

# Sujets de pédagogie pratique

1. Vous êtes IE1(2) et vous organisez une séance d'entraînement en poids constant pour 2 A2 ayant déjà réalisé 10m, avant une sortie en lac.
2. Vous êtes IE1(2) et vous organisez une première séance d'initiation à l'apnée en piscine à deux néophytes ayant pratiqué une randonnée subaquatique durant leur dernières vacances à Port-Cros.
3. Vous êtes IE1(2) et vous organisez pour 2 apnéistes en cours de formation A2, la première séance d'initiation au sauvetage ; de la récupération de la victime à sa mise en sécurité. Briefing sur les points clés + construction de la séance.
4. Vous êtes IE1(2) et vous organisez une dernière séance d'apnée statique avant l'examen du A2.
5. Vous êtes IE1(2) et vous souhaitez que 2 apnéistes en fin de formation A2 mettent en place la sécurité pour une performance maximale.
6. Vous êtes IE1(2) et 2 apnéistes A1 parviennent à réaliser régulièrement 50m en dynamique avec palmes. Mais ils ne parviennent pas à faire mieux. Vous les accompagnez à passer ce cap.
7. Vous êtes IE1(2) et accompagnez 2 plongeurs avec scaphandre en fin de formation A2 ayant effectué une dizaine de mètres en dynamique avec difficulté. Pour valider leur A2, ils doivent 10 mètres en dynamique.
8. Vous êtes IE1(2) et vous accompagnez 2 futurs A2 vers l'autonomie. Vous organisez une séance de pratique du sauvetage lors d'exercices en dynamique.
9. Vous êtes IE1(2) et pour les 10 ans de votre club, vous organisez une séance ludique basée uniquement sur des jeux.
10. Vous êtes IE1(2) et vous accompagnez 2 apnéistes en cours de formation A2 à réaliser en fin de séance, une série de 4 x 25 mètres apnée, avec départ toutes les 1' 15 ''.
11. Vous êtes IE1(2) et vous accompagnez 2 apnéistes en fin de formation A1 (qui ont déjà réalisé plusieurs fois 20 m) à réaliser une apnée dynamique de 25 mètres.
12. Vous êtes IE1(2) et vous devez préparer et réaliser la première séance piscine à 2 débutants.
13. Vous êtes IE1(2) et vous organisez une séance d'initiation au palmage avec 2 débutants.
14. Vous êtes IE1(2) et vous organisez une séance de perfectionnement au palmage pour 2 apnéistes en préparation du A2 dans le but de réaliser une distance de 50 mètres en dynamique.
15. Vous êtes IE1(2) et vous organisez une séance sur la technique du canard avec un groupe de 2 débutants qui ont déjà découvert le matériel et le palmage lors de l'entraînement précédent.

# Sujets de pédagogie théorique

1. Vous êtes IE1(2) et vous présentez aux débutants l'organisation générale de la FFESSM, la licence, les niveaux d'apnée et d'encadrement.
2. Vous êtes IE1(2) et vous faites un cours, sur la syncope et la PCM à de futurs A2 qui préparent également leur RIFAA.
3. Vous êtes IE1(2) et vous faites un cours sur les barotraumatismes à des futurs A2.
4. Vous êtes IE1(2) et vous devez faire une information sur les principaux dangers de l'apnée et leur prévention à des débutants préparant le A1. Précisez ce que vous attendez d'eux pour les prochaines séances en termes de sécurité.
5. Vous êtes IE1(2) et vous organisez une première séance de statique pour des A1. La chaufferie est tombée en panne. L'eau est à 25° et, bien évidemment, la moitié du groupe n'a pas pris de combinaison. (Organisation de la séance + briefing)
6. Vous êtes IE1(2) et vous préparez pour des futurs A2 l'organisation d'une sortie de randonnée subaquatique et le Briefing.
7. Vous êtes IE1(2) et 3 A1 sont à 3 semaines du passage de leur A2. Ils stressent car ils ne se sentent pas à l'aise sur les épreuves physiques, notamment le 4x25m. Que faites-vous sur ces 3 semaines ? (Construction des séances sur 3 semaines à raison de 2 séances par semaines + exemples d'exercices)
8. Vous êtes IE1(2) et des compétiteurs A2 de votre club souhaitent en savoir plus sur les principes d'entraînement en vue d'une performance en dynamique avec palmes. Faites un cours explicatif.
9. Vous êtes IE1(2) et vous organisez pour de futures A1 une séance spécifique de correction des techniques de surface et en immersion. (Briefing sur les points clés + construction de la séance avec exercices)
10. Vous êtes IE1(2) et le CODEP voisin fait appel à vous pour faire découvrir l'apnée à des plongeurs techniques de plusieurs clubs. Une cinquantaine de plongeurs se sont inscrits. Comment vous organisez-vous pour remplir ce défi ?
11. Vous êtes IE1(2) et vous présentez l'apnée à un groupe d'étudiants en STAPS demandeurs d'explications sur cette pratique qui leur pose beaucoup de questions.
12. Vous êtes IE1(2) et vous accueillez 2 nouveaux apnéistes n'ayant aucun niveau d'apnée de la FFESSM. En discutant avec eux vous vous rendez compte qu'ils ont un très bon niveau et qu'ils ont déjà fait des compétitions (plus de 100m en dynamique). La prochaine compétition est dans 3 mois et ils veulent y participer, que faites-vous ? (Construction des séances sur 3 mois + quelques exercices)
13. Vous êtes IE1(2) et pour faire connaître la discipline au sein de votre Codep, vous souhaitez organiser une compétition départementale. Vous devez présenter un argumentaire à votre comité directeur et aux instances fédérales.
14. Vous êtes IE1(2) et unMEF1 vous confie la préparation de 3 A2 avant une sortie en fosse (-15m). Abordez les sujets qui leur seront utiles.
15. Vous êtes IE1(2) et vous présentez une information à des A1 qui souhaitent mieux connaître ce qu'il se passe sur le plan physiologique lors d'une apnée poussée.