

Mettre en place une progression

Definition

La séance

La séquence

Le programme

Exemples et
exercices



Definition

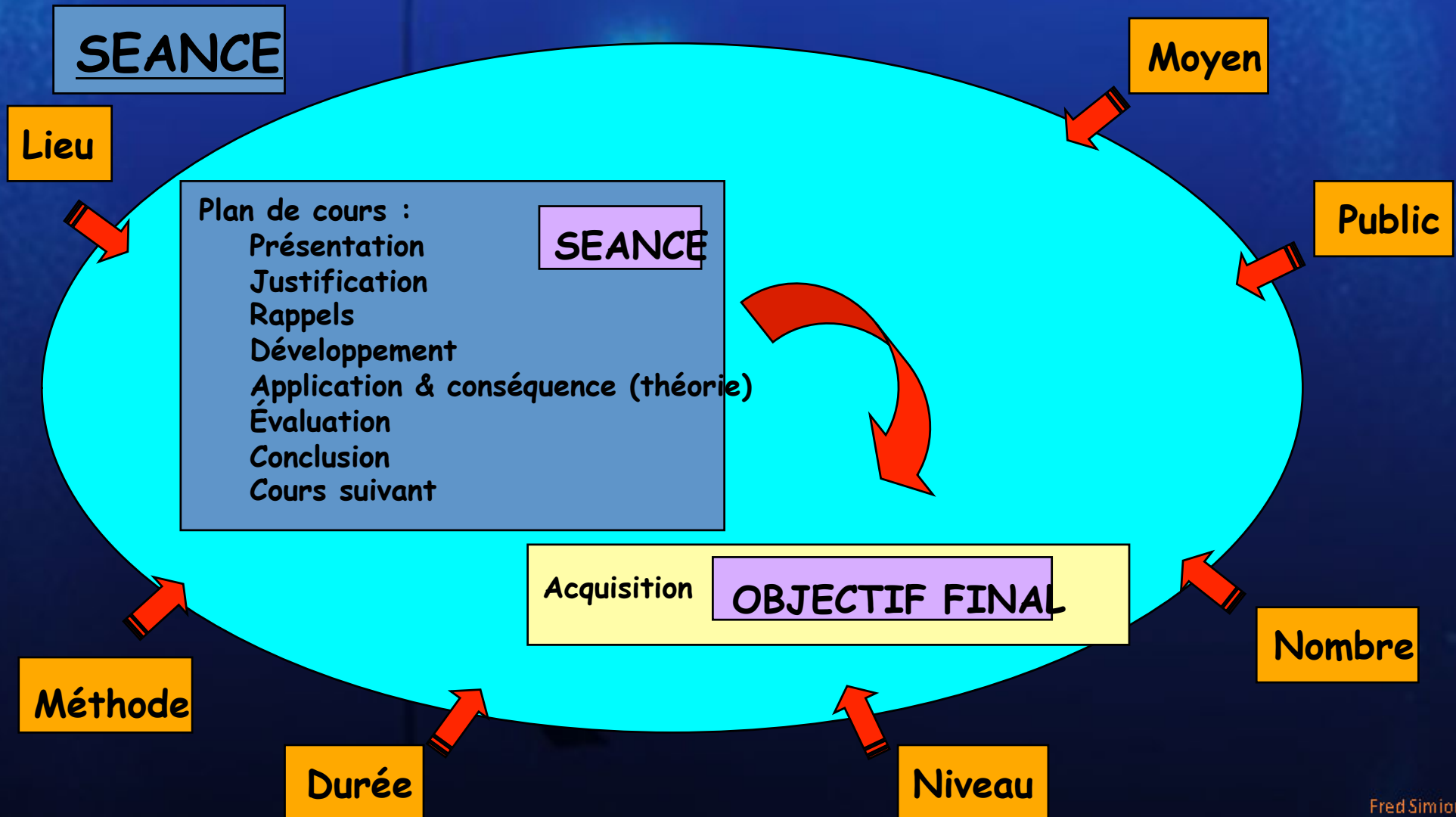
Progression : Somme de situations pédagogiques
→ passage d'un stade du comportement à un autre

La progression va donc nous imposer une démarche

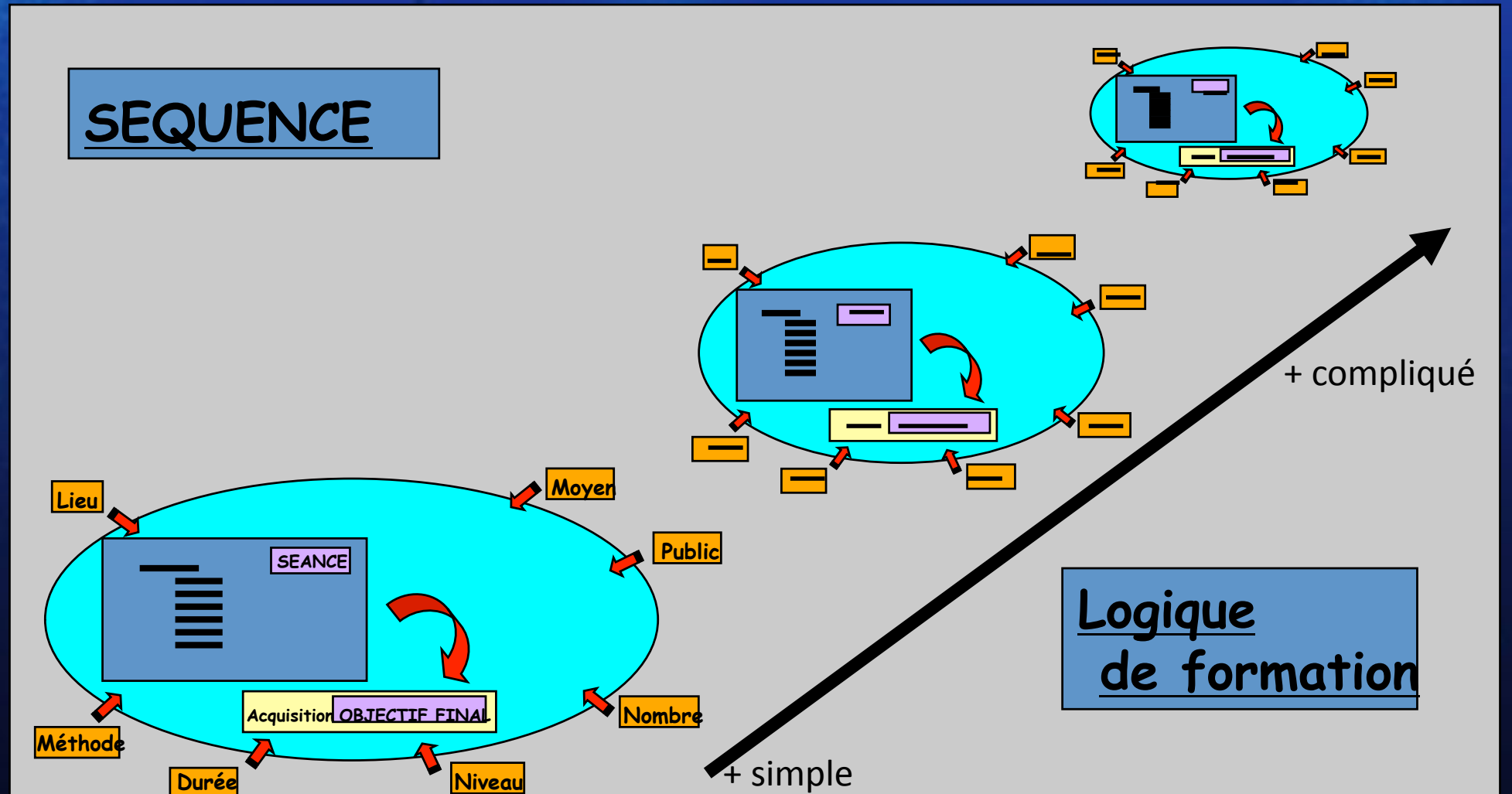
DEMARCHE :

Prévoir les actions de la formation :
=> établir le projet de formation
=> réaliser le planning des actes pédagogiques

Établir une progression d'enseignement

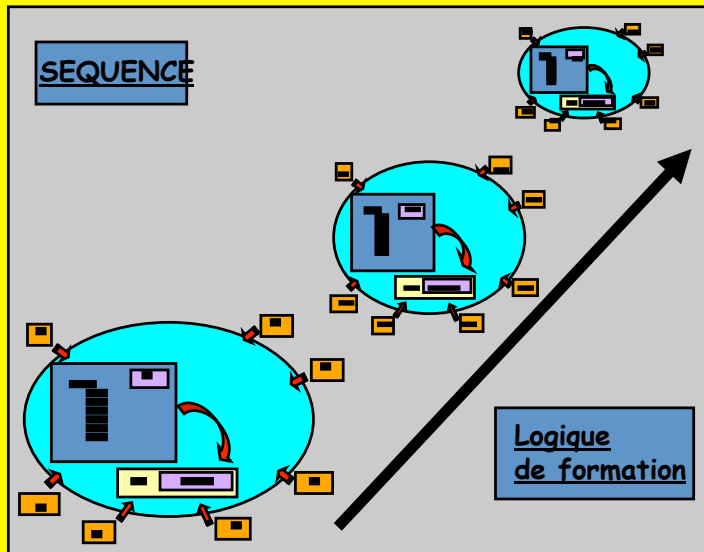


Établir une progression d'enseignement

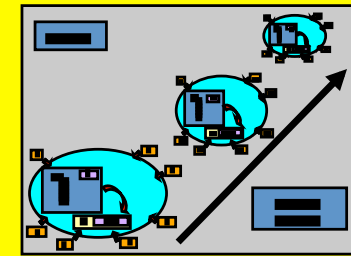
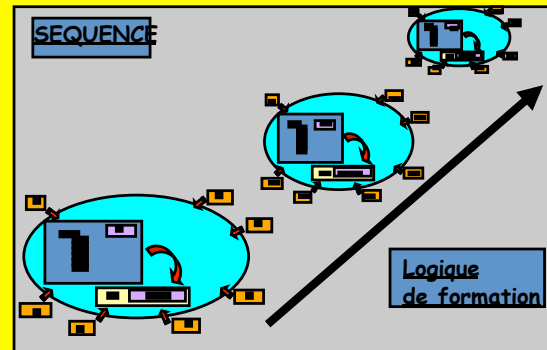


Établir une progression d'enseignement

PROGRAMME



Initiation



Perfectionnement

**Vision globale
du niveau**

Ex: 1 Séance d'apnée verticale

- Objectif : atteindre un nouveau niveau avec charge de travail croissante en utilisant le lest idéal

	descente	Pause fond	remontée
1	Bras	non	Bras
2	Palmes	non	Bras
3	Bras	Non	Palmes
4	Bras	Oui	Bras
5	Palmes	Oui	Bras
6	Bras	Oui	Palmes
7	palmes	non	palmes

=> objectif

Ex: 1 Séance d'apnée verticale

- Objectif : atteindre un nouveau niveau avec charge de travail croissante en utilisant des lests mobiles variables

Valeurs données pour un lest idéal de 4 kg

	descente	décrochage	remontée
1	10 kg	10 kg	0 kg
2	9 kg	8 kg	1 kg
3	8 kg	6 kg	2 kg
4	7 kg	4 kg	3 kg
5	6 kg	2 kg	4 kg
6	5 kg	1 kg	4 kg
7	4 kg	0 kg	4 kg

=> objectif

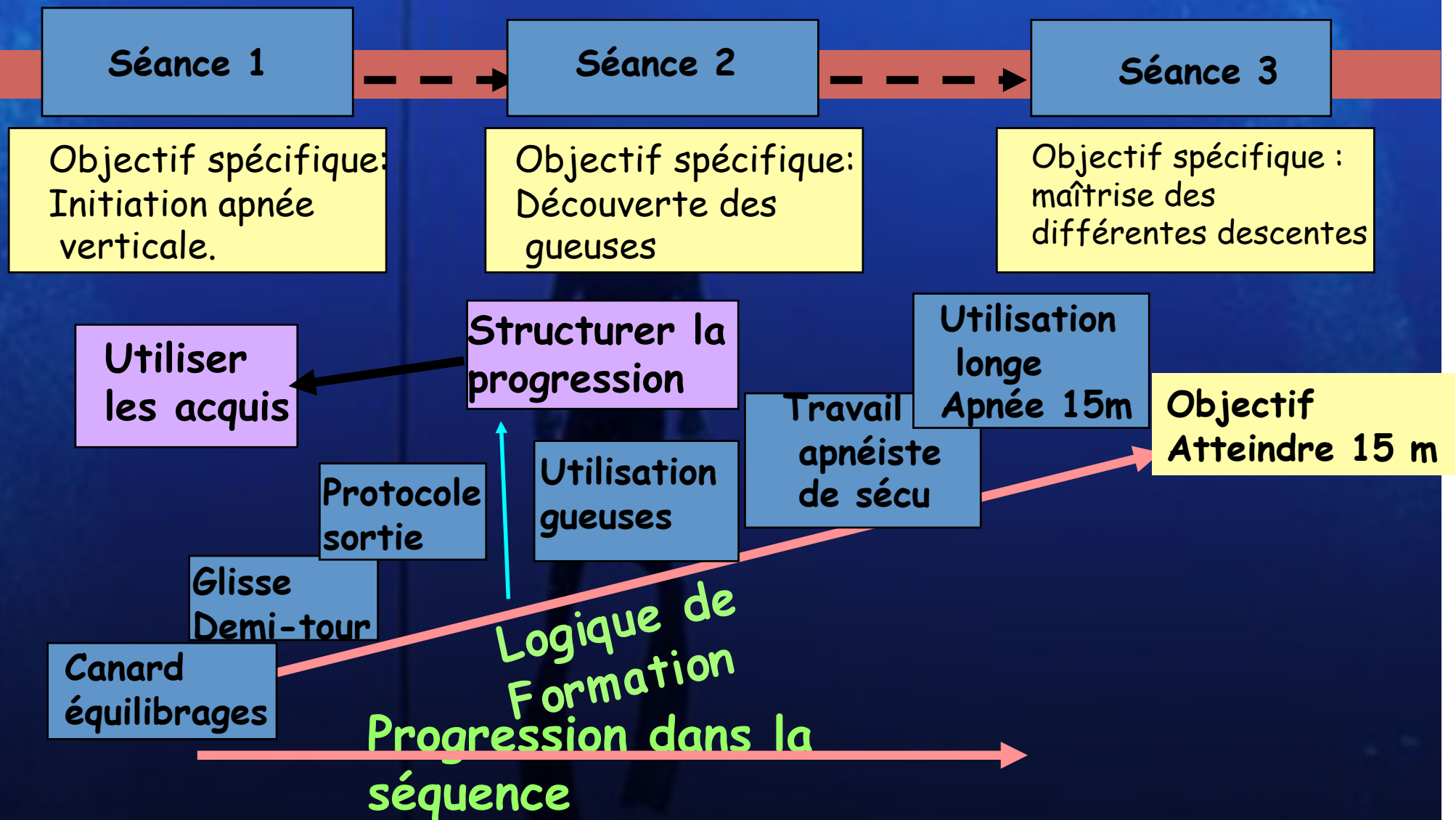
Cl: Plusieurs méthodes de progression possibles pour 1 même objectif

Exercice:

Etablir une progression dans une séance N3 sur la capacité:
“Savoir assister et pratiquer un sauvetage”



Séquence sur le thème « Apnée en profondeur » N3 (15m)



Exercice:

- Construisez une séquence (progression sur plusieurs séances) N3 pour enseigner la capacité:

“Savoir organiser la sécurité”