

L'ENSEIGNEMENT EN PISCINE

QUESTIONS PEDAGOGIQUES

Véronique Verdeil et Régis Bouchon

0 – Sommaire :

- 1 – Petit rappel sur le niveau 1
- 2 – Les avantages de l'enseignement en piscine
- 3 – Les difficultés de l'enseignement en piscine
- 4 – Les comportements
- 5 – La première séance en mer
- 6 – Que dit le MFT ?

1 – Petit rappel sur le niveau 1

A l'issue d'une formation progressive et adaptée, le plongeur Niveau 1 (N1) possède les compétences suivantes :

C1 : Utiliser l'équipement de plongée

C2 : Evoluer en environnement aquatique et subaquatique

C3 : Evoluer en palanquée guidée

C4 : Participer à la sécurité en plongée

C5 : Connaître et respecter l'environnement marin

C6 : Connaissance en appui des compétences

Extrait du M.F.T. Plongeur niveau 1 Edition du 20 octobre 2014

2 – Les avantages de l’enseignement en piscine :

Il y a bon nombre d’avantage à une formation en piscine :

2 – Les avantages de l’enseignement en piscine :

Il y a bon nombre d’avantage à une formation en piscine :

Des apprentissages plus faciles !

Eliminer les éléments perturbateurs : Le bateau, la houle, la visibilité, la protection marine, le courant, le froid,

Se concentrer sur chaque nouvelle compétence.



2 – Les avantages de l’enseignement en piscine :

Il y a bon nombre d’avantage à une formation en piscine :

Des apprentissages plus faciles !

Eliminer les éléments perturbateurs : Le bateau, la houle, la visibilité, la protection marine, le courant, le froid,

Se concentrer sur chaque nouvelle compétence.

Un gain de temps !

Une mise en place d’atelier plus rapide



2 – Les avantages de l'enseignement en piscine :

Il y a bon nombre d'avantage à une formation en piscine :

Des apprentissages plus faciles !

Eliminer les éléments perturbateurs : Le bateau, la houle, la visibilité, la protection marine, le courant, le froid,

Se concentrer sur chaque nouvelle compétence.

Un gain de temps !

Une mise en place d'atelier plus rapide



Une régularité de la formation !

Aucun impact d'une météo difficile ou d'un hiver rigoureux



3 – Les difficultés de l'enseignement en piscine :

Quelques extraits intéressants :

Choisit un équipement adapté aux conditions de plongée et à la nature de la plongée, y compris son lestage. (...) et **adapte son lestage** si besoin.

Remonte à vitesse normale vers la surface, effectue les paliers éventuels et effectue un tour d'horizon dans la zone des 3 m
Technique(s) : **contrôle du gilet à la remontée**

Technique(s) : **saut droit, bascule arrière, descente/remontée d'échelle.**

Technique(s) : **phoque ;**

Prévient les incidents (...) équilibrage des oreilles

Le respect de la profondeur maximale matérialisée par la position du GP est essentiel.

Le comportement en situation « d'observateur » doit être enseigné.

Range l'équipement aux emplacements prévus.

Technique(s) : (...)
L'automatisme d'utilisation du détendeur même en surface plutôt que le tuba lorsque l'état de la mer le nécessite est un point important.
Expiration à la remontée (**REC de 6m**)

Technique(s) : **poumon-ballast,**

La surveillance du stock d'air est impérative. (...)

Technique(s) : palmage ventral, dorsal.
Une distance d'environ 50 m (maximum) doit pouvoir être parcourue

S'équilibrer en surface et à toute profondeur

Evite tout contact avec la faune et la flore

3 – Les difficultés de l’enseignement en piscine :

Technique(s) : **saut droit, bascule arrière**, descente/remontée d’échelle.

3 – Les difficultés de l'enseignement en piscine :

Technique(s) : **saut droit, bascule arrière**, descente/remontée d'échelle.

- *Saut droit*

Les obstacles de sécurité :

- Atelier surélevé, monter avec bloc et palmes = risque de chute sur le sol
- Atelier au niveau de l'eau : risques de chute face avant dans l'eau
- Le plongeur marche équipé au bord du bassin : risque de glissade et de chute
- Profondeur : risque de toucher le fond



3 – Les difficultés de l'enseignement en piscine :

Technique(s) : **saut droit, bascule arrière**, descente/remontée d'échel

- *Saut droit*

Les obstacles de sécurité :

- Atelier surélevé, monter avec bloc et palmes = risque de chute sur
- Atelier au niveau de l'eau : risques de chute face avant dans l'eau
- Le plongeur marche équipé au bord du bassin : risque de glissade et de chute
- Profondeur : risque de toucher le fond

Les adaptations :

- Sécuriser la zone de saut.
- Adapter le saut.
- Eviter les déplacements avec équipement sur le dos.



3 – Les difficultés de l'enseignement en piscine :

Technique(s) : **saut droit, bascule arrière, descente/remontée d'échelle.**

- *Bascule arrière*

Les obstacles de sécurité :

- Bord vertical : risque de heurter le mur



3 – Les difficultés de l'enseignement en piscine :

Technique(s) : **saut droit, bascule arrière, descente/remontée d'échelle.**

- *Bascule arrière*

Les obstacles de sécurité :

- Bord vertical : risque de heurter le mur

Les adaptations :

- Protéger par des tapis épais ?
- Support flottant ?



3 – Les difficultés de l'enseignement en piscine :

Technique(s) : **saut droit, bascule arrière, descente/remontée d'échelle.**

- *Bascule arrière*

Les obstacles de sécurité :

- Bord vertical : risque de heurter le mur

Les adaptations :

- Protéger par des tapis épais ?
- Support flottant ?



- *Descente / remontée d'échelle*

Les obstacles pédagogiques : échelle pas adaptée.

3 – Les difficultés de l’enseignement en piscine :

Choisit un équipement adapté aux conditions de plongée et à la nature de la plongée, y compris son lestage. (...) et **adapte son lestage** si besoin.

S’équilibrer en surface et à toute profondeur : (...) ajuster la flottabilité - Technique(s) : **poumon-ballast, équilibrage du gilet**

Technique(s) : **phoque** ;

3 – Les difficultés de l'enseignement en piscine :

Choisit un équipement adapté aux conditions de plongée et à la nature de la plongée, y compris son lestage. (...) et **adapte son lestage** si besoin.

S'équilibrer en surface et à toute profondeur : (...) ajuster la flottabilité - Technique(s) : **poumon-ballast, équilibrage du gilet**

Technique(s) : **phoque** ;

- *Lestage et flottabilité*

Les obstacles pédagogiques :

- Plongeur souvent surlesté en maillot

3 – Les difficultés de l'enseignement en piscine :

Choisit un équipement adapté aux conditions de plongée et à la nature de la plongée, y compris son lestage. (...) et **adapte son lestage** si besoin.

S'équilibrer en surface et à toute profondeur : (...) ajuster la flottabilité - Technique(s) : **poumon-ballast, équilibrage du gilet**

Technique(s) : **phoque** ;

- *Lestage et flottabilité*



Les obstacles pédagogiques :

- Plongeur souvent surlesté en maillot

Les adaptations :

- Augmenter la flottabilité



3 – Les difficultés de l'enseignement en piscine :

Prévient les incidents (...) équilibrage des oreilles

Technique(s) : (...) Expiration à la remontée (**REC de 6m**)

Remonte à vitesse normale vers la surface, effectue les paliers éventuels et effectue un tour d'horizon dans la zone des 3 m

Techniques(s) : **contrôle du gilet à la remontée**

3 – Les difficultés de l'enseignement en piscine :

Prévient les incidents (...) équilibrage des oreilles

Technique(s) : (...) Expiration à la remontée (**REC de 6m**)

Remonte à vitesse normale vers la surface, effectue les paliers éventuels et effectue un tour d'horizon dans la zone des 3 m

Techniques(s) : **contrôle du gilet à la remontée**

- *Profondeur*

Les obstacles pédagogiques :

- Le manque de profondeur

3 – Les difficultés de l'enseignement en piscine :

Prévient les incidents (...) équilibrage des oreilles

Technique(s) : (...) Expiration à la remontée (**REC de 6m**)

Remonte à vitesse normale vers la surface, effectue les paliers éventuels et effectue un tour d'horizon dans la zone des 3 m

Techniques(s) : **contrôle du gilet à la remontée**

- *Profondeur*

Les obstacles pédagogiques :

- Le manque de profondeur

Les adaptations :

- REC : Acquérir un réflexe

- Oreilles : Faire faire les exercices de la même façon aux personnes non sensibles.

- Gilet : Travailler sur des sensations

3 – Les difficultés de l’enseignement en piscine :

Technique(s) : palmage ventral, dorsal.
Une distance d’environ 50 m (maximum) doit pouvoir être parcourue

3 – Les difficultés de l’enseignement en piscine :

Technique(s) : palmage ventral, dorsal.
Une distance d’environ 50 m (maximum) doit pouvoir être parcourue

- *Palmage*

Les obstacles pédagogiques :

- Pas de combinaison.
- Repère facile.

3 – Les difficultés de l’enseignement en piscine :

Technique(s) : palmage ventral, dorsal.
Une distance d’environ 50 m (maximum) doit pouvoir être parcourue

- *Palmage*

Les obstacles pédagogiques :

- Pas de combinaison.
- Repère facile.

Les adaptations :

- Combinaisons en piscine si autorisées.
- Augmentation légère de la distance en maillot ?
- Palmage en groupe.

4 – Les comportements

4 – Les comportements

La surveillance du stock d'air est impérative. (...)

4 – Les comportements

La surveillance du stock d'air est impérative. (...)

Le respect de la profondeur maximale matérialisée par la position du GP est essentiel.
Le comportement en situation « d'observateur » doit être enseigné.



4 – Les comportements

La surveillance du stock d'air est impérative. (...)

Le respect de la profondeur maximale matérialisée par la position du GP est essentiel.
Le comportement en situation « d'observateur » doit être enseigné.

Evite tout contact avec la faune et la flore

4 – Les comportements

La surveillance du stock d'air est impérative. (...)

Le respect de la profondeur maximale matérialisée par la position du GP est essentiel.
Le comportement en situation « d'observateur » doit être enseigné.

Evite tout contact avec la faune et la flore

L'automatisme d'utilisation du détendeur même en surface plutôt que le tuba lorsque l'état de la mer le nécessite est un point important.

4 – Les comportements

La surveillance du stock d'air est impérative. (...)

Le respect de la profondeur maximale matérialisée par la position du GP est essentiel.
Le comportement en situation « d'observateur » doit être enseigné.

Evite tout contact avec la faune et la flore

L'automatisme d'utilisation du détendeur même en surface plutôt que le tuba lorsque l'état de la mer le nécessite est un point important.

Range l'équipement aux emplacements prévus.

4 – Les comportements

Première porte ouverte à enfoncer :

Nous formons des plongeurs qui ont pour objectif d'évoluer dans les milieux naturels !

4 – Les comportements

Deuxième porte ouverte à enfoncer :

Les premières techniques enseignées, les premières attitudes présentées aux élèves sont leurs réflexes de demain !

4 – Les comportements

En conclusion de ces deux portes ouvertes enfoncées :

4 – Les comportements

En conclusion de ces deux portes ouvertes enfoncées :

Ne faites pas en piscine, ce que vous ne voulez pas voir en mer !

4 – Les comportements

En conclusion de ces deux portes ouvertes enfoncées :

Ne faites pas en piscine, ce que vous ne voulez pas voir en mer !

-Etre posé au fond comme une enclume (même à genou)

4 – Les comportements

En conclusion de ces deux portes ouvertes enfoncées :

Ne faites pas en piscine, ce que vous ne voulez pas voir en mer !

- Etre posé au fond comme une enclume (même à genou)*
- Enlever son détendeur et son masque en surface*

4 – Les comportements

En conclusion de ces deux portes ouvertes enfoncées :

Ne faites pas en piscine, ce que vous ne voulez pas voir en mer !

- Etre posé au fond comme une enclume (même à genou)*
- Enlever son détendeur et son masque en surface*
- Etre à l'eau avant l'encadrant / l'enseignant*

4 – Les comportements

En conclusion de ces deux portes ouvertes enfoncées :

Ne faites pas en piscine, ce que vous ne voulez pas voir en mer !

- *Etre posé au fond comme une enclume (même à genou)*
- *Enlever son détendeur et son masque en surface*
- *Etre à l'eau avant l'encadrant / l'enseignant*
- *Laisser un plongeur au fond quand on remonte en surface avec un autre.*

4 – Les comportements

En conclusion de ces deux portes ouvertes enfoncées :

Ne faites pas en piscine, ce que vous ne voulez pas voir en mer !

- Etre posé au fond comme une enclume (même à genou)*
- Enlever son détendeur et son masque en surface*
- Etre à l'eau avant l'encadrant / l'enseignant*
- Laisser un plongeur au fond quand on remonte en surface avec un autre.*
- Avoir son masque posé sur le front*

4 – Les comportements

En conclusion de ces deux portes ouvertes enfoncées :

Ne faites pas en piscine, ce que vous ne voulez pas voir en mer !

- *Etre posé au fond comme une enclume (même à genou)*
- *Enlever son détendeur et son masque en surface*
- *Etre à l'eau avant l'encadrant / l'enseignant*
- *Laisser un plongeur au fond quand on remonte en surface avec un autre.*
- *Avoir son masque posé sur le front*
- *Décapeler au fond et faire une apnée*



4 – Les comportements

En conclusion de ces deux portes ouvertes enfoncées :

Ne faites pas en piscine, ce que vous ne voulez pas voir en mer !

- Etre posé au fond comme une enclume (même à genou)*
- Enlever son détendeur et son masque en surface*
- Etre à l'eau avant l'encadrant / l'enseignant*
- Laisser un plongeur au fond quand on remonte en surface avec un autre.*
- Avoir son masque posé sur le front*
- Décapeler au fond et faire une apnée*
- Fermer le bloc d'un autre plongeur*

4 – Les comportements

En conclusion de ces deux portes ouvertes enfoncées :

Ne faites pas en piscine, ce que vous ne voulez pas voir en mer !

- *Etre posé au fond comme une enclume (même à genou)*
- *Enlever son détendeur et son masque en surface*
- *Etre à l'eau avant l'encadrant / l'enseignant*
- *Laisser un plongeur au fond quand on remonte en surface avec un autre.*
- *Avoir son masque posé sur le front*
- *Décapeler au fond et faire une apnée*
- *Fermer le bloc d'un autre plongeur*
- *.....*

Faire vivre des situations non réalistes

=

Enseignement pas adapté, voire dangereux !

5 – La première séance en mer :

Quelques points que le DP et surtout l'encadrant ne doivent pas négliger :

5 – La première séance en mer :

Quelques points que le DP et surtout l'encadrant ne doivent pas négliger :

- Le plongeur n'a peut être jamais eu réellement besoin d'équilibrer ses oreilles.

5 – La première séance en mer :

Quelques points que le DP et surtout l'encadrant ne doivent pas négliger :

- Le plongeur n'a peut être jamais eu réellement besoin d'équilibrer ses oreilles.
- Le plongeur n'a peut être jamais mis une combinaison et un lestage.
(palmage / équilibrage / respiration)

5 – La première séance en mer :

Quelques points que le DP et surtout l'encadrant ne doivent pas négliger :

- Le plongeur n'a peut être jamais eu réellement besoin d'équilibrer ses oreilles.
- Le plongeur n'a peut être jamais mis une combinaison et un lestage.
(palmage / équilibrage / respiration)
- Le plongeur a toujours eu une bonne visibilité (positionnement en palanquée).

5 – La première séance en mer :

Quelques points que le DP et surtout l'encadrant ne doivent pas négliger :

- Le plongeur n'a peut être jamais eu réellement besoin d'équilibrer ses oreilles.
- Le plongeur n'a peut être jamais mis une combinaison et un lestage.
(palmage / équilibrage / respiration)
- Le plongeur a toujours eu une bonne visibilité (positionnement en palanquée).
- Le plongeur a peu sollicité son gilet (variation de profondeur plus importante)

5 – La première séance en mer :

Quelques points que le DP et surtout l'encadrant ne doivent pas négliger :

- Le plongeur n'a peut être jamais eu réellement besoin d'équilibrer ses oreilles.
- Le plongeur n'a peut être jamais mis une combinaison et un lestage.
(palmage / équilibrage / respiration)
- Le plongeur a toujours eu une bonne visibilité (positionnement en palanquée).
- Le plongeur a peu sollicité son gilet (variation de profondeur plus importante)
- Le plongeur a peu consommé d'air (vérification du manomètre à rappeler)

5 – La première séance en mer :

Quelques points que le DP et surtout l'encadrant ne doivent pas négliger :

- Le plongeur n'a peut être jamais eu réellement besoin d'équilibrer ses oreilles.
- Le plongeur n'a peut être jamais mis une combinaison et un lestage.
(palmage / équilibrage / respiration)
- Le plongeur a toujours eu une bonne visibilité (positionnement en palanquée).
- Le plongeur a peu sollicité son gilet (variation de profondeur plus importante)
- Le plongeur a peu consommé d'air (vérification du manomètre à rappeler)
- Le plongeur peut être stressé par ce nouvel environnement
(profondeur, houle, visibilité, repères, faune,...)

5 – La première séance en mer :

Quelques points que le DP et surtout l'encadrant ne doivent pas négliger :

- Le plongeur n'a peut être jamais eu réellement besoin d'équilibrer ses oreilles.
- Le plongeur n'a peut être jamais mis une combinaison et un lestage.
(palmage / équilibrage / respiration)
- Le plongeur a toujours eu une bonne visibilité (positionnement en palanquée).
- Le plongeur a peu sollicité son gilet (variation de profondeur plus importante)
- Le plongeur a peu consommé d'air (vérification du manomètre à rappeler)
- Le plongeur peut être stressé par ce nouvel environnement
(profondeur, houle, visibilité, repères, faune,...)
- Le plongeur n'a jamais nagé dans le courant

5 – La première séance en mer :

Quelques points que le DP et surtout l'encadrant ne doivent pas négliger :

- Le plongeur n'a peut être jamais eu réellement besoin d'équilibrer ses oreilles.
- Le plongeur n'a peut être jamais mis une combinaison et un lestage.
(palmage / équilibrage / respiration)
- Le plongeur a toujours eu une bonne visibilité (positionnement en palanquée).
- Le plongeur a peu sollicité son gilet (variation de profondeur plus importante)
- Le plongeur a peu consommé d'air (vérification du manomètre à rappeler)
- Le plongeur peut être stressé par ce nouvel environnement
(profondeur, houle, visibilité, repères, faune,...)
- Le plongeur n'a jamais nagé dans le courant
- Le plongeur a toujours pu se poser au fond
- ...

6 – Que dit le MFT ?

Dans le cas d'une certification délivrée en milieu artificiel, le plongeur Niveau 1 (N1) doit réaliser, au plus tard, dans les douze mois suivants l'obtention de la certification au moins 4 plongées en milieu naturel attestées sur son carnet de plongée.

6 – Que dit le MFT ?

Dans le cas d'une certification délivrée en milieu artificiel, le plongeur Niveau 1 (N1) doit réaliser, au plus tard, dans les douze mois suivants l'obtention de la certification au moins 4 plongées en milieu naturel attestées sur son carnet de plongée.

Que peut on dire des standards internationaux :

En règle générale, 4 à 5 plongées en milieu naturel sont obligatoires avant l'obtention du niveau.

6 – Que dit le MFT ?

Dans le cas d'une certification délivrée en milieu artificiel, le plongeur Niveau 1 (N1) doit réaliser, au plus tard, dans les douze mois suivants l'obtention de la certification au moins 4 plongées en milieu naturel attestées sur son carnet de plongée.

Que peut on dire des standards internationaux :

En règle générale, 4 à 5 plongées en milieu naturel sont obligatoires avant l'obtention du niveau.

Oui, à la fin de la formation piscine, un N1 peut être délivré sans jamais avoir vu la mer mais

6 – Que dit le MFT ?

Dans le cas d'une certification délivrée en milieu artificiel, le plongeur Niveau 1 (N1) doit réaliser, au plus tard, dans les douze mois suivants l'obtention de la certification au moins 4 plongées en milieu naturel attestées sur son carnet de plongée.

Que peut on dire des standards internationaux :

En règle générale, 4 à 5 plongées en milieu naturel sont obligatoires avant l'obtention du niveau.

Oui, à la fin de la formation piscine, un N1 peut être délivré sans jamais avoir vu la mer mais

Peut on lâcher un niveau 1 sans avoir complètement finalisé sa formation ?

6 – Que dit le MFT ?

Dans le cas d'une certification délivrée en milieu artificiel, le plongeur Niveau 1 (N1) doit réaliser, au plus tard, dans les douze mois suivants l'obtention de la certification au moins 4 plongées en milieu naturel attestées sur son carnet de plongée.

Que peut on dire des standards internationaux :

En règle générale, 4 à 5 plongées en milieu naturel sont obligatoires avant l'obtention du niveau.

Oui, à la fin de la formation piscine, un N1 peut être délivré sans jamais avoir vu la mer mais

Peut on lâcher un niveau 1 sans avoir complètement finalisé sa formation ?

Peut on donc lâcher un niveau 1 avant la réalisation des 4 plongées ?

6 – Que dit le MFT ?

Dans le cas d'une certification délivrée en milieu artificiel, le plongeur Niveau 1 (N1) doit réaliser, au plus tard, dans les douze mois suivants l'obtention de la certification au moins 4 plongées en milieu naturel attestées sur son carnet de plongée.

Que peut on dire des standards internationaux :

En règle générale, 4 à 5 plongées en milieu naturel sont obligatoires avant l'obtention du niveau.

Oui, à la fin de la formation piscine, un N1 peut être délivré sans jamais avoir vu la mer mais

Peut on lâcher un niveau 1 sans avoir complètement finalisé sa formation ?

Peut on donc lâcher un niveau 1 avant la réalisation des 4 plongées ?

Même si délivrer un N1, ce n'est pas considérer qu'il a déjà tout vécu....

On peut sortir des sentiers battus et arrêter l'enseignement stéréotypé !

On peut sortir des sentiers battus et arrêter l'enseignement stéréotypé !

Il faut simplement rester :

efficace, sans danger, réaliste et non traumatisant.

On peut sortir des sentiers battus et arrêter l'enseignement stéréotypé !

Il faut simplement rester :

efficace, sans danger, réaliste et non traumatisant.

et ne pas considérer qu'une saison de piscine est
suffisante à acquérir toutes les compétences du N1

On peut sortir des sentiers battus et arrêter l'enseignement stéréotypé !

Il faut simplement rester :

efficace, sans danger, réaliste et non traumatisant.

et ne pas considérer qu'une saison de piscine est
suffisante à acquérir toutes les compétence du N1

Merci de votre attention

Questions / Réponses

(Pour les questions, c'est à vous)

(Pour les réponses, on verra ce que l'on peut faire)