



FORUM

de la CTD 94

Dimanche 30 septembre 2018

Comité Départemental 94 – Saison 2018-2019



Programme

- 8h45 : Accueil, Bises, Café
- 9h15 : **Le programme 2018-2019**
Quelques rappels
Les futures modifications du CdS
Le stagiaire pédagogique et les SCA *Jean-François*
- 9h45 : **La PSP** *Frédéric et Lionel*
- 10h15 : **Le Référentiel GP-N4 de la CTD-94** *Jean-François*
- 10h45 : **Parlons palmage** *Jean-François*
- 11h15 : **Le Retour d'expérience sur les incidents** *Alexandre*
- 12h00 : Questions & Réponses, Pot

Programme de la saison 2018-2019

Initiateur :

Stage Initial et TSI : 13 et 14 octobre au Codep

Journée complémentaire : 17 novembre au Codep

4 séances de Pratique en Club et 2 au Codep (dates à définir)

Examen : 18 novembre (où ?)

Examen : 19 mai (où ?)

GP-N4 :

Théorie : le samedi matin au Codep à partir de 13 octobre

Séances à Beaumont : 18 novembre et 7 avril

Séances à la fosse : 16/12; 20/01 ; 17/02 ; 16/03

Séances à la piscine de Nogent : 03/12 ; 07/01 ; 04/02 ; 18/03

Stage préparatoire : du 7 au 14 avril à l'Incantu

Examen : du 2 au 9 juin à Porquerolles

Programme de la saison 2018-2019

UC10 : Cours et Fosses les 9, 10 et 17 février

MF1 :

Stage initial : 24 et 25 novembre, 1er, 2, 15 et 16 décembre

Ne pas attendre pour s'inscrire : **le stage pourrait être annulé !!!**

Séances : 1^{ère} année et 2^{ème} année : mercredi soir et samedi matin

MF2 : à partir d'octobre, tous les mardi soir.

Handisub : EH1 : 1er et 2 décembre et MCP : 8 décembre

Secourisme:

PSC1 et RIFA : 2 février et 13 avril

Recyclage Secourisme : 3 février et 14 avril

ANTEOR : 3 février et 14 avril

TIV et recyclage (dates à valider)

Saison 2018-2019 : les problèmes

Le site internet

- Plantage fin août
- Relancer le 26 septembre mais restauration au début 2018
- Mise à jour longue et lancement du nouveau site en parallèle
- Soyez patients et lisez bien vos mèls

Le déménagement du Codep

- A Gentilly (rue Raspail)
- Totalemment inadapté
- Recherche de grandes salles (ponctuellement), petites salles (hebdomadaire) et stockage

Petits rappels : le CACI

Le Certificat médical d'Absence de Contre-Indication :

- **Tous les ans**

sauf pour ceux qui ne font que

- de la nage ou de l'apnée dans 6 mètres
mais sans compétition, encadrement ou passage de brevet

- **Un médecin généraliste**

sauf pour :

- La pratique du Trimix Hypoxique
- La compétition d'apnée en eau libre
- L'Handisub (sauf baptême < 2 mètres)
- L'heureux sélectionné en Equipe de France

Petits rappels : les TIV

Les TIV

- Qui ne sait pas qu'il y a maintenant un site qui régit les TIV ?
<https://tiv.ffessm.fr>

La base documentaire est très bien faite

- L'enregistrement des bocs et des TIV est **obligatoire**
Les présidents engagent leur **responsabilité pénale**
- La ré-épreuve est maintenant tous les 6 ans
- Le recyclage des Techniciens TIV est tous les 5 ans

Petits rappels : les EPI

Qui ne connaît pas les EPI ?

- Les Equipements de Protection Individuelle
- Ils sont incontournables
Les contester, c'est aller au devant de l'Administration française et de 2 textes bien volumineux :
Code du Sport ; Code du Travail
- Ne sont concernés que les matériels loués, prêtés ou vendus par les Clubs
Pas les matériels personnels

Petits rappels : les EPI

Les EPI dans la plongée :

- Le détendeur avec l'octopus et le manomètre
Le Direct-system est aussi concerné (via la stab)
- Le masque
- La combinaison
Et par extension : les gants et les bottillons ou chaussons
- Le gilet stabilisateur

Pour la bouteille, la réglementation sur « *les équipements sous pression et des récipients à pression simples* » suffit, non ?

Le statut d'EPI pour le gilet et la stab n'est pas évident mais la FFESSM recommande de les traiter comme tels.

Petits rappels : les EPI

Que faut-il faire avec les EPI ?

1. Assurer le marquage et élaborer une fiche de gestion de l'équipement (achat, révision, réparation, réforme...)
2. Conserver la notice du fabricant (numérique possible)
3. Respecter les consignes d'entretien et de révision des équipements lorsque la notice fabricant le prévoit ou assurer un entretien régulier.
4. Choisir un matériel normé CE s'il existe et le maintenir en conformité.

La FFESSM a produit [un résumé affichable](#) dans les Clubs

Les modifications du CdS

Ce qui est en discussion

(Ministère et groupe de travail FFESSM, ANMP, SNMP et UCPA)

1. Inclure l'apnée à la plongée subaquatique :

La plongée subaquatique comprend les activités physiques ou sportives pratiquées en immersion en apnée ou au moyen d'un système permettant de respirer de l'air, de l'oxygène ou un mélange de gaz

2. La forme de la fiche de sécurité va être imposée

Proposition du groupe de travail

3. Rendre obligatoire de laisser en surface une personne chargée de la sécurité

Refusé par le groupe de travail

Laisser le choix au DP (responsable de la sécurité) de mettre en place ou non cette sécurité (comme actuellement)

Les modifications du CdS

Ce qui est en discussion

(Ministère et groupe de travail FFESSM, ANMP, SNMP et UCPA)

4. L'ensemble d'oxygénothérapie dévient **opérationnel, accessible et mobilisable**
5. Les bouteilles de secours (air ou mélange) sont équipées d'un détendeur et **d'un manomètre ou système équivalent**
6. La pratique de l'apnée en milieu naturel nécessite la présence d'une sécurité surface (formée)

Le Groupe de travail conteste pour la pratique autonome (chasseurs sous-marins)

7. La randonnée subaquatique est définie

Cette activité permet l'observation ou la découverte du milieu aquatique naturel par un pratiquant équipé de palmes, masque et tuba (PMT) avec la possibilité d'effectuer des immersions en apnée, de fréquence et de profondeur variable

Les modifications du CdS

Ce qui est en discussion

(Ministère et groupe de travail FFESSM, ANMP, SNMP et UCPA)

8. La plongée « pieds lourds » est aussi définie

Les activités subaquatiques pratiquées au moyen d'un casque lestée incorporant un système relié à la surface permettant de respirer de l'air ou un mélange de gaz et de marcher sur des fonds relève de la présente section.

Elle est limitée à 6 mètres

9. Un CACI de moins d'un an est obligatoire pour les formations au-delà du PE12

Le Groupe de travail refuse que cette obligation soit portée à la pratique en exploration (activité pouvant être très ponctuelle et avec une décision très rapide)

Les stagiaires pédagogiques et les Clubs

Comment peut-on être Stagiaire Pédagogiques (SP) dans un Club professionnel (SCA) sans être payé et sans que ce soit du travail dissimulé ?

En février 2016, la FFESSM a produit un « *Contrat de formation au diplôme bénévole de Moniteur Fédéral 1er degré annexé au livret pédagogique* »

Ce contrat stipule (entre autres) que :

- La SCA s'engage à fournir au SP des conditions de stage pédagogique en situation telles que prévues par le MFT.
- La SCA s'engage à désigner un (ou plusieurs) tuteur(s), titulaire(s) d'un diplôme d'Etat ou équivalent tout au long de la formation du SP dans le respect du Code du Sport et des règlements fédéraux, par ailleurs lié(s) contractuellement à la SCA, rémunéré(s) par elle ou sur la base d'une prestation de service.

Les stagiaires pédagogiques et les Clubs

Ce contrat stipule (entre autres) que (suite) :

- La SCA s'engage, pendant la durée du stage pédagogique à la présence effective d'au moins un tuteur au sein de la structure.
- La SCA ne doit en aucun cas substituer un SP à un salarié.
- Le SP ne doit pas être présenté à la clientèle en qualité de moniteur titulaire.
- Le SP ne peut percevoir aucune forme de rémunération ni remboursement de frais pour son activité de stagiaire.
- Il n'existe aucun lien de subordination entre la SCA et le SP.

Le cadre est donc bien clair.

Ce contrat ne peut pas s'appliquer aux stagiaires MF2 ou initiateur.

Programme

- 8h45 : Accueil, Bises, Café
- 9h15 : **Le programme 2018-2019**
Quelques rappels
Les futures modifications du CdS
Le stagiaire pédagogique et les SCA *Jean-François*
- 9h45 : **La PSP** *Frédéric et Lionel*
- 10h15 : **Le Référentiel GP-N4 de la CTD-94** *Jean-François*
- 10h45 : **Parlons palmage** *Jean-François*
- 11h15 : **Le Retour d'expérience sur les incidents** *Alexandre*
- 12h00 : Questions & Réponses, Pot

Le « Référentiel » GP-N4 de la CTD-94

Pourquoi un Référentiel des épreuves GP-N4 à la CTD-94 ?

- Le MFT ne dit pas tout sur les épreuves (déroulement)
- Les épreuves ne sont pas bien connues (stagiaires et moniteurs)
- Certains stagiaires n'ont pas de MF1 ou MF2 (motivé) dans leur Club
- Des techniques obsolètes sont enseignées
- Beaucoup trop de fausses idées circulent sur le GP-N4

Le « Référentiel » GP-N4 de la CTD-94

Pour chaque épreuve pratique, il donne (si nécessaire) :

- L'organisation de l'épreuve à l'examen
Si un atelier spécifique est mis en place
- Le déroulement de l'épreuve
Pour bien en appréhender les différentes phases
- Des conseils de tout ordre
Equipement, Technique, Entraînement, Que faire en cas de...

L'épreuve de Conduite de palanquée n'est pas abordée

Trop complexe à traduire dans un « simple » écrit et des cours spécifiques y sont consacrés

La RSE n'est pas abordée car encore « neutralisée »

Le « Référentiel » GP-N4 de la CTD-94

Pour chaque épreuve théorique, il donne :

- La « raison » de l'épreuve, ce qu'elle permet de vérifier chez le candidat
- Les thématiques :
 - Incontournables qui feront obligatoirement l'objet de questions
 - Complémentaires dont la présence à l'épreuve dépendra de l'humeur du rédacteur
 - Proscrites à l'examen mais qui peuvent être vues lors des cours pour faciliter des explications ou de la « culture générale »
- Des conseils de tout ordre

Le « Référentiel » GP-N4 de la CTD-94

Ce Référentiel **ne veut pas remplacer le MFT**

- Les barèmes ne sont pas donnés, les critères pas toujours rappelés
- Il sera mis à jour après le MFT (si besoin)

Ce Référentiel **ne veut pas remplacer les moniteurs**

- Les informations indiquent comment doivent les épreuves doivent se préparer et se dérouler aujourd'hui
- Les moniteurs peuvent utiliser toute leur expérience et leurs idées pour réaliser leurs entraînements

La seule ambition de ce Référentiel est
Aider les stagiaires ET les moniteurs

Programme

- 8h45 : Accueil, Bises, Café
- 9h15 : **Le programme 2018-2019**
Quelques rappels
Les futures modifications du CdS
Le stagiaire pédagogique et les SCA *Jean-François*
- 9h45 : **La PSP** *Frédéric et Lionel*
- 10h15 : **Le Référentiel GP-N4 de la CTD-94** *Jean-François*
- 10h45 : **Parlons palmage** *Jean-François*
- 11h15 : **Le Retour d'expérience sur les incidents** *Alexandre*
- 12h00 : Questions & Réponses, Pot

Le palmage

Le dernier CTN-Info (Subaqua octobre 2018) fait un article sur le palmage

Il rappelle les fondamentaux :

- Le mouvement du palmage est la mobilisation des différents segments de la jambe et du pied autour de 3 articulations : hanche, genou et cheville
- Le bon palmage mobilise principalement la hanche
Le genou et la cheville restant quasiment libres
- La mobilisation de la hanche est plus difficile que celle du genou

Il fournit quelques exercices pour corriger le blocage du genou ou de la cheville

Le palmage

L'article du CTN-Info rappelle l'importance de la représentation mentale du geste pour réussir à bien le réaliser

Il faut réussir à ressentir la position de chaque segment des jambes

- Le geste part de la hanche
- Le genou qui prend une position légèrement fléchie
- La cheville est en hyper extension à la descente et relâchée à la montée sous la force de la palme

La vidéo peut beaucoup aider [les plus récalcitrants](#)

Le palmage

Il faut aussi s'habituer à sentir la position de la palme

- Pour être efficace, la voilure de la palme doit travailler à plat
- En cherchant à le sentir, les jambes se positionnent mieux

[Pédalage 1](#) - [Pédalage 2](#) - [Cheville bloquée](#)

Le rôle du moniteur est de corriger ces erreurs

- Dès l'initiation, c'est évidemment mieux
- Tout le long de la formation, cela s'avère très nécessaire

Les plongeurs très réceptif à être corrigés si les « formes » y sont

Être positif, constructif, progressif, ludique, varié

Il faut aussi savoir détecter [les problèmes des matériels](#)

Le palmage

En surface, le palmage est complété par les bras

Et il n'est pas rare de voir un bon palmage « disparaître sous la pression des bras »

En natation (sans palmes), ce sont les bras qui font la propulsion

- Un nageur va donc avoir du mal à perdre ses habitudes
- Un plongeur qui trouve fatiguant le palmage va rapidement compenser avec ses bras

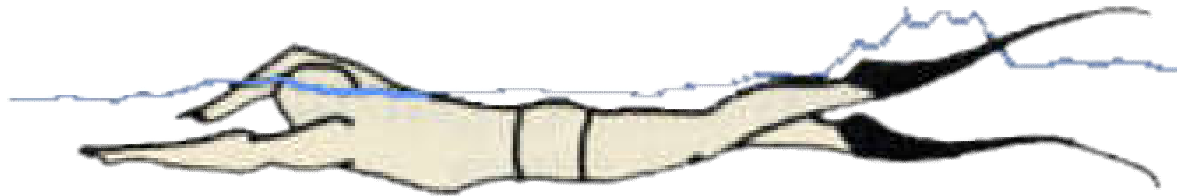
En PMT, les palmes sont le moteur car

- Pour un effort identique, elles permettent d'aller plus loin
- Elles sont plus faciles à maîtriser que la nage de fond

Le palmage

La coordination des bras se travaille avec **le rattrapé**

Un bras commence sa traction quand l'autre effectue la fin de son retour



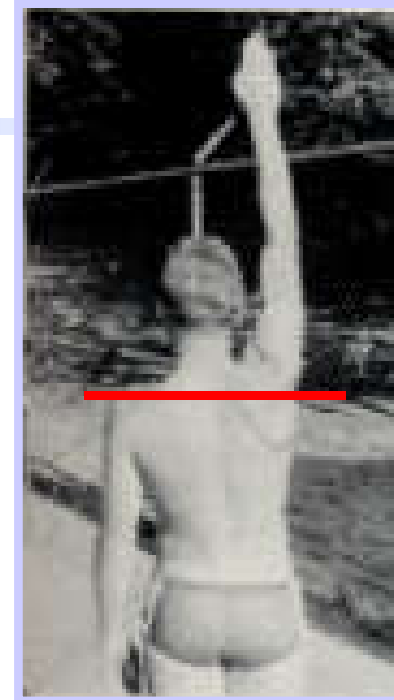
Le rattrapé :

- Peut être simple ou total (rare)
- Se travaille avec une planche ou en se touchant les mains (rattrapé total)
- Impose un rythme des bras plus lent que celui des jambes

Le palmage

Les mains ne vont pas chercher trop loin pour **éviter un décalage des épaules** :

- Qui fait tanguer le corps et mettent les palmes de biais (plus à plat)
- Qui limite l'appui sur l'eau (position filiforme et lever de la tête)



Le passage des mains sous l'eau doit être :

- Rapide pour ne pas gêner la propulsion des palmes
- Propulsif (sinon pourquoi le faire ?)

Le palmage

Quelques exercices possibles (distances et répétitions à adapter)

La variation oblige à penser à ses gestes :

- Avec une planche, 100m bras, 100m jambes, 2 fois
- Avec une planche, 25m jambes tendues, 25m ondulations, 4 fois
- Avec une planche, 25m jambes tendues, 25m ondulations, 25m costal droit, 25m costal gauche, 4 fois
- Avec une planche, 25m bras lents, 25m bras très rapides, 4 fois
- 200m en rattrapé AVEC planche, 200m en rattrapé SANS planche
- En faisant le mouvement du crawl avec les jambes, 25 m bras en brasse, 25 m bras en papillon, 4 fois
- En PMT, 25m moins de coups de bras, 25m bras droit, 25m bras gauche, 25m ondulations

Programme

- 8h45 : Accueil, Bises, Café
- 9h15 : **Le programme 2018-2019**
Quelques rappels
Les futures modifications du CdS
Le stagiaire pédagogique et les SCA *Jean-François*
- 9h45 : **La PSP** *Frédéric et Lionel*
- 10h15 : **Le Référentiel GP-N4 de la CTD-94** *Jean-François*
- 10h45 : **Parlons palmage** *Jean-François*
- 11h15 : **Le Retour d'expérience sur les incidents** *Alexandre*
- 12h00 : Questions & Réponses, Pot

Le « Référentiel » : Organisation

Organisation de l'atelier d'apnée (tel que fait à la CTD 94) :

- Un pendeur est installé avec une bouée sur un fond de 12 mètres.
- Un moniteur est en surface et 2 moniteurs en scaphandre se positionnent à 3 mètres et à 10 mètres.

[Retour](#)

Le « Référentiel » : Déroulement

Déroulement de l'épreuve d'apnée (tel que fait à la CTD 94) :

1. Au signal du moniteur en surface, le candidat s'approche de l'atelier et s'immerge en canard.
2. Le candidat descend de la façon la plus rectiligne possible vers le moniteur dont le masque est situé à 10 mètres de profondeur.
3. Le candidat effectue une ressource à une profondeur d'environ 12 mètres de profondeur et se présente au moniteur en donnant son numéro et attend que le juré lui fasse signe de remonter.
4. Sur signe du moniteur, le candidat remonte, fait un tour d'horizon à 3 mètres (sans s'occuper du moniteur situé à 3 mètres) et fait surface.
5. Il annonce distinctement et à haute voix son numéro et « Je vais bien ».

Le « Référentiel » : Déroulement

Déroulement de l'épreuve

Descente dans le bleu, Stabilisation à 40m et Vidage de masque :

1. Le candidat descend entre 3 et 5 mètres avec le moniteur pour vérifier la flottabilité et l'équilibrage des oreilles de chacun.
2. Sur signe du moniteur, le candidat entame sa descente (le moniteur reste derrière lui pour ne pas lui donner de repère).
3. La descente doit être la plus verticale et rectiligne possible et sans vrille.
4. La vitesse doit être maîtrisée : 20 à 30 mètres par minutes (soit 1 minute et 10 secondes minimum pour faire la descente en partant de 5 mètres)
5. Le plus près possible de 40 mètres (à partir de 35 mètres), le candidat se redresse et finit sa descente en se stabilisant à 40 mètres.

Le « Référentiel » : Déroulement

Déroulement de l'épreuve

Descente dans le bleu, Stabilisation à 40m et Vidage de masque :

6. Lorsqu'il est prêt, il le signale au moniteur qui vérifie sur l'ordinateur du candidat la profondeur atteinte.
7. Sur signe du moniteur, le candidat enlève sans délai son masque, effectue 3 cycles ventilatoires les yeux ouverts, remet son masque et le vide en une seule fois.
8. Durant cette opération, la profondeur du candidat ne doit pas varier.

[Retour](#)

Le « Référentiel » : Conseils

Conseils pour l'apnée :

- Réaliser l'épreuve avec un tuba simplifié énormément l'immersion mais celui-ci doit être enlevé de la bouche au plus tard avant de refaire surface (le moment dépend du confort de chacun).
- La verticalité étant un critère d'évaluation de cette épreuve, suivre le pendeur est le meilleur moyen de l'obtenir. Pour cela, il est conseillé de faire le canard après la bouée pour que le pendeur reste en visuel.

Le « Référentiel » : Conseils

Conseils pour le mannequin :

- Contrairement à ce qui est trop souvent ressenti par les candidats, le mannequin est une **épreuve peu physique et très technique** dont le seul but est d'évaluer le candidat sur les 100 mètres de tractage du mannequin.
- Ce tractage est noté sur 8 points (signe de détresse, position du mannequin et rectitude) alors que le temps total de l'épreuve est noté sur 12 points.
- Pour gagner 1 point sur le temps, il faut gagner 30 secondes. Cela est faisable mais, généralement, cela amène un tel état de fatigue que le tractage n'est pas de qualité et qu'une partie des 8 points est perdue.

Le « Référentiel » : Conseils

Conseils pour le mannequin (suite) :

- Il est donc plus « intelligent » de nager moins vite les 100 premiers mètres (avec une bonne technique et gérant ses efforts) pour garantir l'apnée de 20 secondes et être « clair » pour réaliser un tractage bien rectiligne avec un mannequin bien positionné.
- Durant l'hiver, en piscine, faire l'exercice de temps en temps en combinaison pour s'habituer à la gêne qu'elle amène.
- Même en piscine, travailler la position de tractage avec la tête bien sortie pour s'habituer à regarder le plus souvent possible les amers (et ne faire que 100 mètres...).
- Il est possible de se retourner pour regarder où l'on va mais il est préférable de le faire du côté où ne se trouve pas le mannequin pour ne pas risquer de lui mettre la tête sous l'eau.

Le « Référentiel » : Conseils

Conseils pour le mannequin (suite) :

- La position du mannequin doit être la plus réaliste possible (voir MFT) :
 - Prise en passant un bras autour de son buste, sous ses épaules (aucune prise autour du cou ou par l'anneau).
 - Le buste du mannequin doit être le plus possible le long du corps du plongeur.
 - La joue du mannequin ou son oreille est contre celle du plongeur.

[Retour](#)

Le « Référentiel » : Raison épreuve théorique

Explications pour l'anatomie-physiologie :

Cette épreuve doit permettre de vérifier que le GP-N4 :

- Sait décrire, analyser et reconnaître, pour les principaux accidents de plongée :
 - Les circonstances possibles de l'accident.
 - Les manifestations observables et conséquences.
 - Le secourisme (le traitement médical peut être évoqué pour information).
 - La prévention (en insistant sur le rôle du GP-N4).
- Connait et sait décrire les processus et particularités anatomiques et physiologiques permettant d'expliquer les mécanismes de ces accidents.

Le « Référentiel » : Conseils épreuve théorique

Explications pour les aspects théoriques de l'activité :

- Il faut privilégier les réponses succinctes et les schémas (des schémas muets à légender peuvent être proposés).
- Les lois physiques utiles en plongée (Archimède, Mariotte, Dalton, Henry) pourront être énoncées mais le but est d'en évaluer la compréhension de leurs principe et leurs conséquences ou applications en plongée en fonction des sujets proposés.
- Les correcteurs ne pas s'attachent uniquement au résultat et prennent en compte la démarche pour y aboutir (une démarche juste avec une erreur de calcul à la fin vaut pour au moins la moitié de la note maxi).

[Retour](#)