulier à ses élèves.

Le dernier chapitre par une approche un peu plus psychologique tente de traduire les sensations internes de l'adolescent, que le moniteur ne peut pas négliger s'il veut être le plus performant possible.

Rappelons enfin que ce mémoire est un outils de réflexion, un document qui doit être mis en parallèle avec son expérience afin de porter un regard critique sur sa propre formation.

En aucun cas les théories rapportées ici ne doivent être appliquées *ipso facto*. Se serait oublier que si l'apprentissage est universel, les élèves sont tous particuliers.

A vos élèves et bonne pédagogie !...



Questionnaire

Colonie de vacances UFOVAL du 11 au 23 août 1997

Vous êtes attiré...

- par la mer ? OUI NON
- par la plongée ? OUI NON
- par le bateau ? OUI NON
- par la découverte ? OUI NON
- par la profondeur ? OUI NON

Vous avez découvert la plongée sous-marine par...

- la télévision ? OUI NON
- la publicité ? OUI NON
- les copains ? OUI NON
- la famille ? OUI NON
- le cinéma ? OUI NON
- les journées portes ouvertes ? OUI NON

Avez-vous déjà fait un baptême de plongée ? OUI NON

Des membres de votre famille ont-ils plongé ? OUI NON

Plongent-ils encore ? OUI NON

Vos attentes :

- faire du sport ? OUI NON
- évoluer sous l'eau en autonomie ? OUI NON
- connaître les animaux marins ? OUI NON
- découvrir une nouvelle activité ? OUI NON
- travailler dans la plongée ? OUI NON

L'avenir... pensez-vous

- passer un diplôme supérieur ? OUI NON
- vous inscrire dans un club ? OUI NON
- vous entraîner régulièrement ? OUI NON

Vos réflexions personnelles :

Proposition de suivi pour un élève.

<i>Compétences</i>	<i>Connaissances générales</i>	<i>Appréciations du moniteur</i>
Compétence 1a Gérer et utiliser son matériel	Autonomie dans l'utilisation du matériel.	
Compétence 1b Comportement et gestes techniques en surface	Mise à l'eau, équilibrage des oreilles et du masque, décapelage et recapelage en surface, nage en surface avec et sans bloc sur une distance suffisante.	
Compétence 2 Immersion et retour en surface	Techniques d'immersion avec scaphandre, lestage, utilisation des purges du gilet, maîtrise de la remontée et de la stabilisation, maintien du palier.	
Compétence 3 Maîtrise de la ventilation en plongée	Prévention de l'essoufflement, apprentissage de l'expiration, lâcher reprise d'embout, dissociation buccasale, vidage de masque, poumon ballast, apnée (notion de binôme).	
Compétence 4 Réaction aux situations usuelles	Connaissance des signes pour lui-même, prise du second détenteur du moniteur, échange d'embout avec un coéquipier, consignes de sécurité, self-contrôle, maîtrise de la vitesse de remontée.	
Compétence 5 Accessions progressives à la plongée en équipe	Réponses aux signes, surveillance mutuelle.	
Compétence 6 Connaissances théoriques élémentaires	Sous forme de QCM (Questionnaire à Choix Multiples) : barotraumatismes, essoufflement, froid, accidents de décompression, flottabilité, prérogatives, connaissances succinctes sur la	