

ORGANISATION D'UNE SEANCE D'APNEE EN PISCINE

Les aides pédagogiques

L'organisation du bassin

La sécurité générale

La sécurité de la séance

L'organisation des groupes de travail

L'organisation d'une saison

Les aides pédagogiques

- Planche, Pull boy (pour travail de correctif et ludique)
Une planche pour le travail des jambes. Pull Boy pour le travail des bras
- Divers autres aides pédagogiques:
Rétroprojecteur, vidéoprojecteur Toute aide à l'instruction.

Les aides pédagogiques

- La vidéo pour l'appréciation et la correction des défauts

Critiques techniques: virage, palmage, piquer canard...

- Tous exercices techniques sous forme de jeux.

(Cerceau, gonflage de ballon, relais, jeux de sociétés, ...)

Attention aux exercices ludiques à base de calcul ou de textes Un faible niveau scolaire peut entraîner un sentiment d'humiliation face aux autres apnéistes

L'organisation du bassin

L'organisation du bassin

Quels sont les moyens dont je dispose pour ma séance ?

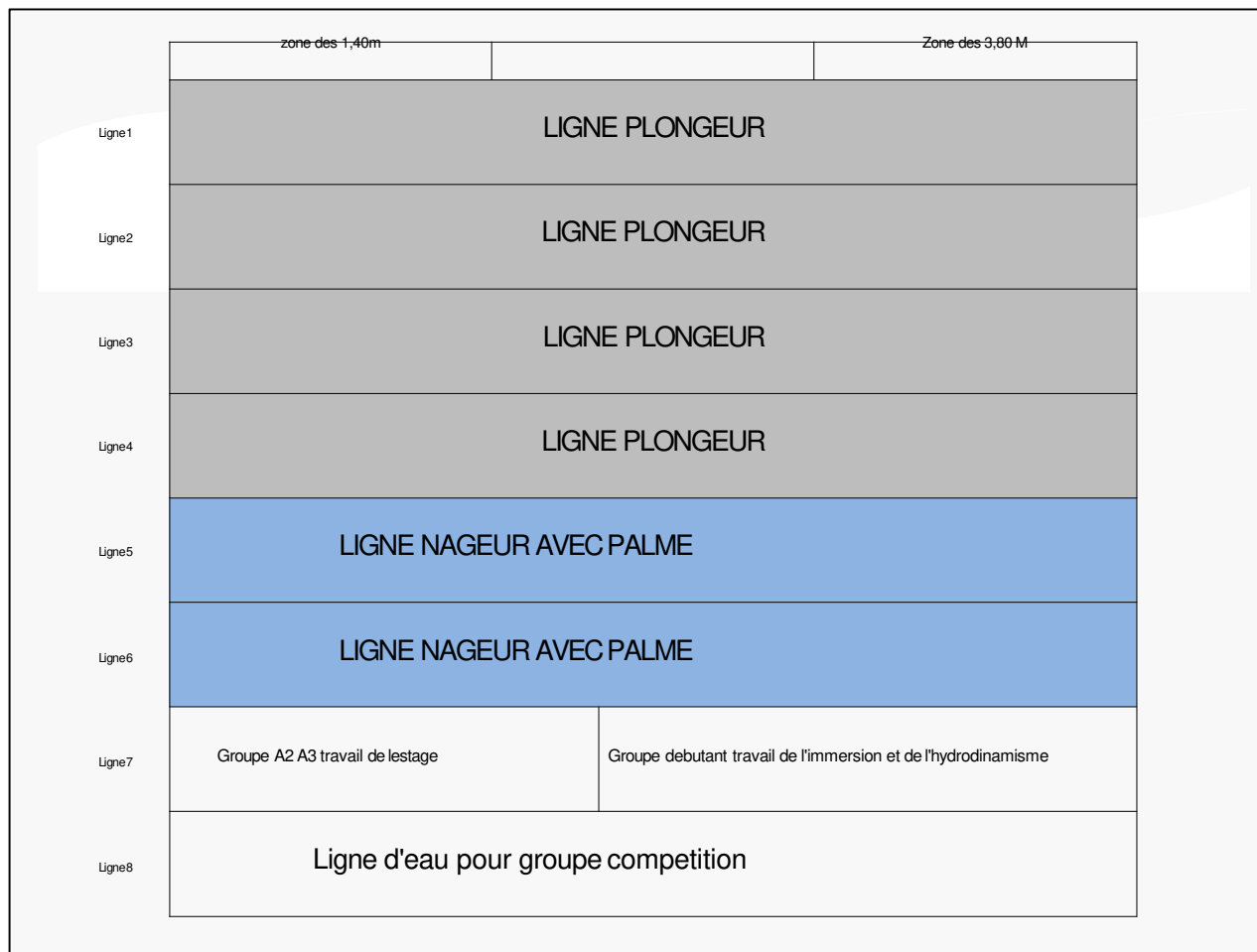
- Une séance d'apnée dynamique dans un bassin petit bassin ou une séance de statique sur une grande profondeur ne sont pas les meilleures conditions pour une bonne séance.
- Il faut aussi partager avec d'autres activités (plongée technique, NAP,...).
- Si l'infrastructure du moment ne permet pas d'avoir des conditions optimales, il faut donc adapter ses objectifs de séance.

Exemple d'organisation

Mon club met à ma disposition deux lignes d'eau de 50 M avec d'un côté 1,40 m de profondeur et de l'autre 3,80 m.

Nous avons trois groupes:

- a) - Le premier groupe de débutants fera un travail sur l'immersion et l'hydrodynamisme
- b) - Le groupe A2-A3 travaillera le lestage en dynamique avec palme
- c) - Le troisième et dernier groupe fera un travail de pré-compétition ?



Pour organiser le bassin il faut prendre en compte :

- La longueur du bassin.
- La profondeur
- Le nombre d'ateliers.
- Le nombre de groupes.
- Les autres activités qui pourraient causer des soucis de sécurité (respect des lignes).

La sécurité générale

Mise en place de la sécurité

Avant chaque entraînement je dois prendre connaissance :

- De l'itinéraire en cas d'évacuation
- De l'emplacement de la bouteille d'O2 (s'assurer du fonctionnement)
- La position du défibrillateur (s'il y en a un de disponible)
- Vérification trousse de secours
- Emplacement et fonctionnement du téléphone pour alerter les secours
 - (Faire le zéro pour sortir, clavier verrouillé, réseau pour portable...)
- Informer les participants sur l'emplacement et le fonctionnement des moyens de sécurité autour du bassin.
- Rappel des gestes de premiers secours.

La sécurité de la séance.

Apnée dynamique

La sécurité différente entre un bassin de 25 mètres et de 50 mètres et aussi selon le type de séances.

Attention au lestage (qui en possède et savoir les faire enlever).

Déterminer un sens de nage. Ex: ligne noire main gauche

Rendre attentif à l'appel du mur :

Ne pas forcer ni accélérer à l'approche du mur, ainsi que les repères à l'arrivée au mur.

Prévoir un point d'appuis en sortie

Respect d'un protocole de sortie

(Reprise ventilation, retirer le masque, faire le signe OK et le dire)

Surveillance

Par l'encadrant sous l'eau sur petites distances (25 m)

ou par son binôme sous l'eau sur moyenne distance (50 m)

ou par un binôme en sécurité surface sur grande distance (75 m).

Respect de temps de récupération satisfaisants.

Vigilance à l'absence d'hyperventilation

Travailler aussi au ressenti des apnéistes et pas qu'à la distance

Apnée statique

- Choisir le lieu le plus approprié (faible profondeur).
- Ne pas utiliser de tuba (à l'absence d'hyperventilation).
- Mise en place d'un protocole de sécurité connu de tous
 - En exercice ① Transmission de signes de vigilance par pression des doigts
 - En sortie d'eau ① Reprise ventilation
 - Retirer le masque
 - Faire le signe OK et le dire
- Binômes de sécurité
- Vigilance aux signes pré syncopaux
(spasmes violents, lâcher de bulle, relâchement de la tête...)
- Travailler aussi au ressenti des apnéistes et pas qu'à la montre.

L'organisation des groupes de travail

Comment m'appuyer sur les forces et compétences présentes?

- Groupe de débutant (2x Débutants – et un initiateur IE1)
(l'immersion et l'hydrodynamisme)
 - Point d'appuis sur ligne d'eau
 - Attention au virage à 25m - éviter les collision avec l'autre groupe
 - Marquage des 25 m au fond avec des ventouses
 - Distance de travail max 25m
 - Les allers / retours: tourner autour de la ligne au fond du bassin.
- Groupe de 2xA2 RIFAA et 2xA3 RIFAA et un Moniteur MEF1)
(le lestage en dynamique avec palme)
 - Point d'appuis sur ligne d'eau
 - Utilisation du mur pour une poussée et test du lestage de cou
 - Contrôle et répartition du lestage avec binôme de sécurité.
 - Attention au virage à 25m - éviter les collision avec l'autre groupe
 - Distance de travail max 50m
 - Les allers / retours: tourner autour de la ligne au fond du bassin.
- Groupe compétition de 4 compétiteurs A3
(pré-compétition)
 - Plan de travail
 - Autonomie
 - Binôme en surveillance mutuelle sur distances de 50m
 - Surveillance de surface en alternance par le binôme sur les distances au delà de 50m
 - Point d'appuis sur le bord du bassin
 - Les allers / retours: tourner autour de la ligne au fond du bassin.

Exemple d'organisation d'une saison

Septembre	Octobre	Novembre
<p>Inscription</p> <p>-Initiation aux nouveaux arrivants sur tous types d'apnées. (Mise en avant de la notion de binôme)</p> <p>-A1-A2 révision rappel gestes techniques (sauvetage RIFAA)</p>	<p>Initiation RIFAA Courts théoriques A1-A2</p> <p>-Travail d'hydrodynamisme, pour les débutants. -A1-A2 séance avec des apnées courtes ou des récupérations courtes</p>	<p>Symptôme pré syncopaux. Accidents barotraumatiques.</p> <p>- Technique approfondie sur l'immersion en profondeur. - Sortie fosse. - Travail de relais</p>

Decembre	Janvier	Fevrier
Vacances de Noël.		Vacance d' hivers
Vérification des acquis dans les 3 disciplines.	Validation des niveaux A1-A2 (Compétences 1,2,3).	Découverte de l'entrainement compétitions dans l'optique d'une présentation à la compétition départementale
- Téléthon de Serémange - Apnée récréative	-	- Protocole d'échauffement - Rappel protocole de sortie - Rappel cours sur la réglementation des compétitions

Mars	Avril	Mai
	Vacance de pâques	
<ul style="list-style-type: none"> -Travail sur les aspects techniques de la descente. 		Test sur l'équipement en milieu naturel.
<ul style="list-style-type: none"> - Sortie fosse - Peaufinage de l' aspect sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> - Validation compétences 4-5 pour A1-A2 - Fiesta pour fêter les validations. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail en milieu naturel. - Découverte de la randonnée subaquatique

Jun	Juillet	Aout
	Vacance	Vacance
-Vérification des acquis dans les 3 disciplines. -Sortie milieu naturel.	Vacances - Sorties milieu naturel	Vacances - Sorties milieu naturel