

Stage UC 10/ex GC4 enseignement dans l'espace 0-20m

STAGE UC10

- I. Présentation de la formation
- II. Rappel de pédagogie
- III. Pédagogie de la théorie
- IV. Pédagogie de la pratique

Présentation de la formation

- 1 Journée de formation théorique le 4 février 2017
- 4 plongées d'enseignements dans la zone 0-20m encadrées par un E4 le week-end du 20-21 mai 2017

Présentation de la formation

Prérogatives du E2:

- Valider les compétences des niveaux 1 et 2
- Enseigner dans la zone 0-20m sur accord du président de club et du DP mini E3
- Valider les plongées qu'il a encadrées
- Enseigner la C8 pour le N2 « connaissance en appui des compétences »

Présentation de la formation

Allègement de formation

Présentation de la formation

MF1 allègements et exemptions		Stage Initial	Stage en situation								Examen					
		Stage Initial	Accueil des plongeurs	Conception pédagogique	Formation des plongeurs			Site de plongée Organisation	Sécuriser l'activité	Connaissances support	Aptitude -25 m	Pédagogie pratique	Pédagogie Organisationnelle et de sécurité	Pédagogie théorique	Intervention sur un plongeur en difficulté à 25 m	Réglementation
certification acquise			UC1 10 unités de formation	UC2 10 unités de formation	UC3 10 unités de formation sans scaphandre	UC3 40 unités de formation avec scaphandre	UC3 15 unités de formation théorie	UC4/5 10 unités de formation	UC6 4 unités de formation	UC7	A1	1	2	3	4	5
	BP-JEPS	exempté			exempté						exempté					exempté
	Stagiaire DE-JEPS	exempté	exempté	exempté	exempté	exempté	exempté	exempté	exempté	exempté	exempté					
	GP-N4		exempté								exempté					
	GP-N4 + DP		exempté					allégé de 5			exempté					
	GP-N4 + Initiateur (0-6 m)		exempté	allégé de 4	allégé de 5	allégé de 10					exempté					
	GP-N4 + Initiateur (0-20 m)	exempté	exempté	exempté	allégé de 5	allégé de 20					exempté					
	GP-N4 + DP + Initiateur (0-6 m)		exempté	allégé de 4	allégé de 5	allégé de 10		allégé de 5			exempté					
GP-N4 + DP + Initiateur (0-20 m)	exempté	exempté	exempté	allégé de 5	allégé de 20		allégé de 5			exempté						

Conditions d'allègement et d'exemption	
BP-JEPS	Etre titulaire de la qualification BP-JEPS.
Stagiaire DE-JEPS	Avoir obtenu l'UC3 du cursus DE-JEPS depuis moins de 3 ans.
GP-N4	Etre titulaire de la qualification GP depuis moins de 3 ans à la date de délivrance du livret pédagogique.
DP	Avoir réalisé la direction de 10 plongées, attestées par un enseignant E3 licencié à la FFESSM et le président du club.
Initiateur (0-6 m)	Avoir réalisé 10 séances d'enseignement les 2 années précédentes, attestées par un enseignant E3 licencié à la FFESSM et le président du club.
Initiateur (0-20 m)	Avoir réalisé l'UC10 (enseignement 0-20m) du cursus Initiateur. Avoir réalisé 20 séances d'enseignement dans l'espace 0-20 m, à l'issue de l'acquisition de l'UC10, dont au moins 10 en milieu naturel au-delà de 6 m (hors fosse), les 2 années précédentes, attestées par un enseignant E3 licencié à la FFESSM et le président du club.

Le candidat doit mettre à disposition toutes les pièces permettant de justifier des allègements et exemptions :

- Soit auprès du délégué de la CTR responsable du stage initial.
- Soit auprès du président de la CTR si le candidat peut être exempté du stage initial.

Les allègements et exemptions seront alors portés dans le livret pédagogique.

STAGE UC10

- I. Présentation de la formation
- II. Rappel de pédagogie**
- III. Pédagogie de la théorie
- IV. Pédagogie de la pratique

RAPPEL DE PEDAGOGIE

Trouver une définition pour les termes suivants:

- Objectif
- Prérequis
- Acquis
- Progression pédagogique
- Initiation
- Compétences
- stratégie pédagogique
- éducatifs
- remédiation
- renforcement
- perfectionnement
- capacités

RAPPEL DE PEDAGOGIE

TEST EVALUATION

TEST EVALUATION

Question 1 : la pression hydrostatique à une profondeur de 20m est de :

- a) 1 bar
- b) 2 bar**
- c) 3 bar

TEST EVALUATION

Question 2 : la pression absolue à une profondeur de 6 m est de :

a) 0,6 bar

b) 1,6 bar

c) 6 bar

TEST EVALUATION

Question 3 : un plongeur se trouve à une profondeur de 23 m, il respire de l'air à une pression de :

- a) 2,3 bar
- b) 3,3 bar**
- c) 1,3 bar

TEST EVALUATION

Question 4 : un plongeur exerce un poids de 80 kg et occupe, tout équipé (combinaison, bouteille) un volume de 75 dm^3 , que se passe-t-il s'il se met à l'eau (densité 1)

- a) Il coule
- b) Il flotte
- c) Il est équilibré

TEST EVALUATION

Question 5 : un plongeur pèse 75 kg et occupe un volume de 80 dm^3 .
Pour être équilibré, il doit mettre une ceinture de lest de (eau densité 1) :

a) 5 kg

b) 2 kg

c) 7 kg

TEST EVALUATION

Question 6 : un chasseur possède un volume pulmonaire de 6 litres. Il descend à une profondeur de 15 m. Son volume pulmonaire sera de :

a) 2,4 l

b) 3 l

c) 4 l

TEST EVALUATION

Question 7 : un plongeur possède un gilet d'un volume de 28 litres. A une profondeur de 20 m il y introduit 10 litres d'air. A quelle profondeur devra-t-il remonter pour que son gilet soit gonflé au maximum ?

- a) 0,7 m
- b) 7 m
- c) 10,7 m
- d) 11,7 m

TEST EVALUATION

Question 8 : quelle est la quantité d'air contenue dans un bloc de 12 l gonflé à 170 bar ?

- a) 2400 l
- b) 2040 l**
- c) 2440 l

TEST EVALUATION

Question 9 : un plongeur consomme 20 l/min. il descend à une profondeur de 20 m et il y reste 10 minutes. Il dispose d'une bouteille de 12 l gonflée à 200 b. Quelle sera la pression dans son boc après ces 10 minutes ?

- a) 150 b
- b) 145 b
- c) 135 b
- d) 130 b

TEST EVALUATION

Question 10 : un plongeur consomme 20 l/min. Il descend à une profondeur de 20 m. Il dispose d'un bloc de 12 l gonflé à 200 b. Combien de temps pourra-t-il rester à cette profondeur avant d'atteindre sa réserve fixée à 60 b ?

- a) 24 minutes
- b) 28 minutes**
- c) 26 minutes
- d) 22 minutes

TEST EVALUATION

Question 11 : l'air contenu dans votre bloc de 15 l est composé de :

- a) 80% d'azote et 20% d'oxygène
- b) 80% d'oxygène et 20% d'azote
- c) 100% d'azote
- d) 100% d'oxygène

TEST EVALUATION

Question 12 : la table de plongée permet :

- a) De déterminer la profondeur et la durée des paliers
- b) De regagner la surface au plus vite
- c) De limiter les paliers

TEST EVALUATION

Question 13 : plonger dans la courbe de sécurité signifie :

- a) Plonger à une profondeur et pendant une durée ne nécessitant pas de palier**
- b) Plonger à une profondeur et pendant une durée nécessitant des paliers
- c) Faire une plongée d'exploration

TEST EVALUATION

Question 14 : la vitesse de remontée préconisée lorsque l'on utilise la table MN90 est de :

- a) Variable selon la profondeur
- b) 15 à 17 m/min**
- c) 12 m/min
- d) 10 à 12 m/min

TEST EVALUATION

Question 15 : dans le cadre d'une palanquée mélangeant les moyens de décompression, je choisis :

- a) Les paliers les moins longs
- b) Je me fie à celui qui plonge à la table
- c) Vitesse de remontée de l'ordinateur
- d) Les paramètres les plus pénalisants**

TEST EVALUATION

Question 16 : un plongeur s'immerge à 10h40 à une profondeur de 41m, il reste 16 minutes au fond. La durée des paliers et l'heure de sortie sont :

a) 1 min (6m) 12 min (3m) HS : 11h13

b) 2 min (6m) 10 min (3m) HS : 11h11

c) 15 min (3m) HS : 11h10

TEST EVALUATION

Question 17 : une plongée successive est une plongée dont l'intervalle de temps entre la première et la deuxième plongée est :

- a) Inférieur ou égal à 15 minutes
- b) Supérieur ou égal à 15 minutes et inférieur à 12h**
- c) Inférieur à 15 minutes
- d) Supérieur à 15 minutes et inférieur à 12 h

TEST EVALUATION

Question 18 : à 9h10, un plongeur s'immerge pour une profondeur de 33m. Il amorce sa remontée à 9h36. Il s'immerge à nouveau à 10h12 pour une durée de 15 minutes à une profondeur de 17 m. L'heure de sortie de la deuxième plongée est :

- a) 11h16
- b) 11h15
- c) 11h17
- d) 11h18

TEST EVALUATION

Question 19 : 3 plongeurs N3, s'immergent à 8h30 au pied d'un sec à une profondeur de 51 m. A 8h42, alors qu'ils se trouvent au sommet du sec à 29 m de profondeur, ils décident de remonter. Le même jour, à 11h03, ils replongent à 31m pendant 20 minutes. La majoration ainsi que la profondeur et la durée des paliers sont de :

- a) Majo : 13 min paliers : 2min (6m), 29 min (3m)
- b) Majo : 16 min paliers : 1 min (6m), 29 min (3m)**
- c) Majo : 16 min paliers : 2 min (6m), 29 min (3m)

TEST EVALUATION

Question 20 : après une plongée de 25 minutes à 37 mètres, un plongeur remonte normalement faire ses paliers. Après être resté 8 minutes au palier de 3m, il doit faire surface suite à une panne d'air. Il lui faut 2 minutes pour se remettre à l'eau avec un bloc de secours. Par conséquent, il doit :

- a) Recommencer complètement le palier interrompu**
- b) Terminer le palier interrompu
- c) Descendre à mi-profondeur, y rester 5 minutes et reprendre ses paliers initiaux

TEST EVALUATION

Question 21 : 2 plongeurs s'entraînent à la remontée au gilet sur un fond de 25 m. Soudain l'un des plongeurs ne maîtrise plus la vitesse et percute la surface. La procédure de sécurité préconise de :

- a) Redescendre à 12,5 m, y rester 5 minutes et rejoindre la surface en faisant ses paliers si il y en a
- b) Ne rien faire et remonter sur la bateau si il n'y a pas d'accident déclaré
- c) Redescendre à 25 m et reprendre la remontée
- d) Redescendre au minimum à 12,5m,y rester 5 minutes et effectuer minimum 2 minutes à 3m**

TEST EVALUATION

Question 22 : vous êtes plongeurs N3 et vous souhaitez plonger dans l'espace 0-20m. Vous pourrez être accompagné, au maximum, après avis du directeur de plongée de :

- a) 1 plongeur N2
- b) 2 plongeurs N2**
- c) 3 plongeurs N2
- d) 2 plongeurs N2 mineur

TEST EVALUATION

Question 23 : selon le Code du Sport, en tant que N3, vous êtes autonome, cela signifie :

- a) Vous pouvez plonger au sein d'une structure sous la responsabilité d'un DP**
- b) Vous pouvez choisir votre lieu de plongée et définir vos paramètres en totale autonomie
- c) Vous pouvez choisir votre lieu de plongée et définir vos paramètres en totale autonomie dans l'espace 0-40
- d) Vous pouvez choisir votre lieu de plongée et définir vos paramètres en totale autonomie dans l'espace 0-40 après validation du plan de secours par le président de la structure**

TEST EVALUATION

Question 24 : pour présenter les N2 et N3, il faut être âgé minimum de :

- a) 14 ans pour le N2, 16 ans pour le N3
- b) 12 ans pour le N2, 16 ans pour le N3
- c) 14 ans pour le N2, 18 ans pour le N3
- d) 16 ans pour le N2, 18 ans pour le N3**

TEST EVALUATION

Question 25 : en tant que N3, si je veux évoluer dans la zone 0-60 :

- a) Je choisis le lieu, mes paramètres de plongée
- b) Il me faut l'accord du responsable de la structure club mais je suis en totale autonomie
- c) Je ne peux plonger que sous la direction d'un DP minimum P5**
- d) Je ne peux plonger que sous la direction d'un DP minimum E3

TEST EVALUATION

Question 26 : l'assurance de base souscrite avec la licence est :

- a) **Assurance au tiers valable pour l'activité subaquatique**
- b) Assurance qui couvre la responsabilité pénale
- c) Une assurance complémentaire qui couvre individuellement

TEST EVALUATION

Question 27 : la licence est valide :

- a) 12 mois
- b) 15 mois et demi**
- c) 18 mois

TEST EVALUATION

Question 28 : le certificat de non contre-indication à la pratique de la plongée est valable :

- a) 3 mois
- b) 1 an**
- c) 9 mois

TEST EVALUATION

Question 29 : une palanquée évoluant en situation d'autonomie doit posséder :

- a) **1 parachute de palier par palanquée**
- b) 2 parachutes de paliers de couleur différente
- c) Tables de plongées et ordinateur par membre de palanquée
- d) 1 parachute de palier par plongeur

TEST EVALUATION

Question 30 : chaque plongeur évoluant en situation d'autonomie est équipé :

- a) D'une seule source d'air
- b) D'un équipement de plongée permettant d'alimenter en air un coéquipier sans partage d'embout**
- c) De deux sources d'air indépendantes
- d) D'un moyen de contrôler personnellement les caractéristiques de la plongée et de calculer sa décompression**

TEST EVALUATION

Question 31 : vous allez plonger dans un centre de plongée FFESSM, les documents indispensables que vous devez posséder :

- a) La licence
- b) Le passeport de plongée
- c) Le carnet de plongée
- d) La carte de niveau double face FFESSM /CMAS**
- e) Le certificat médical**

TEST EVALUATION

Question 32 : sur un premier étage compensé d'une marque je peux :

- a) Monter n'importe quel détendeur
- b) Ne monter que le 2^{ème} étage de la marque du 1^{er} étage
- c) Monter un 2^{ème} étage compensé de n'importe quelle marque
- d) Monter le 2^{ème} étage compensé de la marque du 1^{er} étage**

TEST EVALUATION

Question 33 : vous plongez avec votre bouteille remplie d'air :

- a) Je peux plonger avec des plongeurs air
- b) Je peux plonger avec des plongeurs nitrox
- c) Je peux plonger avec des plongeurs trimix

TEST EVALUATION

Question 34 : le détendeur à 2 étages est :

- a) **Un appareil qui transforme l'air HP à une pression ambiante et à la demande**
- b) Un appareil qui transforme l'air HP en BP
- c) Un élément solidaire et indissociable de la bouteille

TEST EVALUATION

Question 35 : le mécanisme siège/clapet dans un détendeur à deux étages est situé :

- a) Dans le 1^{er} étage
- b) Dans le 2^{ème} étage
- c) Dans le 1^{er} et le 2^{ème} étage**

TEST EVALUATION

Question 36 : l'air à la sortie du 2^{ème} étage d'un détenteur est approximativement à la pression :

- a) **Ambiante**
- b) MP+ atmosphérique
- c) Atmosphérique
- d) MP+ ambiante

TEST EVALUATION

Question 37 : la compensation dans le 1^{er} étage d'un détendeur sert à :

- a) **Annuler les variations de la HP**
- b) Améliorer le confort respiratoire du plongeur
- c) Augmenter l'effet de trompe

TEST EVALUATION

Question 38 : dans un détendeur compensé à deux étages, la MP :

- a) Evolue en fonction de la profondeur
- b) Evolue en fonction du débit ventilatoire
- c) Reste stable**

TEST EVALUATION

Question 39 : pourquoi de doit-on pas utiliser la méthode de VALSALVA lors d'une remontée ?

- a) C'est inutile
- b) Risque de surpression pulmonaire
- c) Risque de surpression de l'oreille moyenne
- d) Risque d'ADD
- e) Risque d'ouverture du FOP

TEST EVALUATION

Question 40 : quels sont les incidents liés aux variations de pression et de volume pouvant survenir à la descente ?

- a) **Placage de masque**
- b) **Pression excessive sur le tympan**
- c) **Traumatisme dentaire**
- d) Traumatisme des sinus

TEST EVALUATION

Question 41 : pour éviter un placage de masque, je dois :

- a) **Expirer par le nez**
- b) Inspirer par le nez
- c) Expirer par la bouche
- d) Déglutir

TEST EVALUATION

Question 42 : la surpression pulmonaire est en général la conséquence :

- a) D'une remontée trop rapide
- b) D'une remontée avec apnée ventilatoire**
- c) D'une panique

TEST EVALUATION

Question 43 : lors d'une remontée, pour éviter une surpression pulmonaire, je dois :

- a) Ventiler normalement**
- b) Ventiler beaucoup plus vite
- c) Effectuer de brèves apnées

TEST EVALUATION

Question 44 : les facteurs favorisant l'accident de décompression sont :

- a) Vitesse de remontée trop rapide**
- b) Surpoids**
- c) Age**
- d) Non-respect des paliers**
- e) Profondeur élevée**
- f) Mauvaise utilisation du moyen de décompression**

TEST EVALUATION

Question 45 : pour regagner la surface, quelles sont les règles à respecter pour gérer une bonne procédure de décompression :

- a) Respect d'une vitesse de remontée**
- b) Respect des paliers éventuels (temps, profondeur)**
- c) Augmenter la durée des paliers prévus
- d) Si les conditions météo sont mauvaises ; respect de la courbe de sécurité**

TEST EVALUATION

Question 46 : les symptômes d'un essoufflement en plongée sont :

- a) Chapelet de bulles important au niveau du plongeur**
- b) Comportement anormal
- c) Non réponse au signe
- d) Etat euphorique

TEST EVALUATION

Question 47 : lorsque vous constatez un essoufflement chez un membre de votre palanquée :

- a) Vous le saisissez et le remontez à l'aide de vos palmes
- b) Vous le saisissez et le remontez à l'aide de votre gilet à une vitesse contrôlée**
- c) Vous le saisissez et le remontez à l'aide de votre gilet et regagnez la surface le plus vite possible
- d) Vous essayez de le calmez

TEST EVALUATION

Question 48 : le gaz responsable de l'essoufflement est :

- a) **Le dioxyde de carbone**
- b) Le monoxyde de carbone
- c) L'oxygène
- d) L'azote

TEST EVALUATION

Question 49 : le gaz responsable de la narcose est :

- a) Le dioxyde de carbone
- b) Le monoxyde de carbone
- c) L'oxygène
- d) L'azote**

TEST EVALUATION

Question 50 : quels sont les moyens de lutter efficacement contre le froid en plongée :

- a) Equipement adapté**
- b) Palmage intensif
- c) Alimentation hypercalorique**
- d) Prendre une boisson alcoolisée avant la plongée
- e) Uriner dans la combinaison
- f) Prendre une boisson sucrée au retour de la plongée**

STAGE UC10

- I. Présentation de la formation
- II. Rappel de pédagogie
- III. Pédagogie de la théorie**
- IV. Pédagogie de la pratique

Pédagogie de la théorie

1. Méthodologie pour faire un cours
2. Moyens à disposition
3. Ecueils à éviter
4. TP

Pédagogie de la théorie

1. Méthodologie pour faire un cours
2. Moyens à disposition
3. Ecueils à éviter
4. TP

Pédagogie de la théorie

1. Méthodologie pour faire un cours

- ✓ que doit savoir mon stagiaire à la fin du cours ?
- ✓ De quoi mon stagiaire a-t-il besoin pour comprendre le cours?
- ✓ comment vais-je y arriver?
- ✓ Quels outils vais-je employer?
- ✓ Comment vais-je l'évaluer?

Pédagogie de la théorie

1. Méthodologie pour faire un cours
2. Moyens à disposition
3. Ecueils à éviter
4. TP

Pédagogie de la théorie

2. Moyens à disposition

- Tableau
- Paperboard
- Planches
- Dessins
- Matériel
- Vidéo projecteur
- Power point
- Feutres/craies
-

Pédagogie de la théorie

POWER POINT

Les 5 règles de survie pour rendre « lisibles » vos slides

- ⇒ Un titre court, sur une ligne
- Pas plus de 10 lignes écrites par écran
- Un ou plusieurs visuels parlants, que vous commentez
- Adoptez le style « bullet point » = une puce + une idée / ligne
- Zéro info qui ne puisse être lue directement par l'assistance

Pédagogie de la théorie

POWER POINT

6 règles d'or pour l'animation de vos présentations

- □ Restez debout, face au public et à côté de l'écran de projection
- □ Ne lisez jamais ce qui est écrit sur votre présentation !
- □ Commentez, animez, montrez avec les mains !
- □ Ne distribuez pas de doc papier pendant votre présentation
- □ Utilisez des images, des photos... que vous commentez !
- □ Faites participer votre auditoire en posant des questions

Pédagogie de la théorie

1. Méthodologie pour faire un cours
2. Moyens à disposition
- 3. Ecueils à éviter**
4. TP

Pédagogie de la théorie

3. Ecueils à éviter

- ne parlez pas le dos tourné à votre auditoire
- écrivez lisiblement
- parlez clairement
- préparez votre présentation
- maîtrisez le contenu
- adaptez votre vocabulaire
- durée d'un cours 50' maxi

Pédagogie de la théorie

1. Méthodologie pour faire un cours
2. Moyens à disposition
3. Ecueils à éviter
4. TP

Pédagogie de la théorie

4. TP

Pour des stagiaires N2 faites un cours ayant pour objet:

- Notions de physique
- Le calcul d'autonomie
- Les accidents
- La décompression

STAGE UC10

- I. Présentation de la formation
- II. Rappel de pédagogie
- III. Pédagogie de la théorie
- IV. Pédagogie de la pratique**

Pédagogie de la pratique

Quelles sont les différences entre la zone 0-6m et la zone 0-20m?

Pédagogie de la pratique

Influences sur:

- Planification plongée
- Éducatifs
- Briefing
- Communication
- Débriefing

Pédagogie de la pratique

TP

- Vous devez animer une séance ayant pour thème la remontée d'un plongeur en difficulté pour 4 plongeurs en fin de formation niveau 2
- vous êtes en charge de faire travailler la remontée en expiration contrôlée à 2 stagiaires niveau 2
- vous devez faire travailler 2 stagiaires niveau 2 sur le thème de la remontée individuelle au gilet

Pédagogie de la pratique

TP

Pour le week-end du 20-21 mai 2017:

Etablissez une progression pédagogique pour un niveau 2 sur 10 plongées pour la partie pratique.

**MERCI DE
VOTRE
ATTENTION**

FORMATION UC10