

# L'ENSEIGNEMENT DU GILET

# PLAN

1. Explications et historique de tous les changements concernant le gilet.
2. Pédagogie générale pour l'enseignement du gilet.
3. Compétences et critères d'évaluation des différents exercices des différents niveaux.
4. Questionnements et retours d'expériences.
5. Les pistes et ateliers pour l'enseignement du gilet.

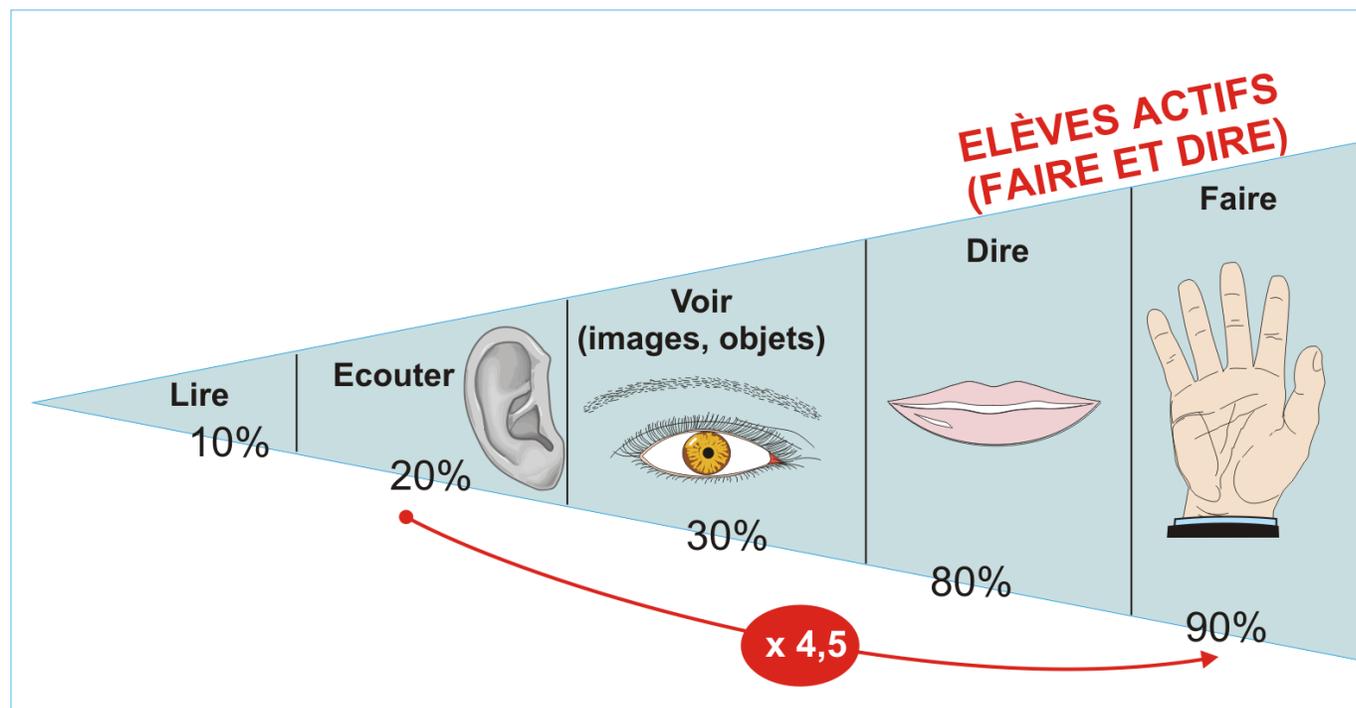
# 1. Explications et historique de tous les changements concernant le gilet.

- FFESSM : Assistance Gilet / exercices codifiés.
  - Critères stricts / notes.
- Brevet d'état : évolution
  - Utilisation de tous les moyens (si besoin regonfler, palmes...)
  - Appellation **Remontée tout moyen.**
- FFESSM
  - Mise en place des assistances tous moyens.
- FFESSM
  - Confusion entre deux épreuves (DTH et assistance gilet)
  - Mise en place du gilet seul : démonstration.

## 2. Pédagogie générale pour l'enseignement.

### a. Les basiques:

- Message de départ – Message à l'arrivée
  - ❖ Attirer l'attention régulièrement
  - ❖ Rendre le discours interactif



## 2. Pédagogie générale pour l'enseignement.

- Milieu aquatique et communication.
  - ❖ Communication difficile - Sur le bateau : attention au bruit, au soleil, ....
  - ❖ Positionnement du moniteur.
  - ❖ Positionnement de l'élève par rapport au matériel.
  - ❖ Nombre de consignes.

## 2. Pédagogie générale pour l'enseignement

### b. Aspects techniques.

- Matériel
  - ❖ Connaissance des purges et de l'inflateur.
  - ❖ Prise en compte des différents types de gilet.
- Prises
  - ❖ Fonction de chacun.
  - ❖ Fonction de la situation.

Nombreuses phases

Impossible à faire travailler ensemble

### c. Aspects sensoriels

- Phase de remontée et arrivée dans la zone
  - ❖ Vitesse
  - ❖ Accélération
  - ❖ Stagnation

Inutile d'aller à 20m pour les faire travailler

20m pour perception vitesse

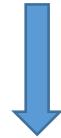


## 2. Pédagogie générale pour l'enseignement

### d. Travail mémoire

- Mémoire sensorielle :

- ❖ Moins de 1s
- ❖ Par des stimuli (toucher, vue...)
- ❖ Si utilisation immédiate



- Mémoire à court terme (ou mémoire de travail)

- ❖ Moins de 60s
- ❖ Permet de déclencher une action

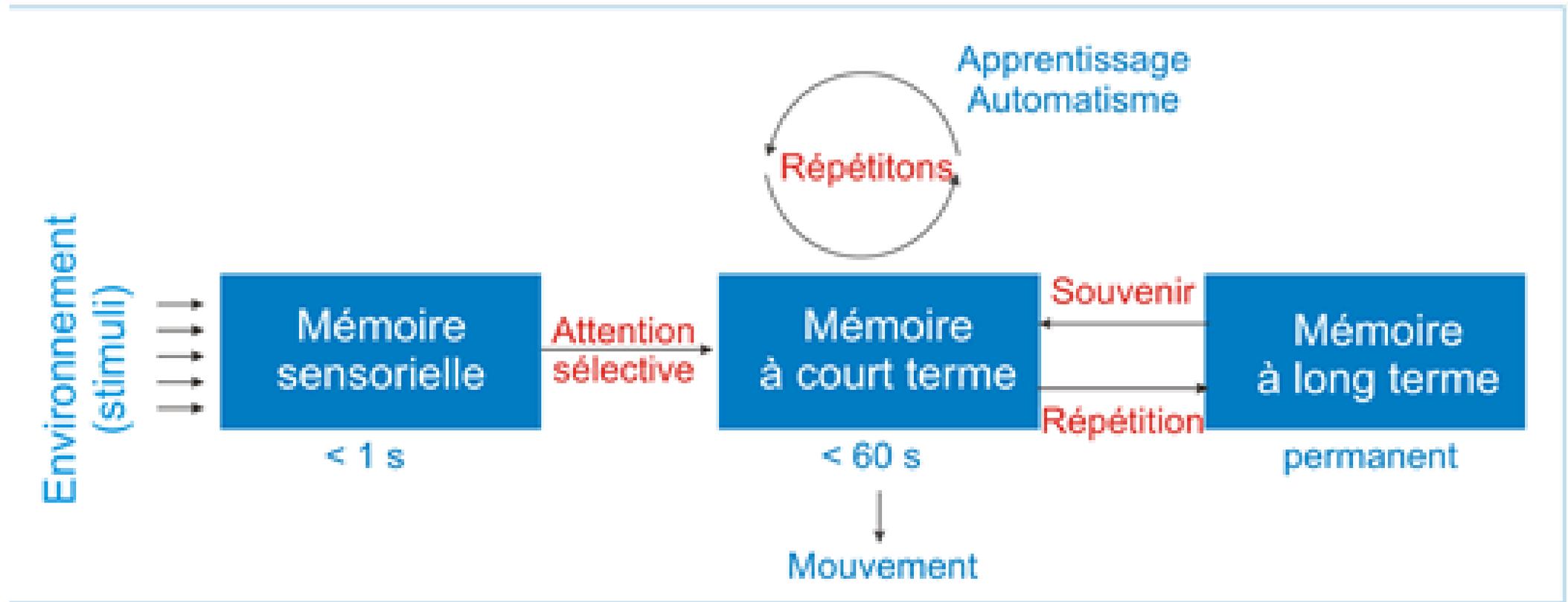
- Mémoire à long terme (ou mémoire souvenir)

- ❖ Stocker car répétitions
- ❖ Souvenir

## 2. Pédagogie générale pour l'enseignement

### e. Le feedback

Les sensations associées au geste permettent, par le souvenir, le passage de la mémoire à long terme vers la mémoire à court terme.



## 4. Compétences et Critères d'évaluation des différents exercices des différents niveaux

Niveau	Compétences
1	Savoir gonfler le gilet pour se maintenir en surface Ajuster flottabilité en immersion Contrôler sa remontée en purgeant
Critères d'évaluation	<ul style="list-style-type: none"><li>- Capelage/décapelage sec et surface</li><li>- Gonfler le gilet en surface</li><li>- Maintien d'un palier avec repère du moniteur</li><li>- Contrôle du gilet à la remontée avec repère du moniteur</li></ul>

## 4. Compétences et Critères d'évaluation des différents exercices des différents niveaux

Niveau	Compétences
2	Maintient d'un palier <b>Remontée individuelle</b> de 20m <b>Remontée d'un plongeur</b> en difficulté de 20m Savoir maintenir une profondeur plancher
Critères d'évaluation	<ul style="list-style-type: none"><li>- Anticipation de la recherche d'équilibre</li><li>- Remontée d'un plongeur en difficulté tout en utilisant les moyens nécessaires pour une arrivée à 3m en sécurité</li></ul> (équilibre au fond, décollage, vitesse de remontée, arrêt palier)

## 4. Compétences et Critères d'évaluation des différents exercices des différents niveaux

Niveau	Compétences
3	Remontée individuelle Remontée d'un plongeur en difficulté de 40m
Critères d'évaluation	<ul style="list-style-type: none"><li>- Anticipation de la recherche d'équilibre</li><li>- Remontée d'un plongeur en utilisant les moyens nécessaires pour une arrivée à 3m en sécurité (équilibre au fond, décollage, vitesse de remontée, arrêt palier)</li></ul>

## 4. Compétences et Critères d'évaluation des différents exercices des différents niveaux

Niveau	Compétences
GP	<b>Remontée tout moyen</b> d'un plongeur en difficulté de 40m
Critères d'évaluation	<ul style="list-style-type: none"><li>- Qualité de prise en charge</li><li>- Vitesse et profil (moteur principal le gilet)</li><li>- Arrêt palier</li></ul> <b>Eliminatoire : descente à 42m, redescente, percer surface</b>
GP	<b>Démonstration technique</b> de remontée individuelle
Critères d'évaluation	<ul style="list-style-type: none"><li>- Equilibrage rapide au fond</li><li>- Décollage</li><li>- Vitesse et régularité</li><li>- arrêt paliers</li></ul> <b>Pénalisant : palmage, regonflage</b>

## 4. Compétences et Critères d'évaluation des différents exercices des différents niveaux

Niveau	Compétences
MF1	<b>Remontée tout moyen de 40m</b>
Critères d'évaluation	<ul style="list-style-type: none"><li>- Equilibrage rapide au fond</li><li>- Décollage</li><li>- Vitesse et régularité</li><li>- arrêt paliers</li></ul> <b>Eliminatoire : descente à 42m, redescente, percer surface</b>

## 4. Compétences et Critères d'évaluation des différents exercices des différents niveaux

Niveau	Compétences
MF2	<b>Démonstration technique</b> de remontée individuelle
Critères d'évaluation	<ul style="list-style-type: none"><li>- Equilibrage rapide au fond</li><li>- Décollage</li><li>- Vitesse et régularité</li><li>- arrêt paliers</li></ul> <b>Pénalisant : palmage, regonflage</b>
MF2	<b>Assistance</b> d'un plongeur en difficulté de 50m
Critères d'évaluation	Démonstration d'aisance et maîtrise de la stabilisation

## 5. Questionnements et retours d'expériences

### Niveau 1

#### Ce que l'on a vécu ou observé...

- Insistance sur la remontée.

#### Insistons sur...

- Le gilet comme bouée en surface :  
Le plus tôt possible afin de créer des automatismes (éviter conséquence dramatique)
- Purge rapide à l'immersion :  
le lestage en dépend.

## 5. Questionnements et retours d'expériences

### Niveau 2

#### Ce que l'on a vécu ou observé...

- Absence de l'équilibre
- Poumon ballast à la remontée
- Débrief interminable sur notre remontée gilet
- La remontée d'un plongeur en difficulté irréaliste (positionnement moniteur, embout, affolement...)

#### Insistons sur...

- Travail pour une maîtrise du gilet seul avant la remontée d'un plongeur
- Le perfectionnement de l'équilibre
- Le réalisme et la justification de la remontée d'un plongeur en difficulté (le moteur principal c'est le gilet)
- La correction en situation : sensation et correctif pour progression

## 5. Questionnements et retours d'expériences

### Au delà de 20m...

#### Insistons sur...

- Remontée gilet seul avant enseignement remontée d'un plongeur en difficulté
- Sortir de la zone dangereuse rapidement : communication pendant la remontée

## 6. Les pistes et ateliers pour l'enseignement du gilet

### 1. La mémorisation :

- ❖ Utiliser la répétition pour progresser (stage sur plusieurs jours)
- ❖ Utiliser la correction immédiate et pas seulement le débriefing souvent trop tardif.

## 6. Les pistes et ateliers pour l'enseignement du gilet

### 2. L'importance de limiter le nombre de consignes

- ❖ Décomposition des compétences à acquérir en exercices simples.
  
- ❖ Tenir compte du nombre de remontées par plongée préconisé par la FFESSM
  - 4 remontées max de 20m
  
  - 3 remontées max de 30m
  
  - 2 remontées max au-delà de 30m

## 6. Les pistes et ateliers pour l'enseignement du gilet

### 3. Le sensoriel :

- ❖ Utilisation du visuel : observer UNE bulle (1mm) et la suivre sur quelques mètres, un plafond de bulles à ne pas dépasser, le tombant, indices visuels alimentant la mémoire.
- ❖ Utilisation de la pression sur les tympans.
- ❖ Mise en place d'un atelier vertical permettant l'utilisation du sens du toucher

**Merci**