

# L'ENSEIGNEMENT de la PREPARATION PHYSIQUE



## **1- INTRODUCTION :**

La plongée, activité sportive ou simple loisir ?

Cette question revient régulièrement lors des formations de plongeurs ou de moniteurs. Elle alimente de nombreux sujets de discussions, provoque des polémiques et fait parfois l'objet de quelques moqueries de la part d'autres sportifs.

Pourtant force est de constater qu'un plongeur en bonne condition physique sera moins sujet à un accident et diminuera de façon significative la notion de mise en danger pour soi ou pour les autres membres de la palanquée.

C'est pour cela que les formations et brevets de la FFESSM intègrent au sein de leurs cursus des compétences ayant des exigences physiques.

Le programme de nos formations comportera plus ou moins de composantes physiques en fonction des niveaux à atteindre et surtout de l'importance que chaque moniteur voudra donner à ce secteur spécifique.

**Malheureusement, l'importance accordée sera souvent proportionnelle au niveau des connaissances du moniteur.**

Si les candidats aux examens se plient volontiers à des entraînements physiques, il semblerait qu'une fois l'objectif atteint, la volonté d'améliorer, d'entretenir ses capacités physiques s'éteindrait rapidement avec le temps.

*Dans un domaine aussi pointu que la préparation physique, nos moniteurs possèdent-ils les capacités pour répondre à des exigences telles que:*

- *développer et améliorer les performances*
- *enseigner et animer des séances d'entraînements*

Ces réflexions me permettront dans un premier temps de faire un constat de la situation, une analyse critique du système existant et d'essayer d'emmener des éléments de réponse.

Elles me permettront aussi la rédaction de ce mémoire, passage incontournable dans le cadre de la formation à l'Instructeur régional.

### **2-GENERALITES :**

Lorsqu'elle est pratiquée dans des conditions idéales, la plongée ne requerrait que très peu de condition physique .L'évolution négative des conditions (courant, assistance d'un équipier, rapidité d'intervention.....) nécessite des efforts physiques d'une intensité supérieure. Si nous ne sommes pas préparés à de telles situations, notre comportement du à une mauvaise condition physique pourrait induire à autrui ou tout simplement à nous même, une mise en danger. Lorsque nous nous immergeons afin de guider une palanquée en exploration ou des plongeurs en situation d'apprentissage nous sommes les garants de leur sécurité. Tout cela passe effectivement par une grande connaissance du milieu, des qualités techniques irréprochables, mais également par une condition physique optimale. Ce manque à l'éthique et de sérieux pourrait nous être reproché le cas échéant devant un tribunal.

De ce fait l'entraînement physique est une composante à part entière de notre activité et doit **faire partie intégrante d'un cursus de formation**. Le moniteur doit donc tenir compte de cet élément pour dispenser un enseignement de meilleure qualité et adapté. Par contre, la pratique de notre activité ne peut et doit pas être uniquement centrée que sur la préparation physique. La condition physique ne sera qu'un élément supplémentaire pour une pratique en toute sécurité de la plongée sous-marine .Notre objectif est la formation de personne pouvant pratiquer notre activité en toute sécurité dans le respect de leurs prérogatives.

Lors de leurs formations, quelque soit le niveau visé, nous devons aider nos futurs cadres, à comprendre les principes généraux de la préparation physique. Ces formations doivent être également une aide au transfert des connaissances du dit cadre. Un formateur doit être capable de construire une stratégie à long termes permettant d'appliquer, de transférer à la plongée les principes communs à toutes activités de l'entraînement physique. Il devra savoir mettre en œuvre des préparations spécifiques à l'activité plongée. Cette formation doit donner les moyens aux futurs cadres de la FFESSM de dispenser un enseignement de qualité.

## ***3-Principes généraux de l'entraînement***

L'optimisation de la performance, les orientations des méthodes d'entraînement doivent être différentes en fonction :

- du plongeur. Il faudra cibler la population concernée ; pour un niveau 1 par exemple, l'apprentissage ne sera pas le même pour un adolescent que pour un senior.
- de l'objectif (niveau) à atteindre. Les exigences d'un débutant n'étant pas les mêmes que celles d'un formateur de cadre.
- Du niveau de performance sollicité. Pour une même épreuve, les candidats, en fonction de leurs capacités, peuvent viser l'excellence ou le « minima »

### 3-1 Objectifs :

L'obtention d'un niveau nécessite de fixer des objectifs, il conviendra de définir ces objectifs en commun avec l'élève.

Il sera nécessaire de définir une préparation physique spécifique en adéquation avec l'objectif de pratique afin que le plongeur puisse atteindre le niveau désiré.

Tableau des objectifs généraux de préparation physique

| Objectifs généraux | De pratique   | De prépa physique  |
|--------------------|---|--|
| Niveau 1           | Assurer sa propre sécurité dans l'espace médian   | Développer la Filière aérobie  |
| Niveau 2           | Assurer sa propre sécurité et celle d'autrui dans l'espace médian.<br>Assurer sa propre sécurité dans l'espace lointain | Développer la filière aérobie. Travail dans la zone de transition<br>aérobie- anaérobie              |
| Niveau 3           | Assurer sa propre sécurité et celle d'autrui au-delà de l'espace lointain   | Développer les filières aérobie et anaérobie<br>Travail dans la zone de transition aérobie-anaérobie |
| Niveau 4           | Assurer sa propre sécurité et celle d'autrui au-delà de l'espace lointain.<br>Guide de palanquée dans l'espace lointain | Travail de la V.M.A  |
| Encadrant 3 et 4   | enseignant  |  |

### **3-2 Planification**

Afin d'apporter une aide significative à l'élève, la mise en place d'une stratégie d'entraînement est obligatoire : la planification.

Une planification de formation dite « structurée » est l'organisation dans le temps d'une réalisation de certains objectifs :

- Dans des domaines précis
- Avec des moyens adaptés
- Sur une durée avec des étapes précises

D'un point de vue général, dans la formation d'un plongeur, la préparation physique nécessitera une planification annuelle de plus en plus rigoureuse, et cela d'autant plus que le niveau de plongeur à atteindre sera élevé.

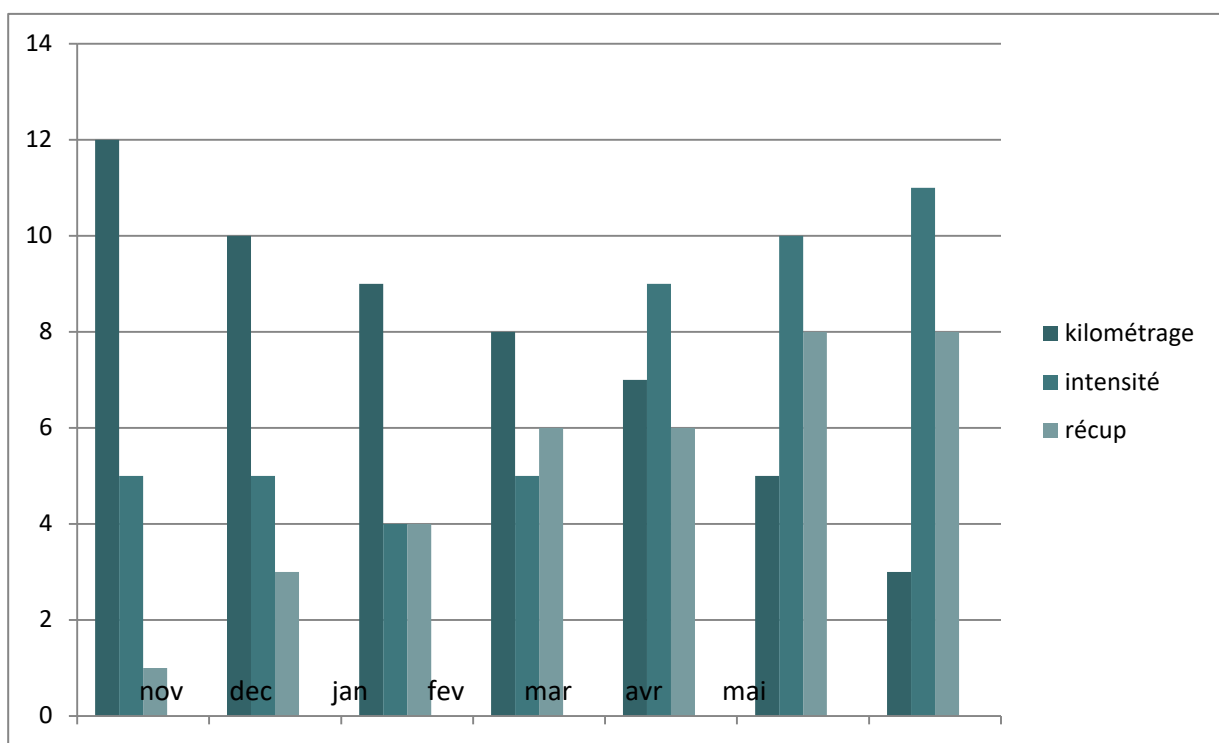
*Les principes de progressivité, de charges et d'intensités feront l'objet de la plus grande attention : il faudra éviter tout risque de fatigue, mais surtout de blessures pouvant porter atteinte à l'intégrité physique de l'élève.*

La planification d'un entraînement est indispensable à l'atteinte des objectifs de la préparation physique. Cela est d'autant plus vrai que l'on s'intéresse à la formation de niveaux supérieurs. Elle devra prendre en compte également d'autres paramètres tels que la disponibilité des élèves, le cadre dans lequel ils évolueront, s'entraîneront puis effectueront leur examen.

Une fois l'objectif final fixé il faudra organiser la planification en plusieurs cycles de travail ou *macrocycles*. Ces diverses périodes seront définies en fonction d'un travail spécifique à fournir. Privilégier certain travail spécifique par apport à d'autres nous permettra d'atteindre notre objectif dans les meilleures conditions possibles.

Exemple : dans le cadre d'une préparation physique s'étendant sur sept mois, il conviendra de diviser cette période d'entraînement en trois cycles de travail :

- 1<sup>er</sup> macrocycle : la période foncière (nov et dec), très peu de travail en intensité, peu de récupération, le travail en endurance (kilométrage) sera privilégié.
- 2<sup>ème</sup> macrocycle : la période foncière et intensive (jan, fev et mar), le travail en intensité sera prioritaires, augmentation significative de la récupération.
- 3<sup>ème</sup> macrocycle : la période de prés examen (mar, avr et mai), le foncier diminue, l'intensité augmente, une part très importante est donnée à la récupération.



### **3-3 La programmation**

.....Trop souvent en bord de piscine on voit des personnes qui se préparent au niveau 4 en faisant que des 800 m tout le long de l'année, sans une réelle progression dans les exercices et sur la saison : **« pour t'entraîner au 800 fais un 800... » !!!!**

-

Programmer une séance d'entraînement physique c'est prévoir. Chacun des macrocycles se divisera lui-même en périodes nommées *mésocycles*. Ces mésocycles s'étendront sur trois ou quatre semaines.

Un entraînement ne sera bénéfique que si la charge de travail est en correspondance avec les capacités de l'élève tout en respectant les principes fondamentaux :

- de progressivité
- d'intensité du travail
- de volumes de travail
- d'alternance
- de période de travail intense/modérée,
- de gros volumes de travail/petits volumes plus intense
- d'aménagement **de phases de repos et récupération**
- de spécificité
- de travail de base de l'endurance
- de travail des spécificités de chaque exercice du niveau préparé

**Afin de ne pas atteindre l'effet inverse de celui escompté, il est nécessaire de définir un planning d'entraînement qui respecte certaines contraintes. Il est courant de voire des abandons dus à une sensation d'immense fatigue et de démotivation suite à une trop grosse charge de travail ou par manque de diversité dans les principes de charge (force) de volume (puissance) d'intensité (vitesse).**



## 4- Compétences des formateurs

« Une compétence est la capacité de répondre par une action efficace face à une situation. On arrive à posséder, maîtriser une compétence parce qu'on dispose à la fois des connaissances nécessaires et la capacité de les mobiliser à bon escient, en temps opportun, pour identifier et résoudre de vrais problèmes. »

Au sein de notre fédération il existe quatre catégories d'enseignants

|    | Niveau encadrant | définitions         | Zone enseignement | Elèves préparant                          | *Objectifs enseignement                        |
|----|------------------|---------------------|-------------------|---|--|
| E1 |                  | N2 + initiateur     | Proche -6m        | N1 N2                                     | Filière aérobie + transition aérobie-anaérobie |
| E2 | *                | N4 + initiateur     | Médian -20m       | N1 N2 N4                                  | Filière aérobie + transition aérobie-anaérobie |
| E3 | **               | Moniteur fédéral 1° | Lointain -40m     | N1 N2 N3<br>N4 et N5<br>initiateur        | Idem + VMA                                     |
| E4 | ***              | Moniteur fédéral 2° | Au-delà -60m      | N1 N2 N3<br>N4 et N5<br>initiateur<br>MF2 | Idem+ VMA                                      |

Les objectifs\* d'enseignements sont les objectifs de préparation physique

Nos formateurs possèdent-ils les compétences nécessaires afin de mener à bien les missions qui leur incombent ?

Quelles notions d'enseignement doit-on donner à nos enseignants afin que ceux-ci aient les compétences requises et définies dans le manuel de formation technique ?

Reportons nous au tableau précédent puis comparons la colonne : objectifs d'enseignement au Manuel de Formation Technique.

Nous pourrons ainsi définir le contenu que doit posséder nos divers enseignants.

Pour cela nous ne considérerons simplement que trois catégories de cadres :

- L'initiateur
- Le moniteur fédéral 1° degré.
- Le moniteur fédéral 2° degré.

Après avoir défini le niveau des élèves et un rappel de la composante physique du niveau requis, nous définirons sous forme de tableau les connaissances à acquérir et dans quel but (pourquoi ?)

### **4-1L'initiateur :**

Il forme des plongeurs N1 et N2. Ces brevets n'ont pas une grande composante physique. L'initiateur devra donc maîtriser surtout l'enseignement des techniques relatives à la nage, la composante physique n'est que secondaire.

Cependant, au N2 il y existe quelques capacités liées à l'endurance.

| Connaissance  | Pourquoi ?   |
|---|--|
| <p>Savoir réaliser une évaluation sommaire d'un plongeur en termes de conditions physique :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- notion de Fréquence Cardiaque</li><li>- fréquence Maximale</li><li>- savoir déterminer des critères d'aisance par rapport à l'exécution de l'exercice physique</li><li>- savoir prendre des critères de temps</li></ul> | <p>Avoir les moyens de mesurer la limite des exercices qu'il donne à ces élèves</p> <p>Détecter le niveau d'entraînement des élèves</p> <p>Adapter son entraînement en fonction des élèves</p> <p>Pour mesurer la progression d'un élève (bien que les épreuves ne soient pas chronométrées)</p> |
| <p>Connaître succinctement les filières énergétiques et surtout les effets négatifs de la filière anaérobie lactique</p>  | <p>Comprendre les différences des trois filières pour favoriser l'aérobie dans son entraînement</p>  |
| <p>Avoir des notions de planification d'entraînement qui sortent de la séance de travail</p>  | <p>Pouvoir élaborer un programme d'entraînement annuel ou comprendre les choix d'entraînement proposés par un MF1</p>  |
| <p>Connaître des exercices types qui conduisent au développement de l'aérobie</p>   | <p>Avoir la connaissance d'exercices et savoir les adapter au niveau des élèves</p>  |

## 4-2 Le moniteur fédéral 1° degré :

Le MF1 forme des plongeurs de niveau 1 à 5 et participe également au jury Initiateur lors des épreuves « physiques ».

Dans le cadre de son activité le MF1 doit savoir :

- conduire un entraînement pour les N4, tant sur le plan de la planification que sur celui de la programmation. Le pas à franchir sur la préparation physique entre les N2 ou N3 et le N4 est souvent important. De l'application des techniques liées à l'entraînement physique dépendra l'augmentation des chances de réussite des élèves et évitera de laisser sur le bord du chemin un certain nombre de candidats par manque de motivation ou de fatigue.
- le MF1 doit être capable dans le cadre de son activité de savoir élaborer des plannings de formation en prenant compte divers paramètres :
  - le type de public,
  - le niveau de formation,
  - la durée de formation,
  - le lieu d'entraînement: mer, lac, piscine.

Le MF1 doit donc maîtriser tous les paramètres d'un entraînement pour **proposer des formations adaptées**

| Connaissance   | Pourquoi ?  |
|--|---|
| Idem Initiateur +  |   |
| <p>Savoir réaliser une évaluation complète avec un bilan technique et physique.</p> <p>Le bilan physique doit être chiffré avec l'intégration de repères pour l'élève et le moniteur</p> | <p>Savoir réaliser un bilan pour proposer un entraînement adapté.</p> <p>Etre capable de mesurer l'évolution des performances et les bénéfices de l'entraînement</p> <p>Donner des repères aux élèves</p> |
| Connaître les trois filières énergétiques  | <p>L'analyse des exercices N4 montre l'intervention des 3 filières dans les exercices.</p> <p>Le MF1 doit connaître ces filières pour proposer un entraînement adapté</p>                                 |
| Savoir organiser un planning d'entraînement N4   | <p>Etre capable d'organiser un planning d'entraînement N4 en fonction : du public, de la durée de formation, du lieu...</p>   |
| Connaître les filières énergétiques mises-en œuvre dans les différents exercices   | <p>Le MF1 doit connaître ces filières pour proposer un entraînement adapté</p>  |
| Connaître des méthodes d'entraînement pour chaque filière  | <p>Proposer des entraînements autres que l'exécution de l'exercice « examen ».</p>  |

### **4-3 Le moniteur fédéral 2° degré :**

Le MF2 est un formateur de cadre. A ce titre, il doit maîtriser toutes les connaissances nécessaires à l'initiateur et au MF1.

En termes de contenu un MF2 n'a pas forcément besoin d'en savoir plus qu'un MF1. Il doit cependant maîtriser parfaitement ce contenu. Il doit posséder et délivrer une approche qualitative de la connaissance plus que quantitative.

Le MF2 doit être également capable de transmettre cette connaissance aux initiateurs et au MF1 tout en s'adaptant aux futures prérogatives de ses élèves.

A ce titre les axes de travail à l'entraînement du MF2 seront dans un premier temps un travail sur la condition physique, mais aussi sur les modalités de transmission des connaissances en préparation physique.

**5- Nos formateurs ont-ils eu une formation adaptée à leurs futures prérogatives ?**

Si nous nous rapportons à certains comptes rendu des examens MF2° ayant traité dans leurs divers sujets de la composante « préparation physique » nous pouvons nous rendre compte que les notes moyennes reflétant les prestations des candidats aux diverses épreuves physiques et théoriques traitant de la physiologie de l'entraînement ne sont pas très hautes. **Six épreuves ont une moyenne générale inférieure à 11/20** dont deux ; Aspect théorique ..., et le 1000 m capelé - ont une moyenne générale inférieure à 10/20.

Cela est regrettable de la part de personnes devant être les nouveaux référents dans le domaine.

Ces notes moyennes ? :

- serait-ce le résultat d'une stratégie d'examen où du fait que les épreuves à consonance pratique physique soient affublées de faibles coefficients ?
- Faut-il y voire une quelconque ignorance ou tout simplement un manque d'attention aux principes généraux de la préparation physique ?

Dans leur rapport, les commentaires fournis par les jurys ont parfois attiré à la préparation physique. Dans le bilan MF2 de 2007, les rapporteurs s'expriment en ces termes : **« Les connaissances dans le domaine de la physiologie de l'entraînement sont minimales et souvent source de confusions. Les filières sont généralement connues mais pas associées correctement à un type d'exercice »**. Ils demandent aux futurs cadres pour les examens à venir de porter une attention supplémentaire sur le travail de fond (filiale aérobie) et la gestion de l'effort (travail au seuil aérobie anaérobie) et : **« Etablir un lien plus pratique entre la théorie de la physiologie de l'entraînement et la planification »**.

**Si au plus haut niveau, la préparation physique est délaissée ou incomprise, par effet de cascade, cela ne pourra que s'amplifier dans les niveaux inférieurs d'enseignants.**

*Dans les chapitres précédents, nous avons souligné l'importance de la planification et de la programmation.*

Afin que celles-ci soient le plus bénéfique possible, il conviendra d'y apporter le plus possible d'éléments indispensables et nécessaires.

Peut-on parler concrètement de préparation physique sans s'intéresser et intégrer les fréquences cardiaques :

- fréquence de repos
- fréquence de travail
- fréquence maximale
- fréquence de réserve

Ces fréquences sont nécessaires afin de pouvoir ajuster au plus près notre préparation physique. Elles nous permettent de nous situer dans notre planification, mais plus important encore d'adapter nos séances de travail au public.



*Exemple :*

La Fréquence Cardiaque Maximale nous aide à calculer la fréquence de travail en fonction de l'âge du pratiquant.

Théoriquement...  $F.C \text{ max} = 220 \text{ puls/min} - \text{âge}$

A partir de cette F.C max on définira la Fréquence Cardiaque de Réserve

$F.C \text{ de réserve} = F.C \text{ max} - F.C \text{ de repos}$

Ensuite on calculera la Fréquence Cardiaque de Travail en fonction d'un pourcentage la fréquence de réserve.

$F.C \text{ de travail} = (F.C \text{ de réserve} \times X\%) + F.C \text{ de repos}$

En procédant de la sorte on est certain d'œuvrer en ajustant la bonne fréquence cardiaque à la filière définie en fonction du macrocycle à l'intérieur duquel on désire travailler.

Se servir de toutes les données dont on dispose pour la préparation physique sera un gage d'un entraînement efficace. Nous pourrons ainsi travailler en toute sécurité en ne risquant pas de faire accomplir à nos élèves des tâches au-delà de leurs capacités.

Nous venons de démontrer l'importance de l'aide que peut nous apporter des connaissances suffisantes sur les fréquences cardiaques lors de l'élaboration d'un processus d'entraînement.

Dans le chapitre dédié aux connaissances requises (4) par enseignants on aura pu noter que cette notion de fréquence cardiaque est présente à tous les niveaux d'enseignements.

Le manuel de formation technique est notre référentiel. Il nous renseigne sur les cursus de formation, les contenus des connaissances à posséder avec ses commentaires et limites.

*Pour l'initiateur :*

L'enseignement de la préparation physique se fait lors de :

La formation initiale lors de séances de pédagogie spécifique

| <b>Connaissances, savoir-faire et savoir être</b> | <b>Commentaires et limites</b>  | <b>Critères de réalisation</b>                                      |
|---|---|---|
| Acquérir des notions sur l'entraînement physique. | Notions théoriques et pratiques sur l'entraînement physique des plongeurs de niveau 1 et 2. | Séances théoriques, Suivies d'exercices de construction de séances. |

*Pour le moniteur fédéral 1° :*

L'enseignement de la préparation physique se fait lors du :

Stage en situation pratique - UC 4

| <b>Thèmes et durée</b>                           | <b>Contenus enseigner</b>  | <b>à</b> | <b>Compétences</b>  |
|--|--|----------|---|
| Pédagogie pratique en immersion sans scaphandre. | Initiation, perfectionnement, entraînement.<br><br>Apnée, P M T, mannequin, capelé, découverte<br><br>du milieu... |          | Connait les différentes filières énergétiques.<br><br>Sait adapter une préparation physique pour un niveau donné.<br><br>Sait construire et appliquer un programme d'entraînement et d'amélioration de la condition physique. |

*Pour le moniteur fédéral 2° :*

Les candidats devront effectuer une série d'épreuves mettant en évidence leur condition physique :

- 1000m capelé
- 1500m pmt
- Mannequin
- DTH

## Mémoire d'instructeur régional. Comité régional Corse

---

Dans le programme des épreuves théoriques en anatomie, physiologie et physiopathologie du plongeur les candidats seront évalués entre autre sur :

- Les bases théoriques de l'entraînement physique
- L'amélioration des performances

Les contenus de formation sont ainsi définis

| <b>Connaissances théoriques</b>                  | <b>Commentaires &amp; limites</b>  | <b>Critères de réalisation</b>   |
|--|--|--|
| Les bases théoriques de l'entraînement physique. | L'ATP: réserve d'énergie universelle.<br><br>Les trois filières de reconstitution de l'ATP<br><br>Limitation aux principes généraux<br><br>A l'exclusion de toute notion de biochimie. | Savoir établir le rapport entre un type d'effort en plongée et la filière énergétique utilisée.                                    |
| L'amélioration des performances.                 | Les types d'exercices destinés à améliorer les trois filières.<br><br>Principes généraux de l'établissement d'un programme de préparation physique.                                    | Possibilité d'établir un programme de séance ou un planning d'entraînement<br><br>Notions à relier avec la pédagogie préparatoire. |

En étudiant les contenus de formation nous constatons que les filières énergétiques sont souvent citées. Elles constituent presque essentiellement les connaissances à posséder pour définir les critères de réalisation, les compétences et les savoirs. Paradoxalement et malgré l'importance que nous avons souligné dans les chapitres précédents, force est de constater qu'il subsiste des manques de contenu comme les fréquences cardiaques. ....Il en est de même dans des domaines aussi pointus que sont la récupération, la surcompensation.....

Ces composantes de formation sont parfois survolées et traitées de manière succincte.

Ces manques sont, la plupart du temps, compensés par les connaissances et savoirs hors cadre des moniteurs.

La curiosité et la soif de savoirs d'une grande majorité des moniteurs peuvent-elles représenter une alternative et compenser les manques du manuel ?

Certes, les connaissances et l'expérience d'un moniteur sont des atouts supplémentaires afin de dispenser un enseignement bénéfique. Cependant elles ne peuvent constituer un référentiel de formation à part entière.

Une question se pose :

**« Nos formations sont-elles adaptées à nos futures prérogatives ? »**

Statistiquement, d'un point de vue mathématique nous pouvons dire que nos formations semblent adaptées à nos futures prérogatives : les élèves atteignent régulièrement leurs objectifs.

La réalité de ce constat mérite d'être tempérée :

- Cette réussite n'est pas la résultante d'une réflexion de la part de l'enseignant.
- Les formateurs n'ont fait que reproduire leur propre formation.

- Les formations sont amputées de ce qui devrait être le leitmotiv de tout formateur dans un système de pédagogie par objectif ; la création de son propre cheminement.

La plus part du temps la technique du « copier-coller » s'adaptera à une grande majorité du public. La technique originale ayant été pensée, réfléchi et élaboré par son concepteur en imaginant qu'elle pourrait s'adapter à la majorité des plongeurs.

Toutefois cette technique trouvera très rapidement ses limites si un candidat « difficile » se présente. Si notre formateur ne sait pas adapter son enseignement il va se retrouver rapidement dans une situation d'inconfort ou pire d'impasse. Ce manque d'adaptabilité ne répondra pas à l'obligation de moyens que nous demande le code du sport.

Une préparation avec des connaissances plus pointues serait garante d'un plus grand pourcentage de réussite aux examens, mais serait aussi un gage supplémentaire de sécurité. Evaluer la situation de départ de l'élève nous renseignerait sur le cheminement à prévoir, mais nous permettrait également d'effectuer un bilan sur la forme physique du candidat. Savoir calculer une fréquence de repos ainsi que la fréquence maxi serait un indicateur sur l'état de santé de l'élève.

Tenir compte de la préparation physique apportera au moniteur qui le propose de dispenser un enseignement de meilleure qualité.

Il semblerait que les moniteurs ayant suivi une formation de brevet d'état possède un léger avantage, car dans leur formation, le tronc commun leur permet de mieux appréhender cet aspect du cursus. La préparation physique constituant une très grande partie du contenu de formation du dit tronc commun.

**6- EVALUATION de la COMPETENCE PREPARATION PHYSIQUE**

Dans tout examen ou obtention de niveau il existe un passage obligatoire : l'évaluation.

Possédons-nous des moyens d'évaluer les compétences en préparation physique ?

Lors d'examens comme le MF2° il semble facile de voir si un candidat possède les qualités requises à l'obtention des épreuves physiques. Il suffit pour cela de se rapprocher de ses notes :

S'il se situe dans le haut de l'échelle de notation on peut dire qu'il possède des qualités intrinsèques en termes de condition physique.

Cela n'implique pas qu'il maîtrise les notions d'entraînement. Il a peut être tout simplement suivi une préparation dispensée par un autre. Sa réussite ne sera donc pas le fruit de ses compétences mais d'aptitudes développées par un préparateur externe.

A contrario il eut été intéressant de savoir si c'était l'élève qui avait élaboré sa planification et ses programmations de séances. Cela nous aurait permis d'évaluer ses compétences en préparation physique et amélioration de la performance. L'élève aurait été en quelque sorte son propre laboratoire.

Ces conclusions auraient pu servir de base à l'élaboration de futurs plans d'entraînement.

Une autre manière d'évaluer ses compétences en préparation physique aurait été d'inclure dans la partie théorique de l'examen des questions ayant trait à divers aspects de l'entraînement.

## Mémoire d'instructeur régional. Comité régional Corse

---

En consultant les annales des examens MF2°, nous constatons que les sujets qui traitent de la préparation physique sont orientés principalement sur l'étude des filières énergétiques et occultent trop souvent les autres connaissances de base en préparation physique.

En ce qui concerne le MF1°, le constat est encore plus affligeant. Les seuls éléments d'évaluation que nous ayons à notre disposition sont minimales.

Bien que ce ne soit pas l'objectif, lors de la Démonstration Technique avec Handicape le candidat qui se retrouve « limite » en technique pourra nous faire une démonstration de ces capacités physiques lors du décollage (filière anaérobie alactique) et pendant la remontée et tractage (filière aérobie).

En conclusion un candidat qui possède une parfaite maîtrise technique (c'est pourtant l'objectif de cet exercice) ne pourra être évalué sur sa condition.....

Si l'on parcourt les différents sujets de pédagogie proposés lors des sessions d'examens du MF1°, nous ne pouvons que constater l'absence de sujets traitant de condition et préparation physique.

Au MF1°, l'évaluation est quasi inexistante !!!!!



Pour l'initiateur, il est encore plus difficile de se faire une idée. Comme son nom l'indique, c'est un initiateur club. De ce fait il n'existe pas ou peu de données sur les sujets de cet examen.

Afin d'établir un constat il faut s'appuyer sur l'expérience des jurys et de quelques sujets glanés par-ci par-là sur internet.

A la vue de ceux-ci le constat est alarmant. Il n'existe aucun sujet sur la préparation physique.

Comme pour le MF2° il existe une partie pratique, le mannequin, sur laquelle le jury pourra évaluer de la condition physique du candidat. Les conclusions seront également les mêmes que celles que nous avons tiré du MF2°

En conclusion il semble qu'il n'existe qu'une faible corrélation entre les objectifs fixés et décrits dans notre Manuel de formation Technique et la réalité du terrain.

Cette réflexion nous entraîne deux questions :

- *Le manque de moyens d'évaluation provoque-t-il un certain désintéressement pour la préparation physique ?*

Il faut voir dans cette question le fait qu'il n'existe pas énormément de sujets traitant de la préparation physique lors des examens. Dans ces conditions il ne paraît pas inconcevable que des candidats soient tentés de faire une « impasse ».

Si d'aventure le diplôme était au rendez-vous, force est de constater que le nouvel enseignant aurait de gros manques dans le contenu de ses futures formations.

- *Quelle importance accorde les candidats aux épreuves pratiques physiques ?*

Ces épreuves sont importantes pour le candidat car elles peuvent être éliminatoires.

Toutefois d'un point de vue stratégique ces épreuves n'ont qu'un petit intérêt comptable comparées à d'autres épreuves :

- Les épreuves physiques ne représentent que 1/3 des points du groupe pratique au N4.
- Les épreuves pratiques physiques au MF2° ne sont affublées que de faibles coefficients.

A partir de ses constatations on peut comprendre un candidat qui a comme objectif à court terme l'obtention du diplôme, qu'il privilégie telle matière par rapport à telle autre.

Ce raisonnement pourrait sembler juste à condition que le candidat après l'obtention du précieux sésame accepte de se remettre en question. Il comblerait ainsi le vide laissé par ses impasses.

Est-ce bien la réalité ?

Par expérience, il semblerait que la remise en cause des connaissances après examen ainsi que l'entretien de la condition physique soient que très rare.

### Avertissement

Le contenu du chapitre qui suit n'est que le résultat d'une réflexion personnelle et ne peut être tenu comme référence.

### ***7- La solution, ma solution ?...***

A la lecture de ces constatations il semble nécessaire, voire obligatoire de réagir ; cela sous peine de bientôt rencontrer un fort désintéressement pour la préparation physique.

L'entraînement physique est une composante à part entière de notre activité. Le moniteur doit donc tenir compte de cet élément pour proposer un enseignement bénéfique et de meilleure qualité. En agissant de la sorte nos moniteurs ne confieront pas la préparation physique à une tierce personne.

Il semble pour cela qu'une modification des cursus soit indispensable. Un complément de formation semble nécessaire au cursus actuel.

Nous ne pouvons plus ignorer l'importance des différentes fréquences cardiaques. Celles-ci doivent apparaître dans le Manuel de Formation Technique car elles sont l'assurance d'une formation adaptée et le garant de la sécurité.

Il en va de même pour les périodes de récupérations.

Une fois toutes ces connaissances théoriques acquises il faudra que le moniteur soit capable d'effectuer un transfert de compétences : pour s'entraîner il n'est pas obligatoire de se rendre en piscine ou en mer. Avec cette solution le moniteur pourra proposer plus qu'un entraînement hebdomadaire. Très souvent les entraînements ne se résument qu'aux simples créneaux piscine qu'un club puisse posséder. Un moniteur doit savoir transférer des compétences acquises sur d'autres terrains à la plongée. Ainsi il proposera plusieurs séances par semaine sur différents thèmes permettant de s'adapter aux mésocycles définis lors de la planification.

Afin de valider si notre futur enseignant a bien acquis les principes de la préparation physique il faudra qu'il soit évalué lors d'un examen au travers :

- D'épreuves physiques qui nous permettront de voir s'il possède les qualités requises pour accompagner en toute sécurité une palanquée sous l'eau.
- D'épreuve théorique dans lesquelles il nous démontrera sa capacité à élaborer un cursus de préparation physique et en dispenser les cours s'y rattachant.

### ***7-1 Mise en œuvre de cette proposition ?***

Une des solutions serait de concevoir comme une sorte de « tronc commun », voire une spécialité.

Il pourrait s'obtenir comme une spécification nitrox. Il s'adresserait aux initiateurs et MF1°. Les cours seraient dispensés par des MF2° dûment formés sur la transmission des connaissances.

Une fois obtenue elle permettrait à leur détenteur d'enseigner la préparation physique.

La création de cette nouvelle certification obligerait la réalisation d'un tout nouveau cursus de formation avec tout ce que cela implique :

- définir les objectifs (ce qu'à la fin de ma formation mon élève doit savoir, être ou faire)
- de fixer les limites et les commentaires.

Cette solution comporte pas mal d'inconvénients.

Les premiers s'adressent à notre fédération :

Tout d'abord qui parle de création dit inventer, partir d'un papier blanc. Même si les divers collèges et groupes de travail mobilisés sur cet éventuel projet pourraient s'appuyer sur des travaux existants, la réalisation d'une nouvelle formation ou spécialité serait lourde, longue et contraignante. Elle entraînerait une refonte profonde des cursus existants par la suppression de compétences dans certains niveaux afin que celles-ci soient réunies au sein d'une nouvelle spécification. A ce niveau nous ne parlons plus que de création d'une nouvelle spécification, mais aussi de modification de cursus de formation donc de prérogatives.

Les réunions, les discussions et autres qu'un tel projet peut engendrer vont demander beaucoup, trop d'énergie et de temps.

Les autres inconvénients pourraient être les réactions induites de nos futurs moniteurs :

- Un des inconvénients majeurs serait que nos futurs moniteurs ne montrent que peu d'intérêts pour cette spécialité complémentaire. Ils pourraient centrer leur attention qu'aux aspects théoriques et techniques.

- Cela pourrait avoir comme conséquence de dévaluer nos diplômes ainsi amputés de leur partie préparation physique. Ce serait regrettable, car un des aspects les plus intéressants dans notre méthode d'enseignement, est le fait que nous puissions enseigner avec une certaine forme d'autonomie la totalité d'un cursus.
- Les futurs moniteurs pourraient prendre cette formation comme une surcharge de travail. La possibilité d'en être soulagé les inciterait à opter pour une formation allégée.

Il semblerait que cette solution nous montre rapidement ses limites de par les difficultés de mise en œuvre qu'elle implique.

La rendre obligatoire pourrait la rendre impopulaire.

*Existe-t-il une autre alternative ?*

Si nous nous penchons de plus près sur nos différents niveaux de cadre, il en est un qui semble tout particulièrement intéressant, adapté pour emmener une réponse à notre problématique ; le Moniteur Fédéral 1° degré :

- Il est de par son nombre en perpétuelle évolution le plus représentatif.
- Il permet d'enseigner tous les niveaux de plongeur.
- Il n'a pas de passage obligatoire par un niveau d'enseignant inférieur.
- Il engendre toujours de fortes émotions lors de l'annonce des résultats.
- Dans le collège des enseignants de notre fédérations il touche tout le monde en tant qu'enseignant et enseigné.
- Il est une très grande fierté pour ses détenteurs
- Il est le cœur et la cheville ouvrière de la FFESSM

*De plus un Moniteur Fédéral 1° degré est un instructeur \*\* à la CMAS. Il est reconnu par celle-ci comme un E3. Hormis l'enseignement au public spécifique, il possède les mêmes prérogatives qu'un BEES1°. En ajoutant à ses compétences celle de préparateur physique, nous pourrions imaginer que notre MF1° soit traité d'égal à égal avec le Brevet d'Etat. Cela conférerait une autre valeur à ce diplôme. On pourrait ainsi imaginer qu'à l'avenir il puisse être inscrit au Registre National des Certifications Professionnelles.*

S'intéresser au seul MF1° semble fournir un certain nombre de solution à l'enseignement de la préparation physique.

A l'instar de l'initiateur, un MF1° possède les qualités pédagogiques pour enseigner à tous public. Il enseigne tous les niveaux de plongeurs, et à condition d'être tuteur de stage, les premiers niveaux d'encadrants.

Le nombre de nouveaux diplômés augmente chaque année. Cette évolution permet de dire qu'il semblerait que nous devrions être à l'abri d'une pénurie pour les années à venir. Nous pouvons donc nous appuyer sur un réservoir conséquent de personne et de savoir.

Comme dit un peu plus haut, le MF1° a le droit d'intervenir sur un bon nombre formations. Il peut même intervenir dans la préparation de son propre niveau.

Il délivre des niveaux de plongeurs des attestations d'aptitudes et participe à des jurys sous certaines conditions. Ces prérogatives deviennent nettement plus étendues s'il possède des spécialités annexes (RIFA Plongée, nitrox). De par ces multiples facettes il devient quasiment la clef de voute de notre enseignement.

Pour accéder au MF1° il n'y a pas de passage obligé par un niveau d'enseignement inférieur. Une trop grande longueur de formation, ce qui pourrait paraître comme une barrière à de futurs candidats, n'est plus un obstacle.

Toutes les personnes ayant assisté à l'annonce des résultats d'une session d'examen MF1° peuvent témoigner de l'émotion qui y règne. La tension y est même palpable : pourquoi ?

Ce diplôme ne permet pourtant pas d'enseigner contre rémunération. L'avenir professionnel du candidat n'est pas en jeu. Qu'y a-t-il dans ce diplôme qui fasse apparaître tant de sentiments ?

Parmi les réponses possibles deux mots reviennent souvent : passion et investissement. Lorsqu'on fait quelque chose par passion on ne compte pas. Les investissements sont très souvent à la hauteur de la passion. Ces deux qualités seront omniprésentes lors de la préparation et dans la carrière bénévole des MF1°.

Ainsi nous pouvons être quasiment sûrs que nos futurs moniteurs seront volontaires pour un surcroît de formation dans leur cursus. Gageons qu'ils seront fiers et honorés de délivrer un enseignement d'autant plus complet.

Rajouter dans le cursus de formation des MF1° une composante supplémentaire de préparation physique semblerait une solution. Cela n'obligerait pas une refonte totale et très contraignante des cursus des formateurs et par conséquent une modification profonde du Manuel de Formation Technique.

Nous ne modifierons pas également le cursus du MF2°. Ses savoirs et ses prérogatives de formateur de cadre restant inchangées. Il devra toujours posséder et délivrer une approche qualitative de la connaissance plus que quantitative. Seulement cette fois on aura l'assurance que le contenu sera parfaitement maîtrisé. La préparation physique ayant fait l'objet d'un passage obligé lors du MF1°.

Lors de la formation initiateur, ce complément de formation au MF1° permettra d'affirmer avec certitude que les deux tuteurs de stage possible (MF1° et MF2°) auront acquis obligatoirement dans leurs cursus des compétences et des connaissances approfondies en préparation physique.



*A quel moment enseigner la compétence préparation physique ?*

Lors du cursus de formation, la période la plus propice à l'enseignement de la préparation physique semble se situer lors du stage initial.

De la même manière que l'on enseigne en pédagogie préparatoire à notre futur MF1° les différentes techniques de mises à l'eau ou le vidage du masque, on pourra lui inculquer les bases de cette nouvelle compétence. Cependant il faudra rallonger la durée du stage initial, cette nouvelle matière s'ajoutant au cursus actuel, et non en remplacement d'une autre matière.

Notre futur moniteur pourra mettre en situation les différentes techniques acquises lors de son stage pédagogique en situation.

*L'évaluation finale peut-elle se faire pendant l'examen ?*

Evaluer un candidat continuera à se réaliser lors de l'examen. Il suffira pour cela d'inclure dans les questions de pédagogie des sujets à consonance « prépa physique » telles que :

Pour perfectionner vos élèves N4 au 800m vous pouvez travailler sur 3 axes :

- La technique
- L'environnemental
- La condition physique

Vous développerez lors de la séance d'aujourd'hui la compétence condition physique.

Adopter la deuxième solution, en travaillant simplement sur le MF1°, constitue à priori la solution la plus adaptée. Elle est la plus simple et la moins contraignante car elle ne demande pas de refonte profonde des cursus et du Manuel de Formation Technique.

Un simple complément de formation lors du stage initial et pédagogique en situation.

L'évaluation se pratiquera lors de l'examen. Cependant l'augmentation du nombre de questions sur la préparation physique ou parfois une simple reformulation des questions lors de l'épreuve de pédagogie préparatoire obligera les candidats à ne plus tenter d'impasse.

### **8- Conclusion :**

Composante incontournable dans la formation générale du plongeur, la condition physique doit faire partie intégrante de nos cursus de formation. La préparation physique s'axe sur divers orientations :

- Entretien de la condition physique s'il le plongeur veut profiter de son loisir préféré en toute sécurité.
- Optimisation de la performance pour des passages de niveau

Les moniteurs devront donc tenir compte de ces éléments pour proposer un enseignement de meilleure qualité.

La formation de cadre et de plongeurs doit intégrer des connaissances dans le domaine de la préparation physique afin de donner les moyens aux futurs moniteurs de dispenser un enseignement de qualité.

Il semblerait cependant qu'il existe dans nos méthodes d'enseignement quelques manques dans ce domaine aussi pointu.

Ce mémoire n'a pas comme objectif d'être la solution à ces manques. C'est plutôt une synthèse d'éléments. J'ai essayé de montrer que malgré l'excellent travail des divers collègues et groupes de travail ainsi que des commissions il subsiste encore des problèmes. En m'appuyant sur un exemple concret j'ai tenté de mettre en évidence une certaine problématique et ses conséquences. Sans vouloir me substituer aux différents concepteurs de notre manuel, j'ai proposé d'apporter une solution personnelle différente mais surtout complémentaire.

« C'est avec des petits ruisseaux que se constitue un fleuve fort et fier. »

- A mes parrains, VIGNOCCHI Jean-Pierre et COST Alain pour leur aide, leurs conseils à l'élaboration de ce mémoire, mais surtout pour leur soutien.
- A tous mes relecteurs et particulièrement ZARAGOZA François
- A tous les membres du collège des instructeurs fédéraux de la Corse
- A toute ma famille pour son immense patiente.

Merci.