



# Le ludique dans la formation Niveau 1

Stage initial initiateur – Codep 68

Jérémy GAUTHIER

Mars 2022

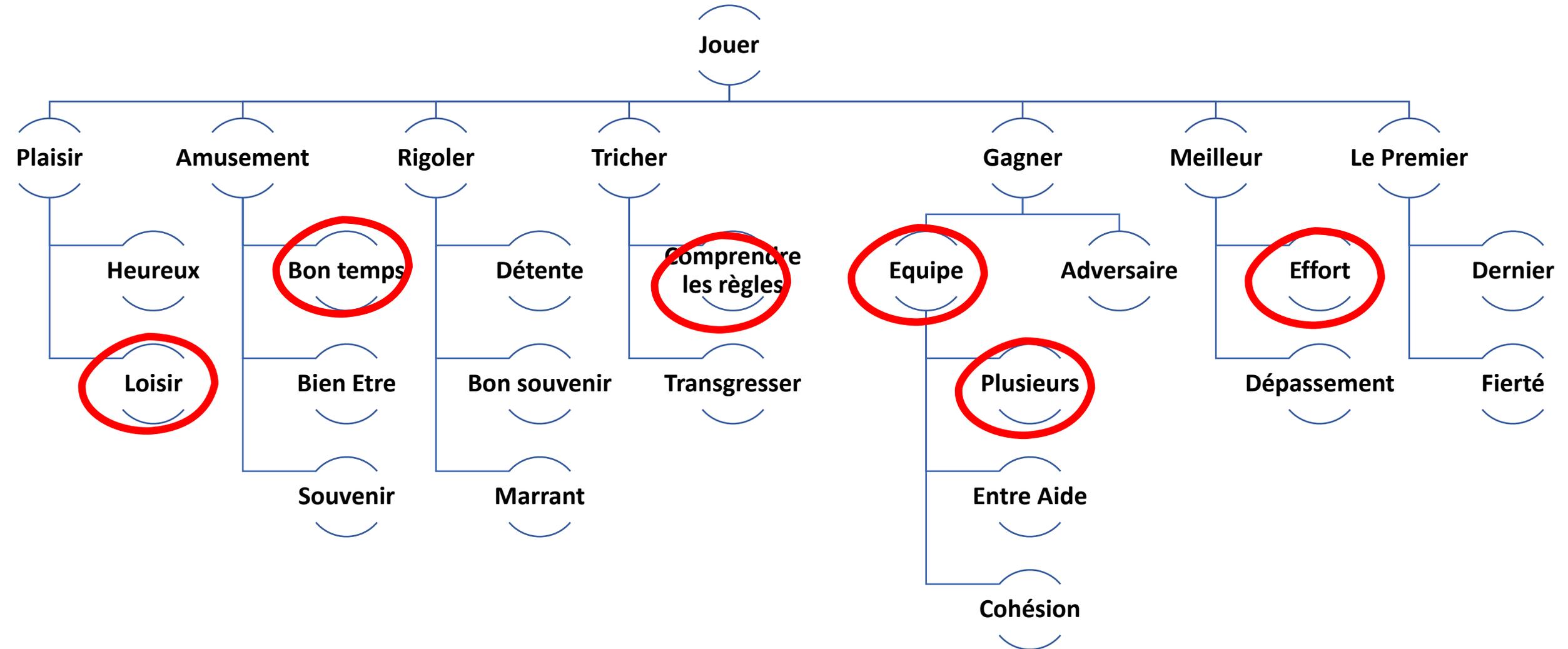


*"Le travail, c'est tout ce que l'on est obligé de faire;  
Le jeu, c'est tout ce qu'on fait sans y être obligé."*

*Mark Twain*

*Avec l'aide des travaux de Carrière; Mocoœur; Foret*

# Les aspects du jeu



Le jeu c'est du sérieux !

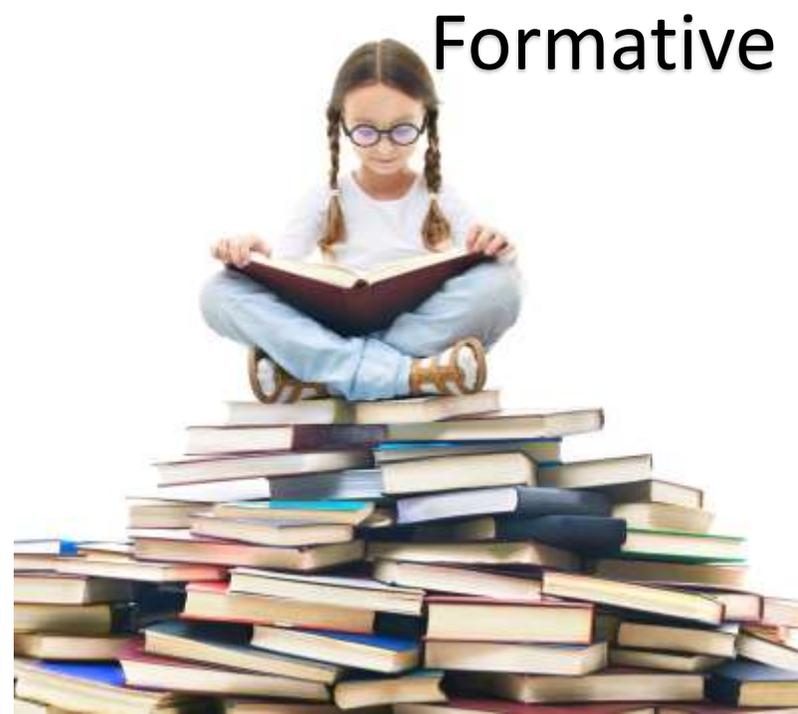
## Jeu

- Divertissement
- animateur optionnel

## Jeu pédagogique

- Apprentissage
- animateur obligatoire

# Les valeurs du jeu



## COMPETENCES



THÉORIE



PRATIQUE



PLONGÉE  
LIBRE



PLONGÉE  
SCAPHANDRE

## MILIEUX



PISCINE



MILIEU NATUREL

## PUBLIC

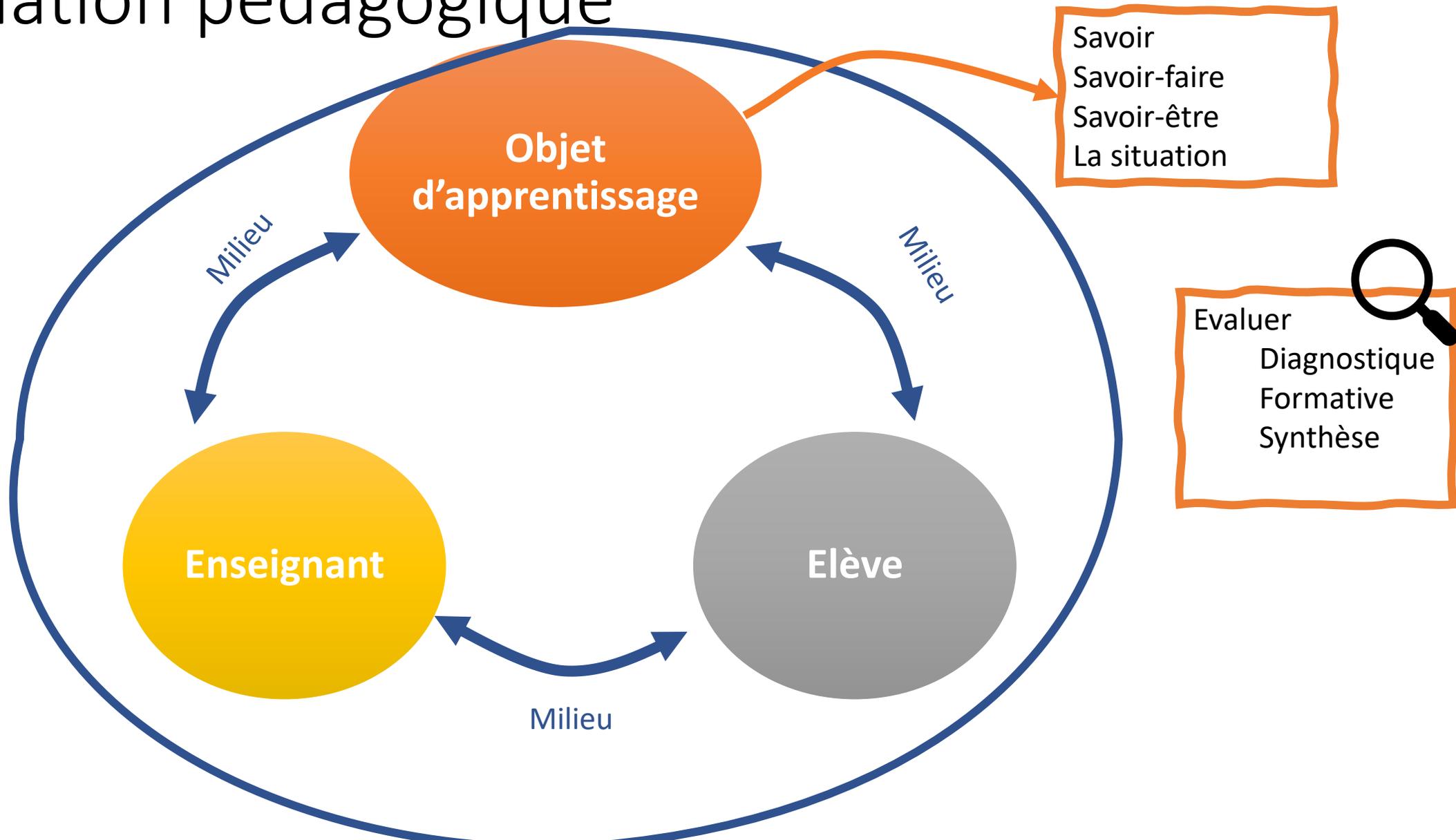


ENFANT



ADULTE

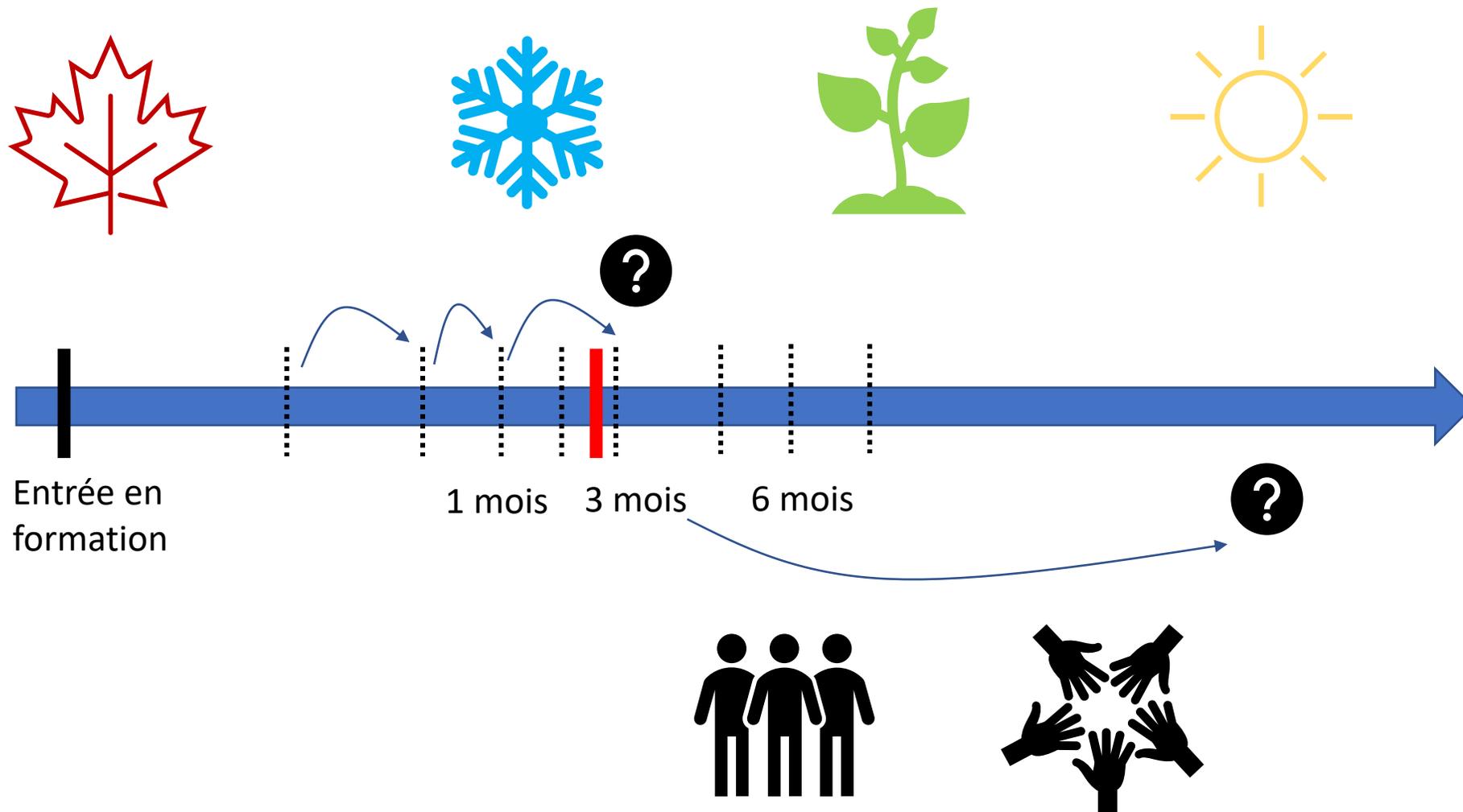
# La relation pédagogique



Savoir  
Savoir-faire  
Savoir-être  
La situation

Evaluer  
Diagnostic  
Formative  
Synthèse

# La saison sportive



# Compétence Niveau 1

Les fondamentaux

Se mettre à l'eau  
Sortie de l'eau  
Communiquer  
S'équiper et se déséquiper  
Retourner en surface

Evoluer dans l'eau

Se ventiler  
S'immerger  
S'équilibrer  
Se déplacer  
Respecter le milieu

Evoluer en sécurité

Théorie

APPUI

VISION

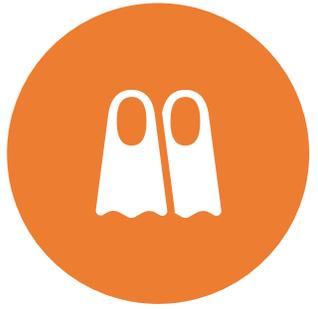
RESPIRATION

3 Dominantes

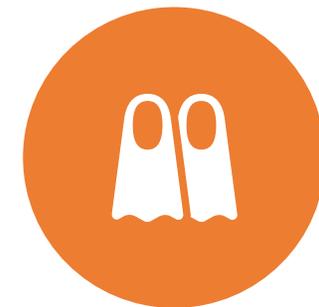
SECURITE

# Sans scaphandre

- A pousse B sur le dos, le ventre
- 2 plongeurs – 1 planche – on pousse

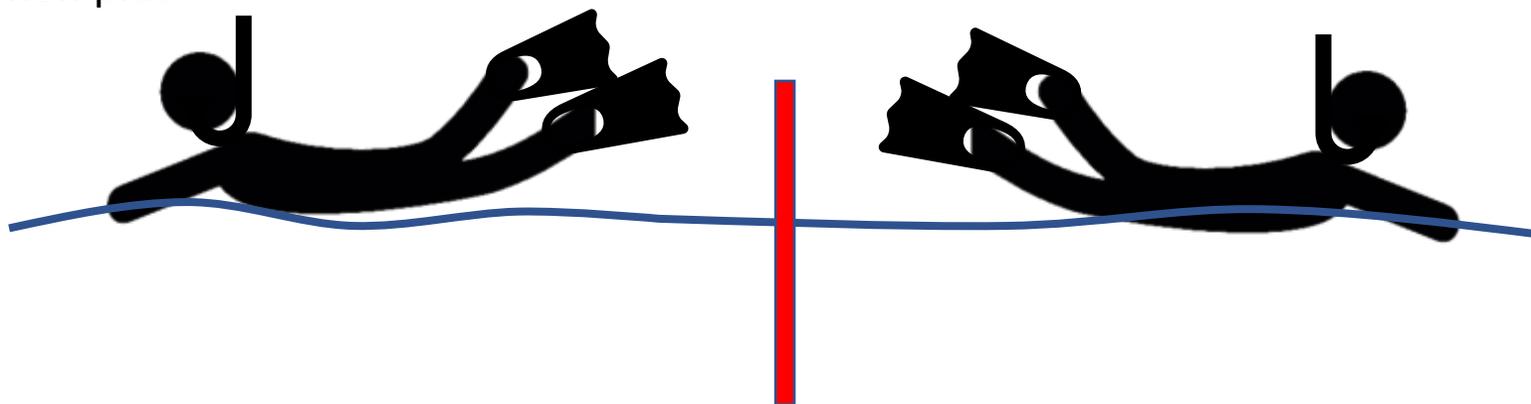


# Sans scaphandre



Orientation la planche  
Niveau de difficulté

Tu palmes ? Moi non plus



# Sans scaphandre



En solo



En relais

# Le radeau de la méduse

Les plongeurs gonflent leur gilet en surface et le poussent devant eux, comme si c'était un radeau.

Thèmes : Manipulation du gilet en surface, utilisation du gilet comme instrument de sécurité (bouée); préparer le capelage dans l'eau.

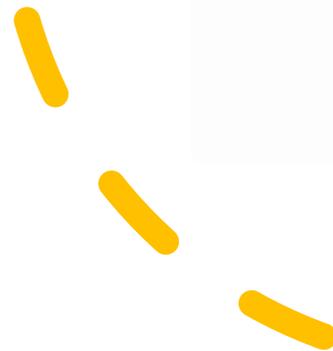
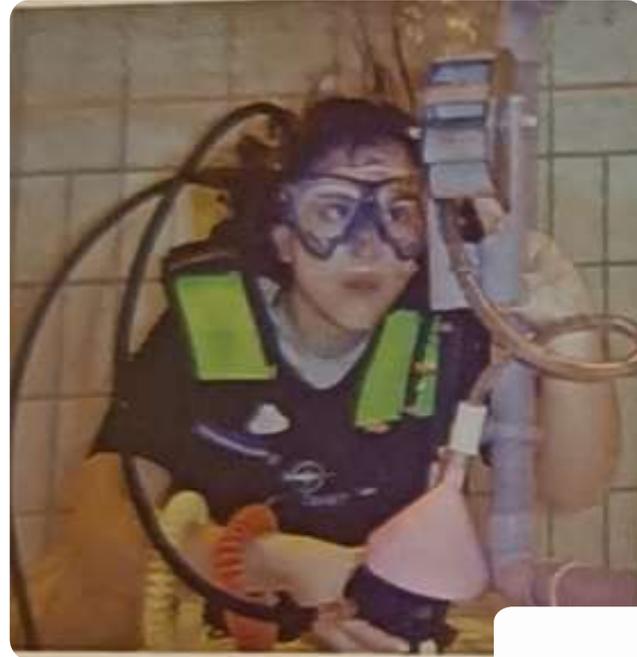


# La montgolfière subaquatique

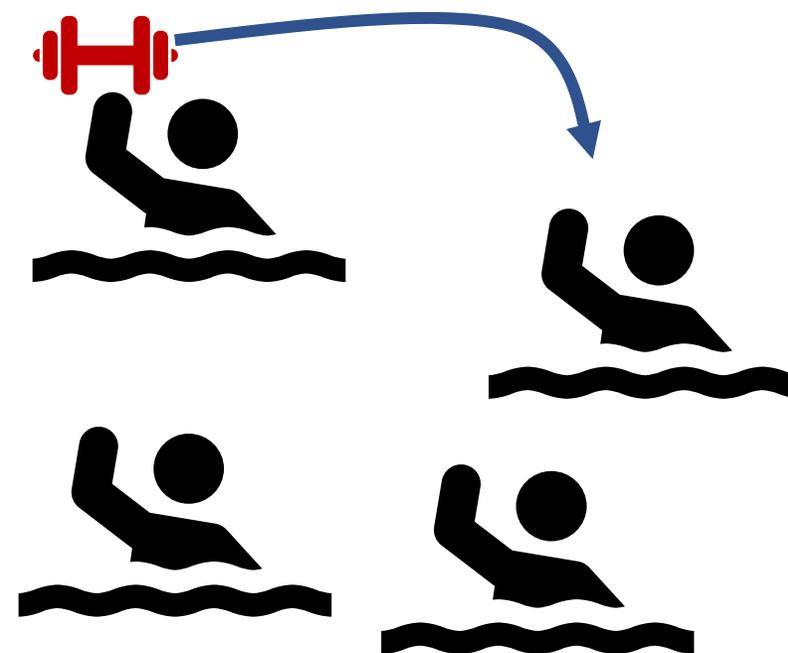
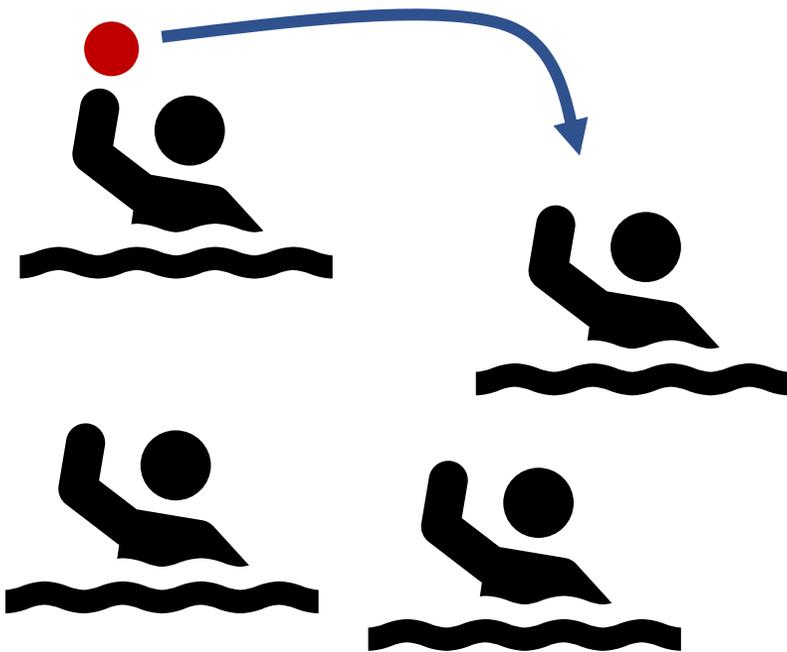
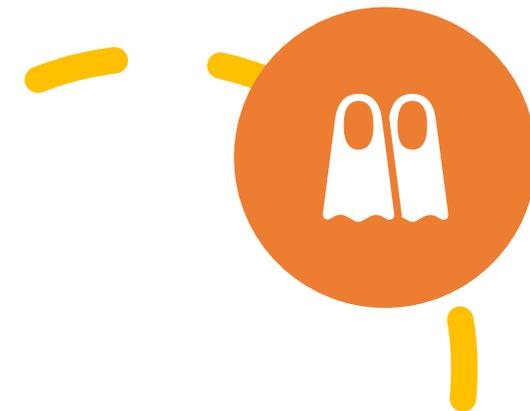
En scaphandre, au fond de la piscine, descendre avec bouteilles d'eau en plastique ouverte vers le bas, chaque plongeur doit faire fuser son détendeur pour que de l'air entre dans la bouteille.

Le but peut être de faire remonter la bouteille en surface ou bien de réguler la quantité d'air dans la bouteille pour qu'elle tienne en suspension entre deux eaux.

Thèmes : ventilation, lâcher-reprise d'embout, illustration de la flottabilité



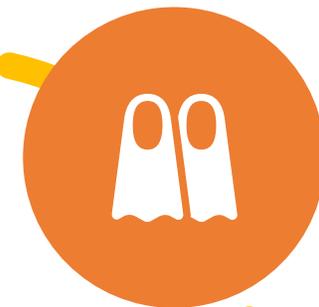
# Volley ball / Du plomb dans l'aide



Thèmes: palmage de sustentation, équilibre dans l'eau



# Le temps de la récolte



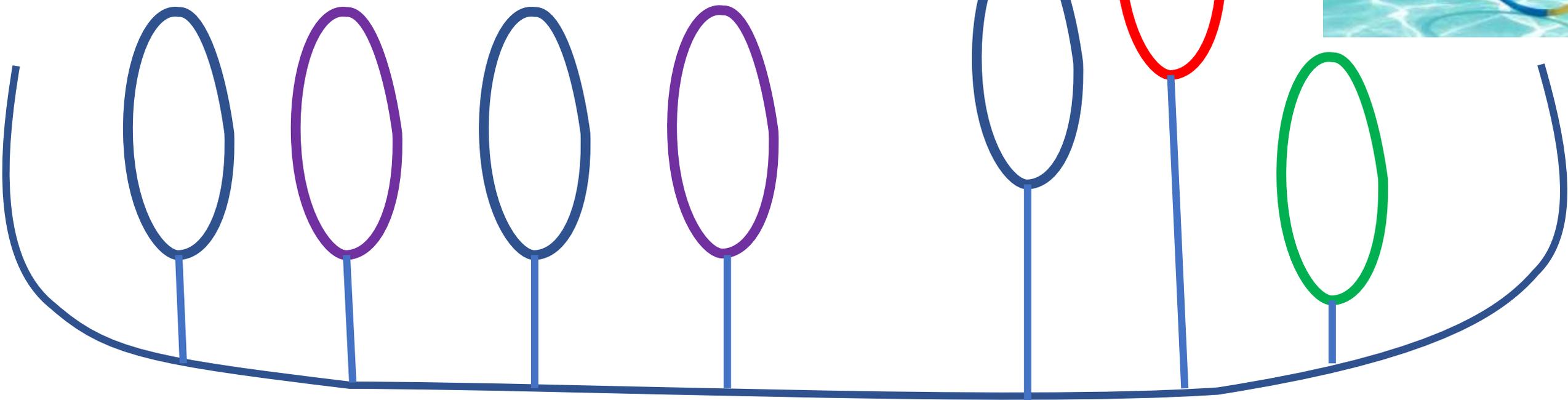
Des objets sont disposés sur le fond de la piscine.

Plusieurs équipes ramassent ces objets.

Thèmes : palmage, techniques d'immersion, apnée.

Sécurité : aucune apnée seul (surveillance du binôme).

# Les cerceaux



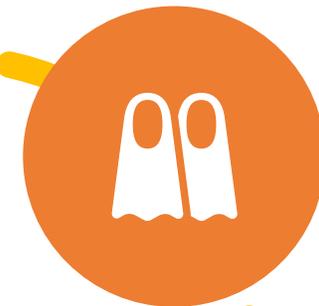
Tunnel

Hauteurs différentes

Thèmes: ventilation, équilibre dans l'eau



# La tour infernale



Disposer des planches de natation sur l'eau. Le plongeur doit empiler les planches les unes sur les autres afin de construire sa tour sans la faire s'écrouler.

Thème : palmage.



**BALLE LESTEE**



**FRISBEE AQUATIQUE**



**FUSEE TORPILLE**

Jouet de lancé

# Fantômas

Les plongeurs mettent un bandeau de nuit sur les yeux puis leur masque par-dessus.

En aveugle, ils doivent parcourir une distance en étalonnant leur palmage.

Un binôme est constamment présent à côté pour éviter de cogner les autres ou les murs.

Matériel : PMT, bandeaux de nuit.

Thème : palmage, équilibre, orientation

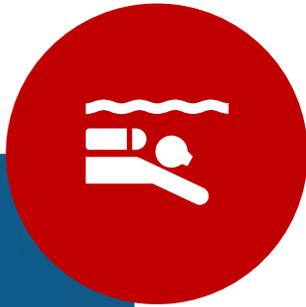


# La mostelle

Comme une mostelle, le plongeur est à l'horizontale et tient en équilibre à 20 cm du fond, Parfaitement stabilité, sans bouger

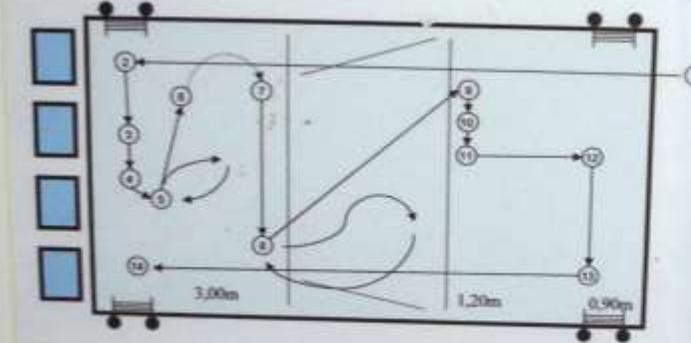
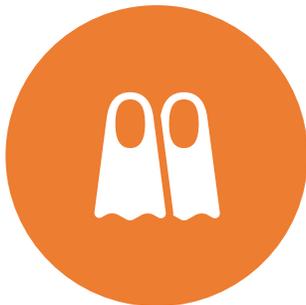
Thèmes : Poumon ballast, ventilation, équilibre

Lien avec l'environnement



# Parcours en piscine

- Synthèse et évaluation



- |       |   |
|-------|---|
| 1er   | Gréer son bloc  |
| 2ème  | Capelage en surface                                   |
| 3ème  | Descente en phoque                                    |
| 4ème  | Vidage de masque                                      |
| 5ème  | "Les pieds lourds"                                    |
| 6ème  | Saute-monton  |
| 7ème  | signes  |
| 8ème  | Frisbee sous l'eau en déplacement                     |
| 9ème  | Basket  |
| 10ème | Lâcher/reprise d'embout                               |
| 11ème | "je n'ai plus d'air"                                  |
| 12ème | Déplacement du binôme sur octopus                     |
| 13ème | Déplacement surface en capelé                         |
| 14ème | Immersion en canard/Retour surface et sortie de l'eau |

## Exemple de jeu

- Passe-trou
- Quilles
- Panier de basket
- Raquette
- ...



# Jeu de réflexion



LE MONITEUR  
QUI UTILISE LE  
JEU  
PEDAGOGIQUE  
DOIT :

Être sincère dans sa démarche

Admettre que cela ne marche pas avec tout le monde

Accepter de perdre un peu son pouvoir d'enseignant

C'est un des moyens

Cela ne règle pas tout

Cela ne convient pas toujours

Le jeu peut n'être aussi que du divertissement

Donner des idées

# Une seule fédération, une palette d'activités



Plongée sous-marine



Apnée



Nage avec Palmes



Sport santé



Environnement et Biologie



Photo vidéo sous-marine



Hockey subaquatique



Tir sur cible subaquatique



Juridique



Plongée souterraine



Archéologie Subaquatique



Pêche sous-marine



Sirènes & Tritons



Médicale et prévention



Plongée sportive en piscine



Orientation



Randosub

# Des initiations possibles



Plongée sous-marine



Apnée



Environnement et Biologie



Photo vidéo sous-marine



Orientation



Plongée sportive en piscine



Hockey subaquatique

# La théorie par le jeu

Interactivité

Le jeu n'est qu'un prétexte

Jouable sur un temps court

Outil

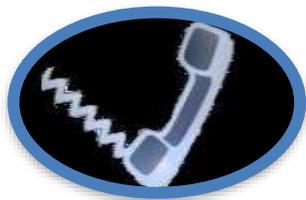


# Qui veut devenir niveau 1 ?

Jokers



Deux réponses éliminées



Appel à un ami



Vote du public



# Qui veut devenir niveau 1 ?

Qui veut devenir Niveau 1 ?



Au maximum, le niveau 1 peut évoluer.

A : dans l'espace 0 à 20 mètres  
B : Entre 20 et 25 mètres  
C : En autonomie à 12 mètres  
D : dans l'espace 0 à 25 mètres

Qui veut devenir Niveau 1 ?



Quels sont les deux principaux gaz qui composent l'air ?

A : Oxygène et gaz carbonique  
B : Gaz carbonique et Azote  
C : Oxygène et azote  
D : Néon et hélium

Qui veut devenir Niveau 1 ?



La pression due à l'eau augmente de ?

A : 1 bar tous les mètres  
B : 10 bar tous les 10 mètres  
C : 2 bar tous les 10 mètres  
D : 1 bar tous les 10 mètres

Qui veut devenir Niveau 1 ?



A quoi sert un gilet ?

A : Porter le bloc  
B : Faire varier sa flottabilité  
C : S'équiper dans l'eau  
D : Se maintenir en surface

# Fabrication balle subaquatique 'rugby'

- Notice d'instructions :
- **Matériels :**
  - un pulvérisateur ;
  - 2 aiguilles de gonflage pour ballon ;
  - 1 collier de serrage ;
  - 1 marmite (5 litres d'eau pour remplir 2 balles) ;
  - 1800gr de sel.
  - Un tuyau (2mm x 200 mm lg)
- **Première Etape**  
Monter le Pulvérisateur ;  
Couper l'extrémité du tuyau et mettre l'aiguille de gonflage. La fixer avec le collier de serrage.
- **Deuxième étape**  
Chauffer les 5 litres d'eau à environ 50°C et dissoudre complètement le sel.
- **Troisième étape**  
Remplir le pulvérisateur avec l'eau salée. Fermer le pulvérisateur.
- **Quatrième étape**  
Pendant le remplissage, mettre la balle dans l'eau froide, sinon l'enveloppe peut perdre de son élasticité.  
Humidifier l'aiguille et l'insérer avec précaution (utiliser du liquide vaisselle si nécessaire) dans la balle ;  
Actionner la pompe, la balle commence à se remplir.
- **cinquième étape**  
Laisser gonfler la balle un peu plus que le diamètre désiré (environ 57cm) ;  
Retirer l'aiguille de la balle délicatement.
- **Sixième étape**
  - Après environ 24 heures, afin d'arriver au bon diamètre, enlever l'excès d'air à l'aide de la seconde aiguille et maintenir la soupape jusqu'à ce que tout l'air soit sorti.
  - Utiliser un cordon pour mesurer le diamètre de la balle:
  - 520-540 mm pour les hommes
  - 490-510mm pour les femmes
  - Attention pas de gargouillement durant cette étape.  
Une balle finie pèse environ 3000 g +/- 20 g.
  - **Traitement de surface**  
Si la balle est entièrement blanche, rectifier à l'aide d'une feuille de papier de verre (grains 600) de sorte qu'à la lumière la balle ne brille pas.  
Ne surtout pas utiliser un grain moins fin, la balle serait inutilisable.  
Après le passage de la feuille de papier de verre, utiliser un marqueur EDDING étanche 800 pour tracer les pentagones. Après 12 heures de séchage, la balle est prêt à l'emploi.
  - **Stockage et entretien**  
Pour conserver la rondeur des balles, il est conseillé de les mettre dans des filets.  
De temps à autre, les balles doivent être soigneusement nettoyées avec du savon (au moins une fois avant chaque saison). Un traçage des pentagones peut aussi être nécessaire après une utilisation prolongée.