

Stage **Initiateur Club**  
Comité Départemental 54  
Nancy 14 et 15 octobre 2023

Pédagogie générale appliquée à la plongée

Notions de prérequis d'apprentissage



# Introduction

Qu'est-ce que la notion de prérequis d'apprentissage :

Savoir disposer des exercices faisant apparaitre :

- Des étapes chronologiques obligatoires
- Des exercices sans ordre particulier

## Mots clés :

- **PREREQUIS** = élément de cours nécessairement assimilé avant de continuer et d'aborder un cours suivant.
- **PREREQUIS DE SECURITE** = élément de cours qui, non maîtrisé, peut mettre la sécurité de l'élève en danger
- **PREREQUIS TECHNIQUE** = élément de cours difficile pouvant mettre en échec l'élève et le démotiver

## PREREQUIS DE SECURITE

Quelques exemples :

- Echange d'Embout sur l'octopus du moniteur sans s'être assuré que le Lâcher Reprise d'Embout (LRE) est bien maîtrisé.
  - Risque de remontée rapide

Le LRE est donc un prérequis de l'échange d'embout

## PREREQUIS DE SECURITE

Quelques exemples :

- Vidage de masque réalisé à 3m de fond sans s'être assuré que l'élève le maîtrise bien sur un fond de 1m.
  - Risque de boire la tasse, panique, etc..

L'exercice à faible profondeur est donc un prérequis de l'exercice plus profond

## PREREQUIS TECHNIQUES

Quelques exemples :

- Exercice de canard avec un tuba sans avoir, au préalable ventiler sur tuba.
  - Risque de boire la tasse

La ventilation sur tuba est donc un prérequis pour le canard ainsi que le vidage de tuba !

- Exercice de Retrait complet du masque puis le remettre.
  - Risque d'échec .. ou pas !!

La progressivité est donc un prérequis de vidage de masque (d'abord au sec, puis au bord de l'eau , etc..)

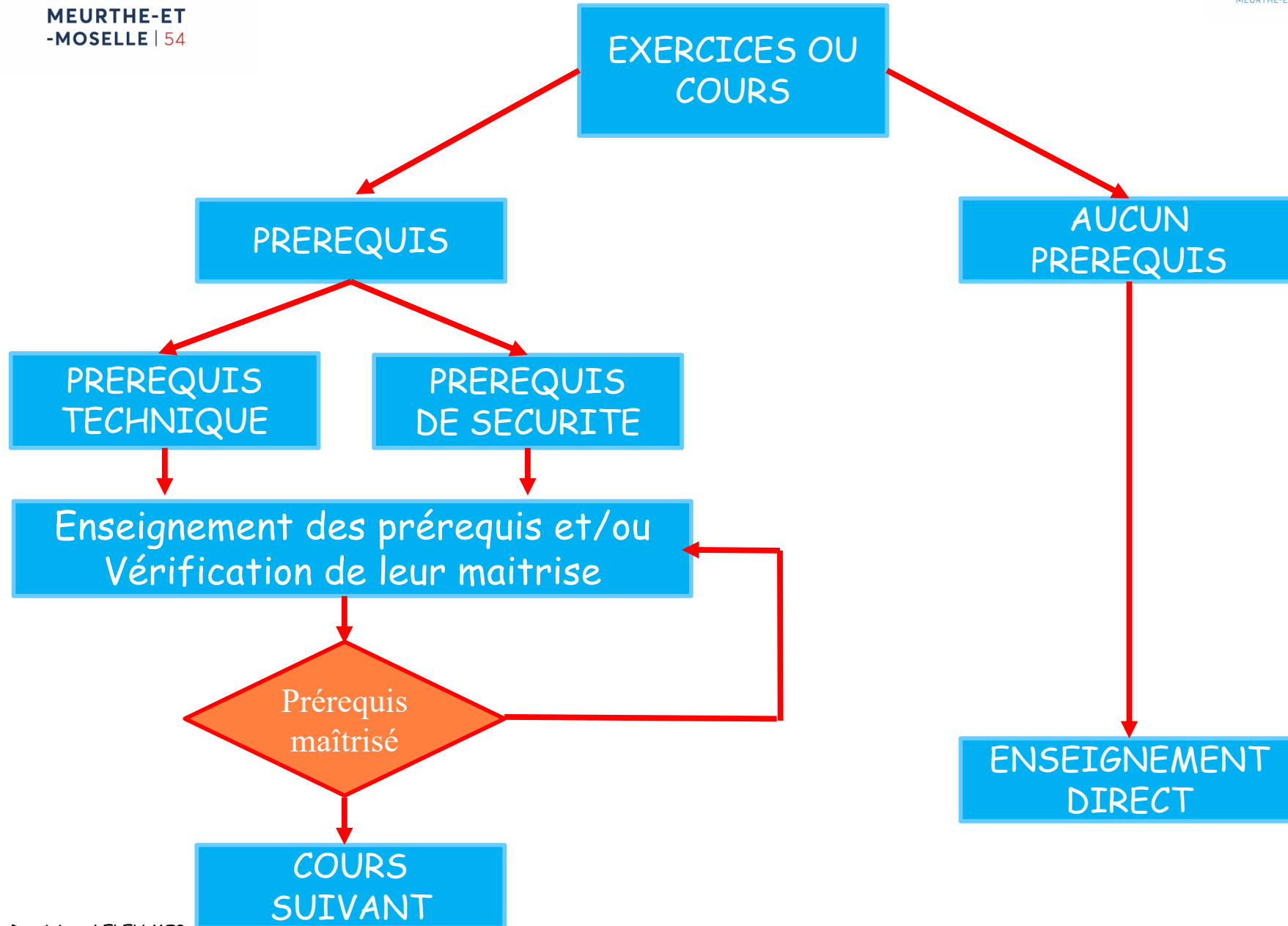
## ABSENCE DE PREREQUIS

Quelques exemples :

- Exercice de palmage
- Baptême de plongée
- Initiation à l'apnée.

Certains apprentissages commencent directement sans prérequis : les jeunes plongeurs, les débutants Niveau 1

# Notions de prérequis d'apprentissage





## QUELQUES EXEMPLES

- Prérequis pour la mise à l'eau à l'échelle
  - Aucun
- Prérequis pour l'apprentissage du palmage
  - Savoir nager mais ce n'est pas obligatoire
- Prérequis pour l'utilisation du tuba
  - Aucun
- Prérequis pour l'enseignement du LRE (Lâcher Reprise d'Embout)
  - Réalisation dans un peu d'eau (ex 1,5m) avec apnée, ...
  - Réalisation dans 3m d'eau après REC maîtrisé, ...
- Prérequis pour le vidage de masque dans 3m d'eau
  - Vidage dans 1,5m
  - Equilibrage des oreilles
  - Maîtrise de la REC et dissociation bucco-nasale
  - Pouvoir mettre de l'eau dans le masque

Pouvez vous me citer les prérequis de sécurité ?

- Remontée en expiration contrôlée (REC)
- Lâcher reprise d'embout (LRE)
- Réaction du remplissage et vidage de masque (VDM)
- Utilisation des purges du SSG (gilet)

**Pouvez vous me citer les prérequis techniques ?**

- Etre capable de tenir une courte apnée, de ventiler et de vider son tuba avant l'apprentissage du canard
- Etre capable de faire un lâcher-reprise d'embout avant d'aborder la respiration sur octopus ou à deux sur un détenteur

La notion de prérequis d'apprentissage est la base de la progression pédagogique puisqu'elle en constitue bien le point de départ



Merci de votre attention

