



# Introduction à la pédagogie spécifique



APNÉE

Connaître les MFAs ...  
Pas le choix il faut s'y coller ...  
+ Michel samedi

Focus à suivre + TP+  
séances tuteurs

Focus à suivre + TP+  
séances tuteurs

Par Bertrand dimanche

Par Bertrand dimanche

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître l'existence des contenus de formation des apnéistes au sein de la F.F.E.S.S.M.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise de connaissance simple du Manuel de Formation Apnée (MFA).</li> <li>- Méthode d'utilisation des contenus de formation à travers des exemples pris dans les prérogatives d'enseignement de l'initiateur (du débutant au A2 d'apnée).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilan commenté.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir construire une séance de formation pratique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construction méthodique de séance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explorer par la discussion des situations spécifiques qui seront rencontrées au cours du stage en situation (public, milieu, matériel...).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Notions de pédagogie théorique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expliquer la pratique à l'aide d'éléments de théorie.</li> <li>- Limité aux Apnéistes niveaux 1 et 2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le stagiaire fera un cours adapté au public défini.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquérir des notions sur l'entraînement physique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Notions théoriques et pratiques sur l'entraînement physique des apnéistes.</li> <li>- Limité aux principes de base.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le stagiaire doit connaître les différentes filières énergétiques. Il sait construire un entraînement en utilisant celles-ci.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organisation et planification d'entraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Notions d'objectif et de mise en place d'entraînement spécifique à l'apnée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le stagiaire doit savoir bâtir une progression sur plusieurs séances et démontrer des capacités d'organisation de celles-ci (matériel, encadrement, thèmes de travail, etc.).</li> </ul>

Cf. orga sortie milieu naturelle  
Laetitia Samedi +  
[http://apnee.ffessm.fr/docs/MFA/2012\\_apnee\\_milieu\\_naturel\\_V3.pdf](http://apnee.ffessm.fr/docs/MFA/2012_apnee_milieu_naturel_V3.pdf)

Cf.  
[https://ffessm.fr/ckfinder/userfiles/files/pdf/dev-durable/GuideDevDur/GuideDevelopDurable\\_FFESSM.pdf](https://ffessm.fr/ckfinder/userfiles/files/pdf/dev-durable/GuideDevDur/GuideDevelopDurable_FFESSM.pdf)

Cf. TP+ Bertrand/Michel  
dimanche + séances tuteurs

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
- Savoir mettre en place une randonnée subaquatique.	- Notions théoriques et pratiques limitées aux besoins de la conduite de randonnées subaquatiques.	- Le stagiaire sait choisir un site de randonnée en fonction de la réglementation, du danger, de la faune, de la flore, ...
- Avoir des connaissances en matière de protection de l'environnement	- Travail et réflexion sur les « ECOGESTES ».	- Etre capable de donner l'exemple.  - Enseigner les bases d'un comportement respectueux envers l'environnement et les autres usagers du milieu. (Economiser l'eau douce, éviter ou limiter le contact avec les fonds, ...).
- Être capable de certifier un apnésite niveau 1 ou 2 d'apnée.	- Rester dans les prérogatives de l'Initiateur Entraîneur Apnée Niveau 1 ou Niveau 2	- Être capable d'organiser la certification (examen, contrôle continu, validation de compétences).

# Préparer une séance: comment procéder?

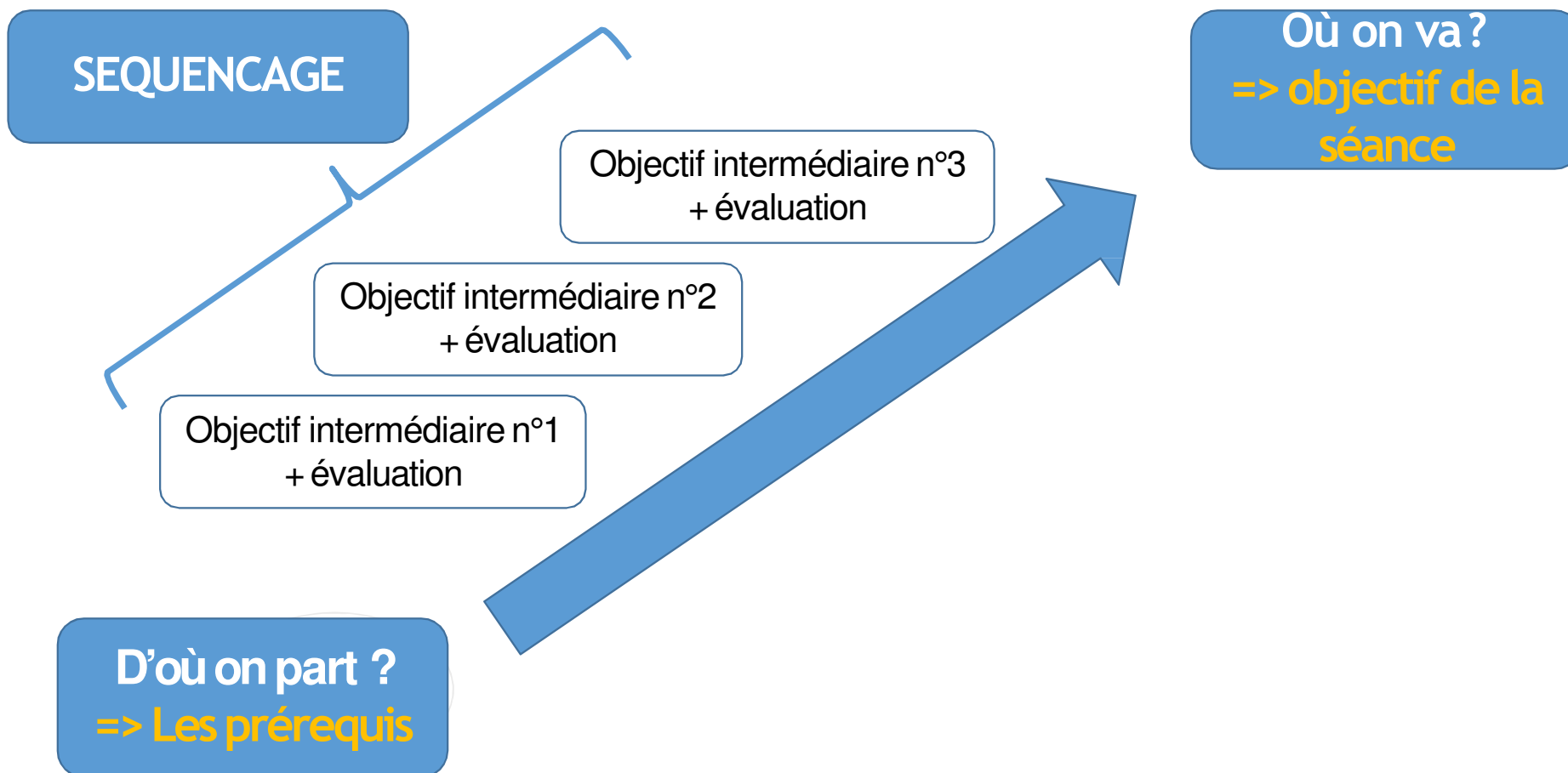
*Purée, je commence par quoi ???!!!*



# Préparer une séance: comment procéder?

**Outil: AVANT / PENDANT / APRES**

# AVANT : Fixer un objectif de séance



# AVANT: Fixer un objectif de séance

## Etape 1 = fixer l'objectif

### Outil => OMAR

O = Observable

M = Mesurable => critère évaluation et faire constater !

A = Atteignable

R = Réaliste => éviter la mise en situation d'échec

# AVANT: Fixer un objectif de séance

## Etape 2 = quels sont les prérequis ?

- ✓ **Ce que le public doit savoir avant de pouvoir s'engager**
- ✓ **A vérifier en début de cours !**
- ✓ **Attention ! Si « one shot » = le niveau de départ est un intrant pour fixer un objectif réalisable !**



# AVANT: Fixer un objectif de séance

## Etape 3 = construire le parcours

- ✓ **C'est pas simple !**
- ✓ **Nécessite de la préparation + de l'expérience !**
- ✓ **Préparer « Plan B » si dans une impasse**
- ✓ **Ex: objectif = le canard. Tu séquences cela comment ? En combien de séances ? Les critères d'évaluation ? Comment corriger ?**

**=> Objectif = le pratiquer à fond pendant les séances de tutorats**

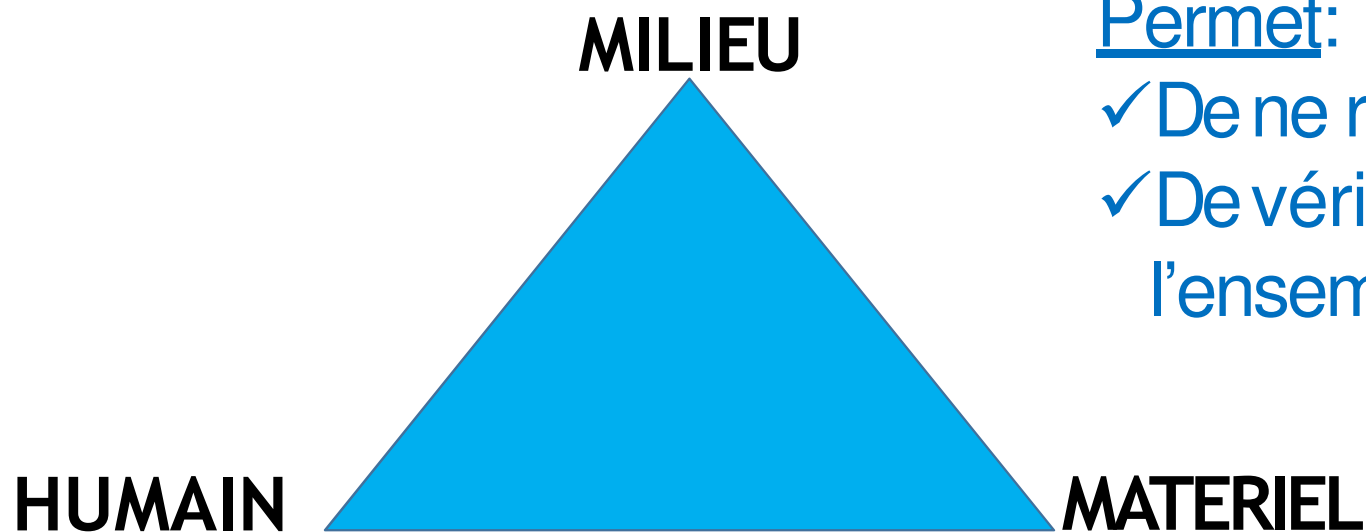
# AVANT: Fixer un objectif de séance

## Outil pour être exhaustif = DSER

- ✓ **Définir** => objectif clair
- ✓ **Séquencer** => nombre séances, étapes dans la séance
- ✓ **Evaluer** => critères d'évaluation
- ✓ **Remédier** => comment corriger ? Plan B, ...

AVANT: Ce à quoi penser...

## Outil: Triangle MILIEU/MATERIEL/HUMAIN



Permet:

- ✓ De ne rien oublier
- ✓ De vérifier la cohérence de l'ensemble

# AVANT: Ce à quoi penser

## **MILIEU:**

- ✓ Mer, lac, piscine, fosse ?
- ✓ Le spot: accès, profondeur, distance
- ✓ La météo: vent, houle, pluie, soleil
- ✓ Température = de l'air et de l'eau
- ✓ Marée / courant
- ✓ ...

# AVANT: Ce à quoi penser

## MATERIEL:

- ✓ Matériel sécu = oxygénothérapie, trousse de secours, moyen de communication, pavillon alpha, plan de secours, fiche d'évacuation, eau potable, couverture de survie, ...?
- ✓ Matériel personnel = épaisseur combi, quel lestage, palme, masque, longe, ...
- ✓ Matériel pédagogique = bouée, bout, plomb, gueuze, ligne d'eau, caméra, ...
- ✓ ...

# AVANT: Ce à quoi penser

## HUMAIN:

- ✓ Documents = licence, certificat médical, carte niveau, autorisation parentale ...
- ✓ Connaît ou connaît pas ?
- ✓ État de forme
- ✓ Aisance
- ✓ Antécédents
- ✓ ...

# PENDANT: au début = LE BRIEFING

- ✓ Présenter l'objectif et le justifier
- ✓ Le replacer dans la progression générale
- ✓ Décrire le déroulement de la séance
  - ✓ Exercices
  - ✓ Critères de réalisation
  
- ✓ Décrire les bonnes pratiques de sécurité à respecter
- ✓ Contrôler le matériel individuel

**=> Le briefing de départ**

# PENDANT: Comment faire passer un message

Les trucs à éviter = liste non-exhaustive ...

- ✓ Donner trop d'objectifs à la fois
- ✓ Ne pas adapter son vocabulaire au niveau des élèves
- ✓ Utiliser un vocabulaire négatif
- ✓ Penser que montrer son savoir à tout prix s'est se crédibiliser
- ✓ Penser que comme s'est simple pour vous, s'est simple pour les autres
- ✓ Ne pas accepter d'avoir tort quand on a tort



# PENDANT: Comment faire passer un message

Les trucs à éviter = liste non-exhaustive...

**VOUS**

**LUI**

...

# PENDANT: Comment faire passer un message

Les trucs à éviter = liste non-exhaustive...

VOUS	LUI
« c'est clair ? »	« non, mais je n'ose pas le dire »
« vous allez voir c'est super simple »	« donc si je ne comprends pas je suis un gros nul. Donc je n'oserais pas poser de question »

...

# PENDANT: Comment faire passer un message

Les trucs à éviter = liste non-exhaustive...

VOUS	LUI
« c'est clair ? »	« non, mais je n'ose pas le dire »
« vous allez voir c'est super simple »	« donc si je ne comprends pas je suis un gros nul. Donc je n'oserais pas poser de question »

...

# PENDANT: Comment faire passer un message

## Les trucs à faire pour évaluer l'intégration d'un message ...

- Poser une question
- Demander de réexpliquer, de synthétiser

Et si pas compris:

C'est pas que le gars est mauvais c'est que vous n'avez pas été clair !

=> et donc ça ne sert à rien de réexpliquer 10 fois de la même manière, à vous de trouver un autre chemin ...

...Où de passer à autre chose pour ne pas systématiser le gars en position d'échec et pour avoir le temps de réfléchir à la parade

# PENDANT: Comment faire passer un message

## 3 méthodes COMPLÉMENTAIRES:

✓ Décrire et expliquer concept # cours magistrale

✓ Faire = illustre + crédibilise le pédagogue # démonstration

✓ Faire faire + feedback # travaux pratique

= mise en situation qui contextualise l'enseignement + permet de vérifier l'intégration ! => déjà une évaluation !

# APRES: 2 objectifs

- ✓ Demander un retour du public = évaluation de l'apprentissage  
=> démarche d'amélioration continue du formateur. Votre perception n'est pas toujours celle des élèves !
  
- ✓ Faire un retour au public:
  - ✓ Objectif
  - ✓ Encourageant
  - ✓ Fixant l'étape suivante

# SYNTHESE : fiches de cours

- ✓ Exemple de fiche de cours pratique
- ✓ Exemple de fiche de cours théorique

# SYNTHESE : fiche de séance pratique

## Titre pour les élèves

### Intro

- ✓ Briefing séance = thème + objectifs + moyen d'évaluation
- ✓ Contextualise la séance dans la saison
- ✓ **Briefing sécurité**

Déroulement de la séance (durée visée 1h30 – durée épreuve 30 min)

- ✓ Échauffement
- ✓ Cœur de séance
- ✓ Retour au calme

Spécifier les critères d'évaluation

Anticiper les possibles difficultés et remédiations à proposer

### Debriefing:

- ✓ Ressentie des élèves
- ✓ Ressentie du coach
- ✓ Ouverture sur séance suivante



# SYNTHESE : fiche de séance pratique

Titre reformulé	Titre pour les élèves
<p><b>Présentation des élèves <u>et des prérequis</u></b></p>	<p><u>Intro</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Briefing séance = thème + objectifs + moyen d'évaluation</li> <li>✓ Contextualise la séance dans la saison</li> <li>✓ <b>Briefing sécurité</b></li> </ul>
<p><b>Objectif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sous obj 1</li> <li>- Sous obj 2</li> </ul>	<p>Déroulement de la séance (durée visée 1h30 – durée épreuve 30 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Échauffement</li> <li>✓ Cœur de séance</li> <li>✓ Retour au calme</li> </ul> <p>Spécifier les critères d'évaluation</p>
<p><b>Triangle:</b>  <b>Milieu:</b>  <b>Matériel: SECU!!!</b>  <b>Humain:</b></p>	<p>Anticiper les possibles difficultés et remédiations à proposer</p>
<p><b>Le séquençage de la séance :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partie 1</li> <li>2. Partie 2</li> <li>3. Partie 3</li> </ol>	<p><u>Debriefing:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ressentie des élèves</li> <li>✓ Ressentie du coach</li> <li>✓ Ouverture sur séance suivante</li> </ul>

# SYNTHESE : fiche de cours théorique

Titre pour les élèves	Colonne des outils pédago (tableau, schéma légendé, dessin physio, ...)
<u>Intro</u> Objectifs séance + Mots clefs	
1. Partie 1 + mots clefs	Outils pédago partie 1
1. Partie 2 + mots clefs	Outils pédago partie 2
1. Partie 3 + mots clefs	Outils pédago partie 2
<u>Conclusion</u> : + mots clefs + feedback élève + moniteur + prochaine séance	Outils pédago conclusion Ex: Tableaurécap



APNÉE

# SYNTHESE : fiche de cours théorique

Titre reformulé	Titre pour les élèves	Colonne des outils pédago (tableau, schéma légendé, dessin physio, ...)
<b>Présentation des élèves et des prérequis</b>	<u>Intro</u> Objectifs séance + Mots clefs	
<b>Objectif :</b> - Sous obj 1 - Sous obj 2	1. Partie 1 + mots clefs	Outils pédago partie 1
<b>Matériel : ...</b>	1. Partie 2 + mots clefs	Outils pédago partie 2
<b>Le séquençage = Plan du cours :</b> 1. Partie 1 2. Partie 2 3. Partie 3	1. Partie 3 + mots clefs	Outils pédago partie 2
	<u>Conclusion :</u> + mots clefs + feedback élève + moniteur + prochaine séance	Outils pédago conclusion Ex: Tableaurécap

# Les boulettes qu'on fait tous au début...

- ✓ Hors sujet => Manque de maîtrise des MFAs
- ✓ Objectif pas clair et pas précis
- ✓ Parler trop ...=> 1 phrase = 1 info
- ✓ En faire trop en terme de contenu => pas réaliste
- ✓ Difficulté à séquencer
- ✓ Difficulté à remédier et à proposer des « plans B »

**Bosser vos MFAs !!!**

**Entraîner vous à  
fond avec vos  
tuteurs !!!**

# Mise en pratique de groupe ! (*#Faire faire*)

**JUST DO IT.**

Deux groupes pour inscrire les sujets suivants dans la fiche réalisée

- Sujet 1 : Travail des techniques d'immersion sur un fond de 5 m
- Sujet 2 : Travail du perfectionnement des techniques de palmage sur un fond de 5m