



Préalables techniques

Lorsque la barre est mise trop haute, lorsqu'un exercice est trop difficile, le risque est de conduire l'élève à l'échec, de le démotiver. Bien évidemment, ce type de situation ne doit pas se rencontrer dans l'enseignement de la plongée de loisir. **Plus que l'échec de l'élève, ce serait celui du moniteur.**

Pour éviter cela, il faut que les exercices soient graduels, sans brûler les étapes. Voici quelques exemples :

- Dans le cadre du vidage de masque, indépendamment des aspects de sécurité déjà abordés, il est hasardeux de demander à un élève, pour sa première leçon, de retirer son masque puis de le remettre. Certains y parviendraient mais combien d'autres boiraient la tasse ? **Il faut être progressif et avancer pas à pas.**

Exemple de progression : d'abord au sec, sur le bord de la piscine, pour s'assurer de la maîtrise du geste du vidage de masque, puis avec un peu d'eau, puis par petits fonds, puis avec un peu plus d'eau, etc. jusqu'au geste complet où l'élève retire son masque dans 3 à 6 m d'eau, fait plusieurs cycles ventilatoires puis le remet et le vide.



Remontée sur expiration : un préalable essentiel à la sécurité, pour éviter tout risque de surpression pulmonaire.

- Un élève n'ayant jamais effectué d'apnée ne peut que difficilement réaliser un canard en PMT. L'apnée est donc un préalable.
- S'il est demandé à un élève de faire un canard en respirant sur un tuba, les préalables seront non seulement l'apnée, mais également la ventilation sur tuba ainsi que le vidage de tuba (sauf à demander aux élèves de retirer leur tuba de la bouche avant de sortir de l'eau).

Fi

GC 1

GC 2

GC 3

GC 4

Exercices ne nécessitant pas de préalables

Certains apprentissages ne nécessitent pas de préalables. La formation des élèves qui débutent la plongée (jeunes plongeurs, élèves niveau 1) commence d'ailleurs par ces exercices. Voici quelques exemples :

- gréer et dégréer le scaphandre ;
- apprentissage du palmage ;
- initiation à l'apnée, etc.



Certains apprentissages, à l'image de l'initiation à l'apnée, ne nécessitent aucun préalable.