

## Sommaire

1. INTRODUCTION
2. ANALYSE
3. PLONGEE « BIEN-ÊTRE »
4. CONCLUSION
5. DISCUSSION

Journée de l'encadrant AURA – 17 nov. 2018 - H. Cordier

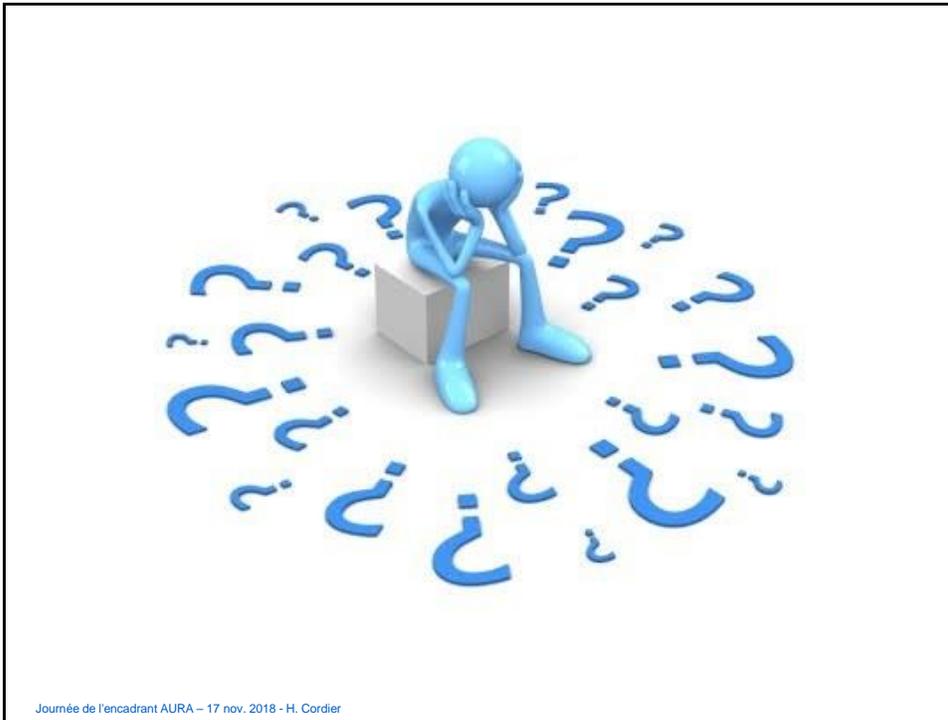


**1997 → 2016**

- **11 %**
- **40 %**

**?**

Journée de l'encadrant AURA – 17 nov. 2018 - H. Cordier

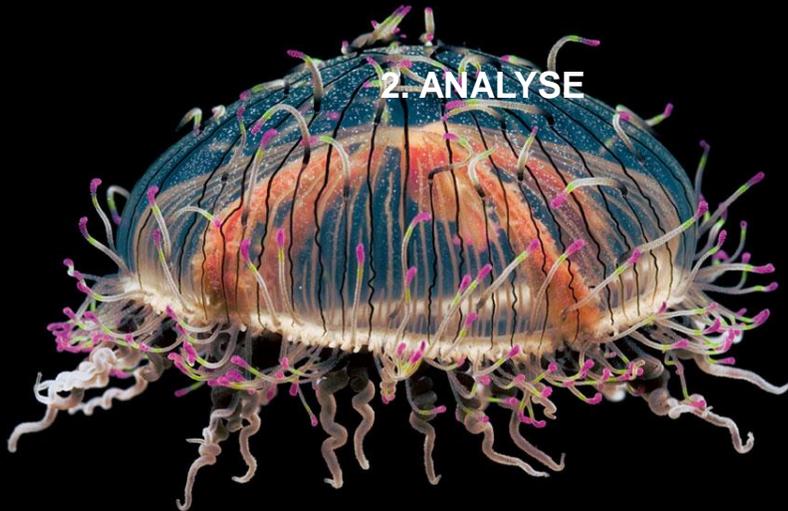


...Changer de point de vue !



Journée de l'encadrant AURA – 17 nov. 2018 - H. Cordier

## 2. ANALYSE



Photograph by Frans Lanting

Visions of Earth  
National Geographic, July 2007  
© 2007 National Geographic Society. All rights reserved.

## Qu'est-ce qui motive la pratique d'une activité physique et sportive ?

### Facteurs Externes Facteurs Internes

Facteurs Externes	Facteurs Internes
<input type="checkbox"/> Les Récompenses : médailles, cadeaux, argent, ...	<input type="checkbox"/> Les Sensations : Glisser dans l'eau, ...
<input type="checkbox"/> L'Approbation Sociale : admiration des autres, reconnaissance, ...	<input type="checkbox"/> La Connaissance : Apprendre, Maîtriser des techniques ou Progresser dans leur maîtrise, ...
<input type="checkbox"/> La Comparaison Sociale : chercher à battre les autres (pour prouver sa valeur), vouloir apparaître comme le meilleur, ..	<input type="checkbox"/> L'Accomplissement : Repousser ses limites, Atteindre ses objectifs, Connection avec l'environnement, ...



## ...et en plongée sous-marine ... à la FFESSM ?

Journée de l'encadrant AURA – 17 nov. 2018 - H. Cordier

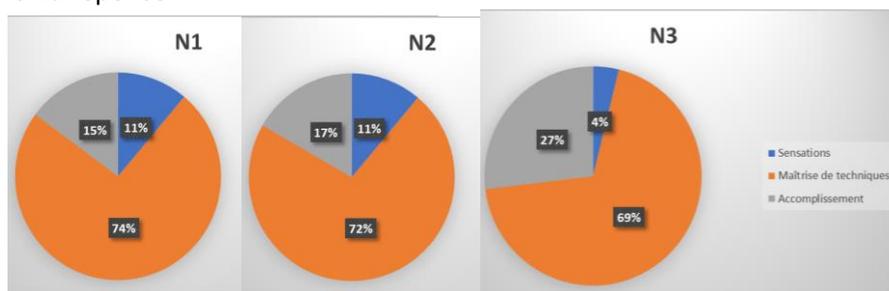
## Observons nos formations...



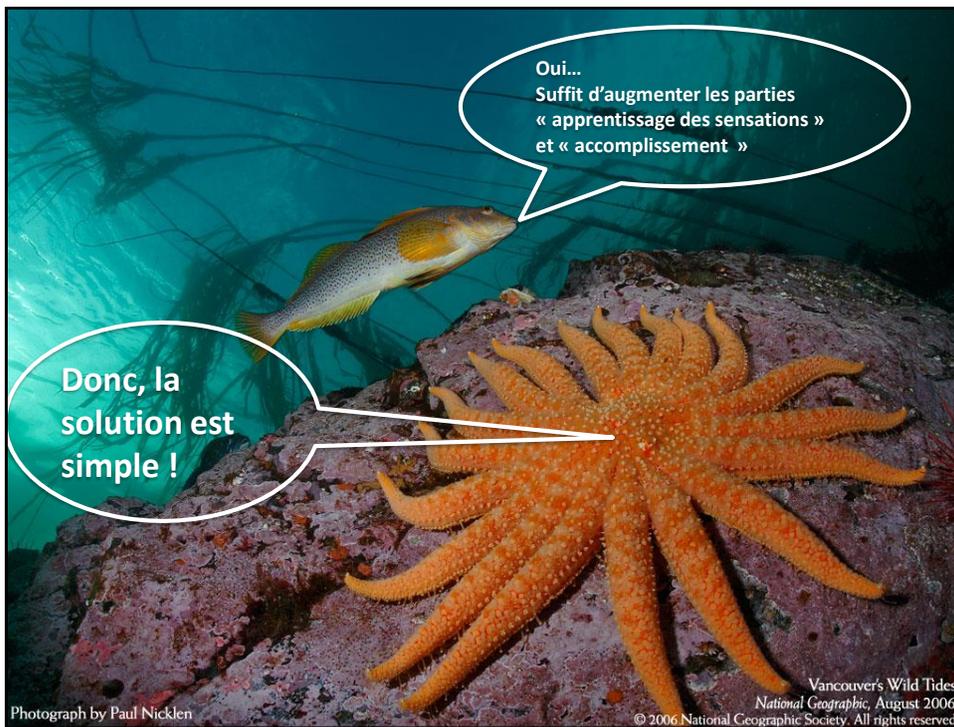
◆ D'après vous, pour les différents niveaux de plongeur (N1, N2 et N3), quelle est la répartition, en %, des savoirs/savoir-faire/savoir-être du MFT entre :

- Ceux liés à l'apprentissage des sensations ?
- Ceux liés à l'apprentissage de techniques ou de connaissances ?
- Ceux liés à l'accomplissement individuel ?

◆ La réponse...

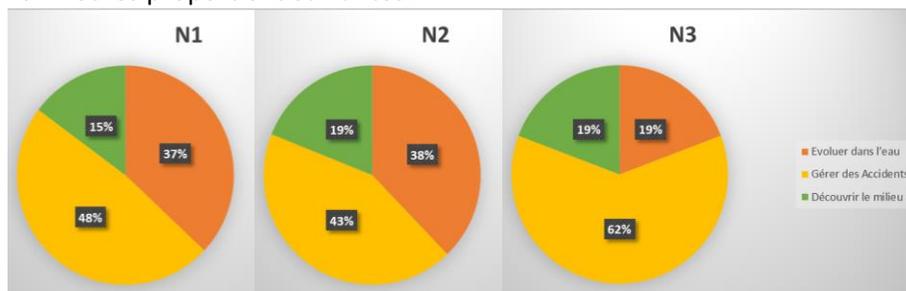


Journée de l'encadrant AURA – 17 nov. 2018 - H. Cordier



### ... la solution est-elle simple ?

- ◆ Ben non car...
- ◆ ...nos savoirs/savoir-faire/savoir-être sont plutôt classés dans les catégories suivantes :
  - Ceux liés à « évoluer dans l'eau »,
  - Ceux liés à la « gestion des accidents »,
  - Ceux liés à la « découverte du milieu » ?
- ◆ Avec les proportions suivantes...



Journée de l'encadrant AURA – 17 nov. 2018 - H. Cordier

## Qu'est-ce qui motive la pratique d'une activité physique et sportive ?

### Facteurs Externes      Facteurs Internes

 Les Récompenses : médailles, cadeaux, argent, ...

 Les Sensations : Glisser dans l'eau, ...

 L'Approbation Sociale : admiration des autres, reconnaissance, ...

 La Connaissance : Apprendre, Maîtriser des techniques ou Progresser dans leur maîtrise, ...

 La Comparaison Sociale : chercher à battre les autres (pour prouver sa valeur), vouloir apparaître comme le meilleur, ..

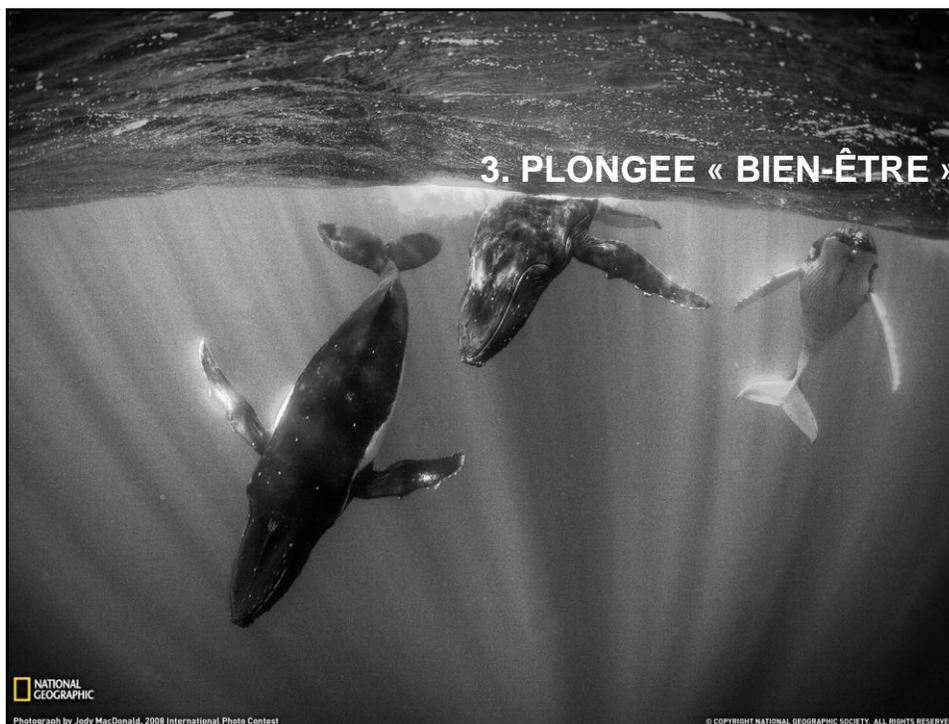
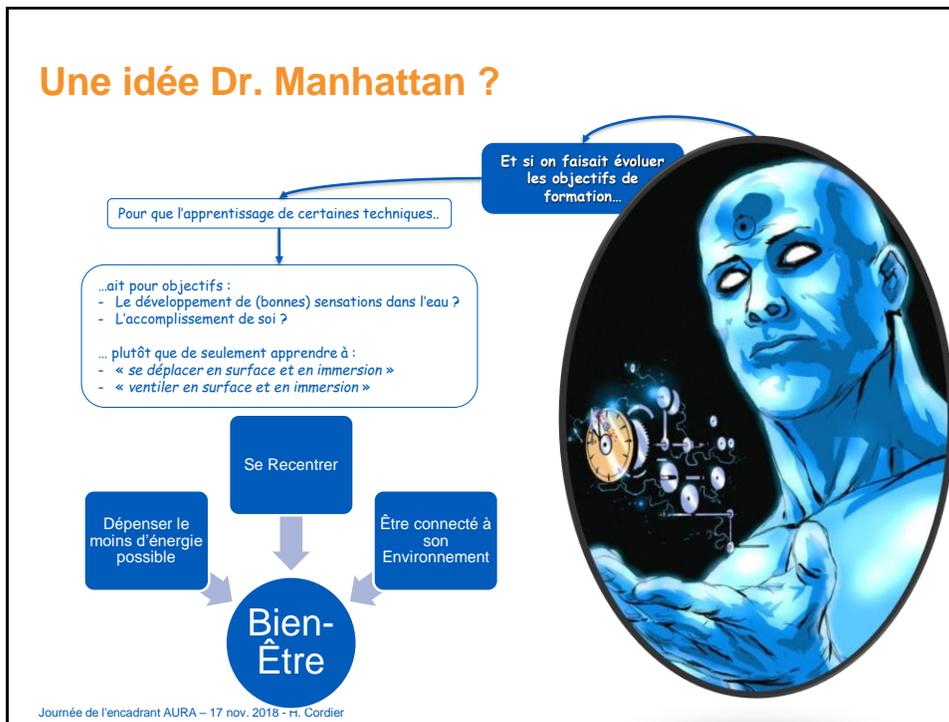
 L'Accomplissement : Repousser ses limites, Atteindre ses objectifs, Connection avec l'environnement, ...



## ...et en plongée sous-marine ?

Journée de l'encadrant AURA – 17 nov. 2018 - H. Cordier



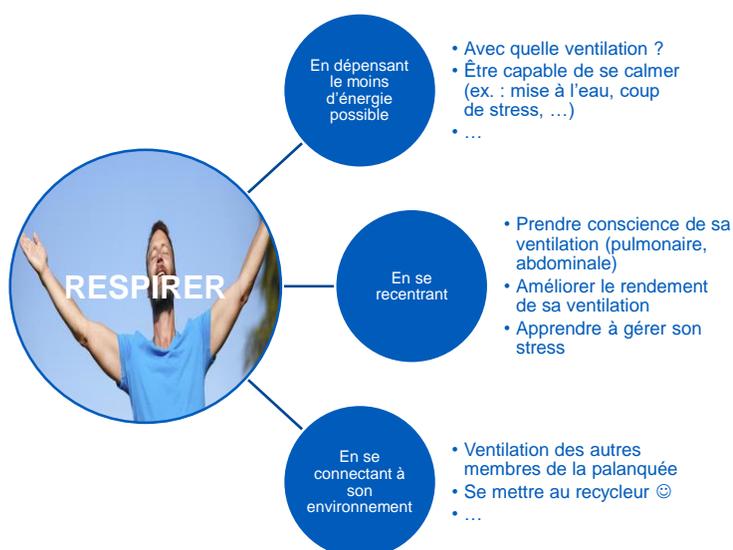


## Le Triangle du Bien-Être en Plongée



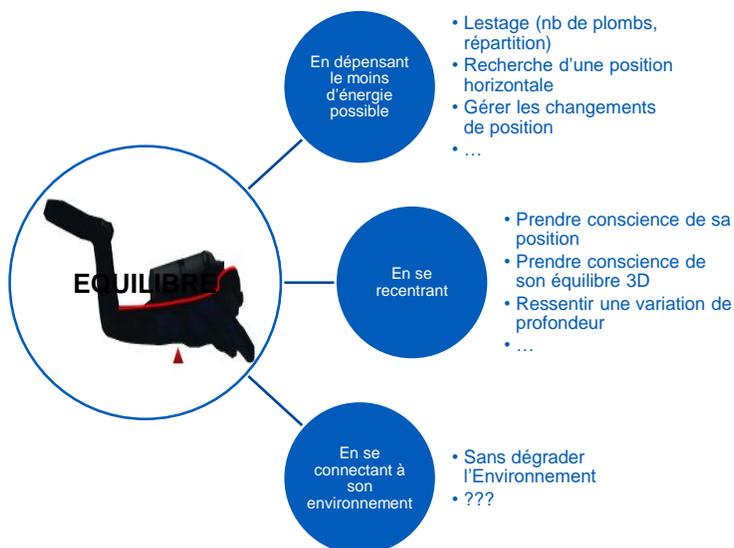
Journée de l'encadrant AURA – 17 nov. 2018 - H. Cordier

## Respiration « Bien-Être »...



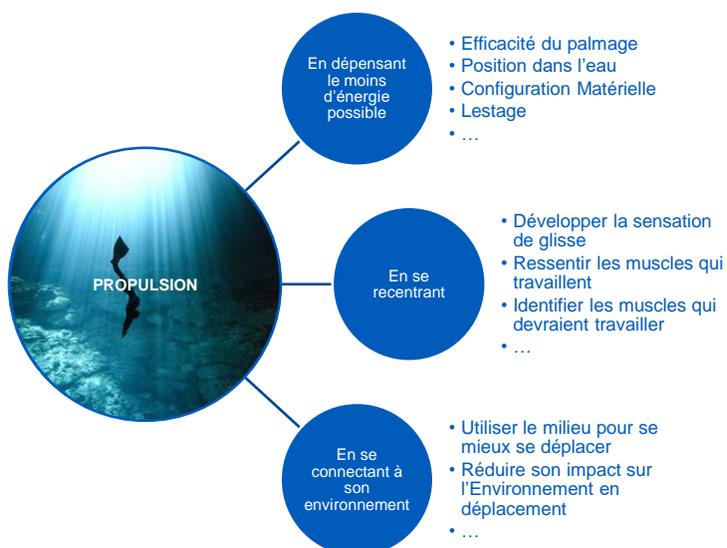
Journée de l'encadrant AURA – 17 nov. 2018 - H. Cordier

## Equilibre « Bien-Être »...



Journée de l'encadrant AURA – 17 nov. 2018 - H. Cordier

## Propulsion « Bien-Être »...

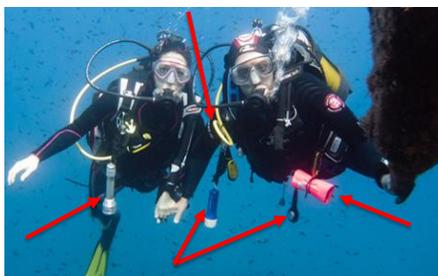


Journée de l'encadrant AURA – 17 nov. 2018 - H. Cordier

## Propulsion « Bien-Être » : Exemples

### ◆ Dépenser le moins d'énergie possible :

- Quel est l'impact sur l'énergie à dépenser pour se déplacer :
  - Des matériels baladeurs...
  - Des kilos en trop (ceux du matériel bien entendu)
  - D'un palmage peu efficace,
  - ...



### ◆ Se Recentrer :

- Comme encadrant, êtes-vous capable :
  - De faire travailler vos élèves pour améliorer leur glisse dans l'eau ?
  - De montrer les muscles qui doivent fonctionner pour un palmage optimal ?
  - De faire prendre conscience à vos élèves que ce ne sont pas ces muscles qui fonctionnent actuellement ?



### ◆ Connection à l'Environnement :

- Savoir où traînent les palmes
- ...

Journée de l'encadrant AURA – 17 nov. 2018 - H. Cordier

## Et concrètement ?

### Propulsion « Bien-Être » – N1

	Connaître	Comprendre	Réaliser
Le Matériel	Les différents types de palmes Configuration matérielle ...	Le fonctionnement d'une palme La résistance de l'eau	Organiser son matériel ...
Le Mouvement	- Le meilleur mouvement de palmage - Les muscles qui devraient travailler	-Comment adapter son palmage en cas d'effort - Comment adapter sa ventilation en cas d'effort	- Distances minimales - Une plongée d'au moins 45 minutes (exemple à adapter)
La Position	Les positions pour offrir moins de résistance à l'eau		Adopter ces positions en situations réelles ...
...	...	...	...

Colloque des encadrants PACA – 11 nov. 2017 - H. Cordier



## Conclusion

- ◆ La plongée « Bien-Être » c'est, pour une partie de la formation des plongeurs :
  - La prise en compte d'objectifs différents dans la formation :
    - Développer des sensations internes dans l'eau : sensations de « glisse », sensations de montée, sensations de descente, accélérations, apesanteur, ...
    - Se recentrer : travail sur la ventilation, travail sur le retour au calme (gestion de l'effort, gestion du stress, ...), ...
    - Se connecter à son Environnement : apprendre à jouer avec les courants ou la houle, apprendre à contempler, ...
- ◆ Tests de cette approche sur :
  - Des formations techniques :
    - Une formation recycleur
    - Un stage d'initiation à la plongée souterraine
  - Résultats intéressants... mais qui demandent à être confirmés



## Références et Crédits Photos

- ◆ National Geographic
- ◆ Sites internet :
  - [sports.gouv.fr](http://sports.gouv.fr)
  - [natationpourtous.com](http://natationpourtous.com)
  - [pinterest.fr/pin/40673202865634286/](https://pinterest.fr/pin/40673202865634286/)