

Enseignement de la plongée à 40 m

1. Qui ?

Chaque fois qu'un acte d'enseignement doit être dispensé, la première question que l'on doit se poser, « à qui s'adresse-t-il ? », s'agit-il de plongeurs qui resteront encadrés à 40 m (PE 40) ou bien leur formation va-t-elle les amener à l'autonomie à cette profondeur ?

Il vous faudra donc déterminer à partir de cette base les objectifs de chaque séance afin d'atteindre l'objectif de formation. Les éléments à enseigner, les compétences qu'ils devront acquérir, vous les trouverez : dans le code du sport et dans le MFT.

Vous devez avoir en tête, qu'est-ce qu'un plongeur encadré, qu'est-ce qu'un plongeur autonome, quelles sont les différences entre ces deux formations ?

2. Les risques ?

Un moniteur a le devoir d'enseigner en toute sécurité, il faut donc qu'avant chaque séance, il doit se poser la question : « quelle est ou quelles sont les problématiques de l'enseignement dans cette zone », « quels sont les risques d'enseigner à cette profondeur ? », afin de mettre en place toutes les mesures préventives qui s'imposent.

A 40 m, quels sont les risques ?

- **La narcose**
- **L'essoufflement**
- **L'ADD**
- **La panne d'air**
- **Le froid**
- **Le givrage....**

En tant que moniteur que vais-je faire pour éviter ces accidents tout en enseignant... ? Par exemple pour la narcose : je pourrais descendre avec un repère visuel, contrôler la vitesse de descente, accommoder mes élèves progressivement à la profondeur... et pour les autres risques ?

3. Comment structurer son enseignement et travailler en toute sécurité ?

3.1. Avant la plongée

3.1.1. Le questionnement

Quels sont les informations que l'on va rechercher

- **L'état du ou des plongeurs**, leur forme physique et psychique (existe t-il une certaine appréhension à descendre à cette profondeur ? (**pour rassurer**).
- **L'expérience du plongeur** :
 - A-t-il déjà été à cette profondeur, combien de fois, quand, dans quelles circonstances ? A-t-il eu des difficultés ?
 - A-t-il déjà fait ces exercices, comment cela s'est-il passé, les difficultés ?
 - Où : c'était dans des eaux chaudes ou froides ?
 - Avec la même matériel ou pas... ?
- **Son matériel** : SGS, détendeurs (eaux froides), combinaison...
- **Les moyens de décompression** : les ordinateurs (algorithmes différents, paliers profonds, vitesse de remontée différente, profondeur des paliers différentes, conservatisme...).

Cette évaluation initiale vous permettra de savoir où en est l'élève dans sa formation, elle va vous amener à définir un objectif de séance, en adéquation avec la situation de l'élève dans sa formation. Cela impose un certain nombre de pré-requis et d'acquis nécessaires, de s'assurer peut-être que ce que l'on va demander à l'élève est déjà maîtrisé à 20 m. Prenons pour exemple l'assistance à 40 m, quels peuvent être les acquis : l'assistance à 20 m par exemple... un pré requis : la stabilisation à 40 m... il y en a bien sur d'autres, à vous de les définir et de les contrôler.

3.1.2. Le briefing

Une fois défini vos objectifs, il va falloir préparer un briefing, que mettre dans un briefing ?

- le déroulement de la plongée
- Les exercices
- Les consignes de sécurité
- L'évaluation
- La progression
- Le positionnement des élèves
-

Attention à la durée du briefing !!!

3.1.2.1. Déroulement de la plongée : « faire ce qui a été prévu, pas de place à l'improvisation »

Le support de plongée : du bord, d'un bateau...

- La descente :
 - Quand ? peut-être éviter de descendre avec les élèves essouffés, si ils viennent de faire un effort, comme un capelé.
 - Comment ? en phoque ou en canard, prévoir un arrêt entre 3 et 5 m, déterminer à quelle profondeur faire le retournement si la descente se fait en canard ? A quelle vitesse ? Quels conseils donner à la descente (forcer sur l'expiration...) ? Préciser le positionnement des élèves.

- Au fond : **respecter les règles de sécurité du DP**
 - La profondeur maximale
 - La durée maximum : ne pas oublier, la durée de la remontée et des paliers.
 - Les exercices : combien allez-vous effectuer d'exercices ? Combien d'exercices est capable de retenir l'élèves en surface ?
 - Contrôle régulier de la pression

 - **Planification : la sécurité !!!**
 - Réserve 50 bars ?
 - MI pression
 - DTR
 - Les paliers : combien ?

Faire signaler que l'on va rentrer dans x minutes dans les paliers (combien de minutes avant, comment signaler les paliers, la DTR ?)

- **Combien d'élèves ?** 1 à 4 élèves selon le code du sport, mais dans la réalité ? quels sont les éléments à prendre en compte ? (situation des élèves dans leur formation, la visibilité, le type d'exercice...).

- **Le positionnement des élèves qui ne travaillent pas**, par rapport au moniteur: si plusieurs élèves. A côté du moniteur, de part et d'autre, derrière l'élève qui travaille, chaque positionnement à des avantages et des inconvénients, par exemple placé l'élève qui ne travaille pas derrière celui qui travaille permet au moniteur de l'avoir en visu par contre pour cet élève il ne voit pas ce que fait l'élève qui travaille.
Dans le travail en verticalité : tous les élèves sont au fond ? Certains restent-ils en surface ? si les élèves sont au fond, quel positionnement

pour ceux qui ne travaillent pas, à côté du moniteur, derrière l'élève qui travaille ?

▪ **Les exercices**

- **Où ?** à quelle profondeur, 40 m, 38 m pour garder une petite marge de sécurité ? dans le bleu ? Sur un fond de 40 m, de 42 m, en pleine eau ? Peut-être en fonction de l'avancement du plongeur dans sa formation.
- Combien d'exercices : 1,2,3 plus.... Combien d'exercices est capable de mémoriser un élève ?
- Quels exercices, sur quel signe, donné à l'avance ou pas ?
- Comment s'assurer que l'élève a bien compris les exercices et le déroulement de la plongée : le faire répéter....
- En statique ?
- En déplacement ?
- Répartition équitable du temps d'exercice si plusieurs élèves
- Comment remédier ?
- En cas d'assistance : combien de remontées, sur la totalité jusqu'en surface, en s'arrêtant à 3 m ? (CTN 2008).
- La progression comment ? en statique puis en déplacement ? une progression en verticalité (décollage, remontée sur 5 m, 10 m...)?

▪ **L'évaluation** : comment évaluer à 40 m ?

- Tous (les critères...) dans la tête ... difficile, surtout si plusieurs élèves.
- Utilisation d'une plaquette : intérêts ?
 - Que l'on remplit dans le fond
 - Préparée
 - Avec tous les critères ?
- Les critères d'évaluation : **à donner à l'élève**
 - Chiffrables (la vitesse, la distance...)
 - Remarquables (rapidité, contrôle mano...)
 - Reproductibles
- Les critères éliminatoires
 - Redescente
 - Remontée trop rapide
- La notation
 - Binaire ?
 - Une note ?

▪ **Prévoir l'imprévu** : que fait-on si... établir un code de communication

- On se perd
 - Ça-ne va pas
 - La visibilité est mauvaise
 - Le courant est trop fort
 - Le givrage...
 - Le froid
- la remontée :
- Quand : fin des exercices, réserve, la durée de la remontée, un imprévu...
 - Comment ? positionnement des plongeurs, la vitesse de remontée, les paliers...
 - Le parachute : qui ?

3.2. Après la plongée : **surveiller les élèves (plongées saturantes)**

Le débriefing :

- **comment ?**
 - Elèves confortablement installés
 - Avec la tablette
 - Comparaison entre les critères demandés et les critères réalisés
 - Respect des élèves
 - Insister sur les points positifs tout en précisant les axes d'amélioration

- **Pourquoi ?**
 - Evaluation
 - Préparation de la séance suivante
 - Permet de surveiller les élèves après la plongée : plongée saturante +++