Definition
La séance
La séquence
Le programme
Exemples et
exercices

Mettre en place une progression



Definition

Progression: Somme de situations pédagogiques

→ passage d'un stade du comportement à un autre

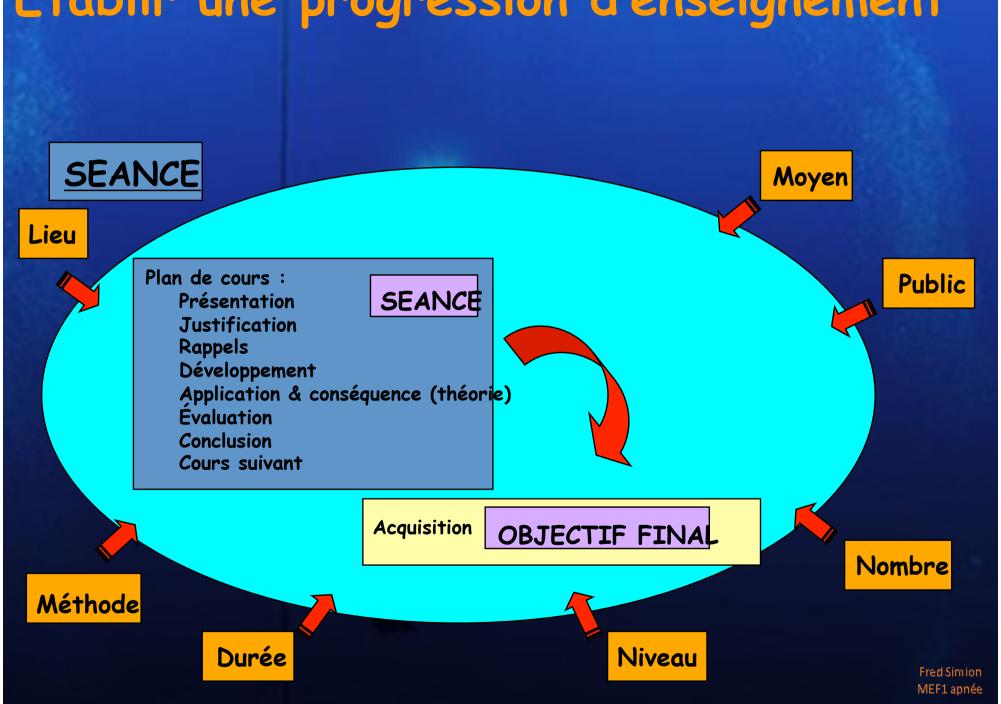
La progression va donc nous imposer une démarche

DEMARCHE

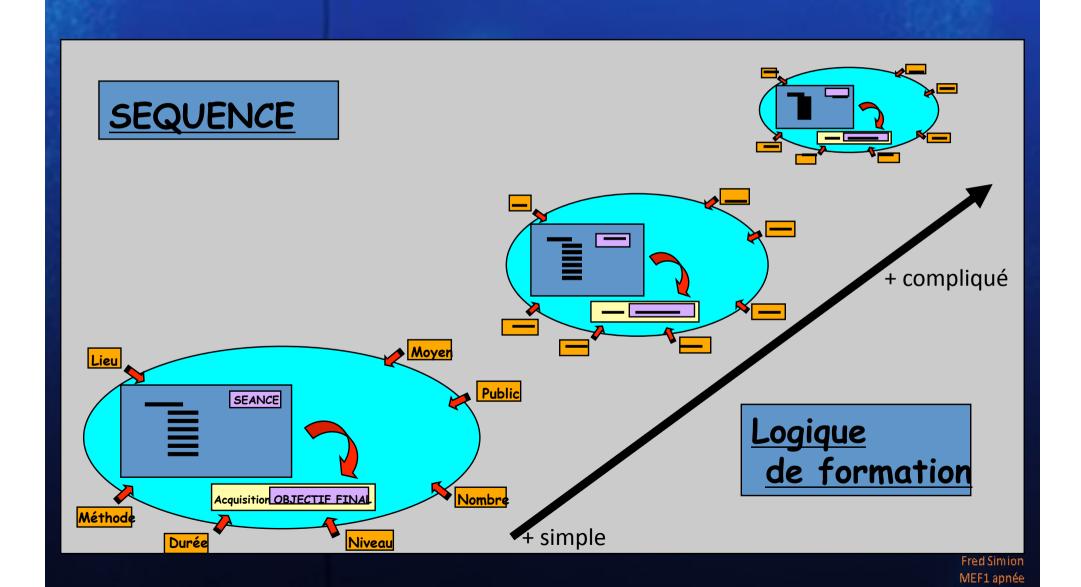
Prévoir les actions de la formation :

- => établir le projet de formation
- => réaliser le planning des actes pédagogiques

Établir une progression d'enseignement

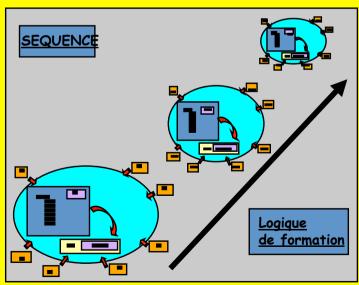


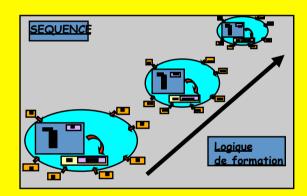
Établir une progression d'enseignement

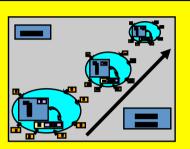


Établir une progression d'enseignement









Perfectionnement

Vision globale du niveau

Initiation

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	e	(décrochage	remontée
1		10 kg	ı	10 kg	0 kg
2		9 kg	1	8 kg	1 kg
3		8 kg	k	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

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) Séance 2 Séance 1 Séance 3 Objectif spécifique: Objectif spécifique: Objectif spécifique: maîtrise des Initiation apnée Découverte des différentes descentes verticale. queuses Utilisation Structurer la Utiliser longe progression Apnée 15m Objectif les acquis Travail Atteindre 15 m apnéiste Utilisation Protocole de sécu queuses sortie Glisse Logique de Formation Demi-tour Canard équilibrages Progression dans la séquence MEF1 apnée

Exercice:

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

"Savoir organiser la sécurité"