



JOURNEE DES MONITEURS

DIMANCHE 2 FEVRIER 2025
FOYER DES SPORTIFS DE
FRANCONVILLE



JOURNEE DES MONITEURS

DIMANCHE 2 FEVRIER 2025
FOYER DES SPORTIFS DE
FRANCONVILLE



Programme

Accueil et point sur les nouveautés (remontées, cursus...)

Table ronde autour de la désaturation et aide à l'enseignement

Echanges autour de l'enseignement de la théorie

World Café enseignement ludique de gestes techniques

Points divers : défiscalisation, CEC...

Accueil dès 9h - démarrage 9h30
Fin 16h

BIENVENUE JOURNEE DES MONITEURS

2 FÉVRIER 2025



FFESSM

VAL-D'OISE | 95

La Commission Technique Départementale

Par Pascal



PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE

- PRÉSIDENTE DU CODEP : CÉLINE HECQUET (MF2 – IN)
- PRÉSIDENT DE LA CTD : PASCAL BOUTHEGOURD (MF2)
- PRÉSIDENT ADJOINT DE LA CTD : RONAN BRIANT (MF2)
- MEMBRES DE LA CTD
 - VÉRONIQUE GUEUZIEC (MF2)
 - DOMINIQUE ASARO (MF2)
 - GILBERT MATHIEU (MF2)
 - PATRICK HUGON (MF2)
 - MARTIN LEPELLETIER (MF2)
 - NICOLAS LEVEAU (MF2)
 - CHRISTIAN FURET (BEES2)
 - PATRICK BRUNO (MF2)
 - GILLES HERITIER (MF2)
 - OLIVIER SENGISSEN (MF2)
 - CHRISTOPHE RIOU (BEES2)
 - SYLVAIN RICHARD (MF2)
- AUTRES MEMBRES RATTACHES A LA CTD :
 - SANDRINE LECOSSOIS : RESPONSABLE DES JEUNES
 - CATHY BERNARDINI : RESPONSABLE DU HANDISUB
 - PHILIPPE GRATAY ET SON EQUIPE : RESPONSABLE TIV
 - MATTHIEU LAURENT : PLONGEE TEK

technique@ffesm95.fr

EVÈNEMENTS MAJEURS DE LA CTD

- CHANGEMENT DE PRÉSIDENTE EN SEPTEMBRE
- NOUVEAU SITE INTERNET -> TOUTES LES INFOS DE PLANNING ET FORMATION EN LIGNE
- TOUJOURS AUTANT DE FORMATIONS ET DE STAGIAIRES AVEC DE BONS RÉSULTATS
- RÉAPPROPRIATION DU LOCAL
- AMÉLIORATION CONSTANTE DE LA PRATIQUE
 - MISE EN PLACE DE FOSSES POUR NOS SPMF1 (TEST À LA RENTRÉE)
 - PLATEFORME MOODLE POUR LES GP-N4
 - FICHES DE SUIVI STAGIAIRES INITIATEURS ET MF1



FFESSM

VAL-D'OISE | 95

Les nouveautés

Par Céline



Côté MFT

- Des modifications à venir :
 - Moniteurs associés + Guide de palanquée associé et conventionné

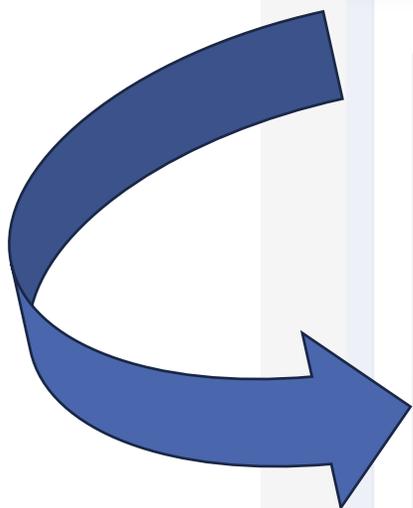
Nota :

Par une résolution en date du 14/09/2024, la CTN exclu les diplômes de cadre de la FSGT (GP-N4, MF1 et MF2) du dispositif « associé ».

Pour accéder aux diplômes de cadres de la FFESSM, les possibilités suivantes sont offertes aux titulaires de diplômes de la FSGT :

- Possibilité pour les GP-N4 FSGT de se présenter directement à l'examen GP-N4 FFESSM
- Possibilité pour les MF1 FSGT de se présenter directement à l'examen MF1 FFESSM
- Possibilité pour les MF2 FSGT de se présenter directement à l'examen MF2 FFESSM

- MF2 / FFM



MFT ☰ →] 🌐 Invité

Liste des documents de formation

↑ Domaine ✕

<input type="checkbox"/>	Manuel		
	<input type="text"/>		⌵
▼	01 - Généralités (sélectionner / désélectionner)		
<input type="checkbox"/>	Introduction MFT		
<input checked="" type="checkbox"/>	★ Recommandations de la CTN		
<input type="checkbox"/>	Formation -délivrance -certification		
<input type="checkbox"/>	Brevets Fédéraux		
▼	02 - Découverte (sélectionner / désélectionner)		
<input type="checkbox"/>	Randonnée subaquatique		
<input type="checkbox"/>	Pack découverte		
▼	03 - Jeune Plongeur (sélectionner / désélectionner)		
<input type="checkbox"/>	EXPLORATEURS 6 et 20m UCPA		
<input type="checkbox"/>	Jeunes plongeurs		
▼	04 - Formations de plongeur (sélectionner / désélectionner)		
<input type="checkbox"/>	Plongeur Niveau 1 - PF 20		

Commission Technique nationale

Recommandations

27/01/2025

CTN-24-002 : Procédure de rattrapage en cas de vitesse de remontée trop rapide

En cas de remontée trop rapide entre 30 m et la surface sur un delta d'au moins 10 m (30 à 20, 20 à 10 , etc.) redescendre en moins de 3 minutes à mi-profondeur au moins et y effectuer au moins un palier de 5 minutes, puis faire au moins un palier de 1 minute à 6 mètres et 5 minutes à 3 mètres (avec votre moyen de désaturation). Si la ré-immersion est impossible alors mise sous oxygène et évacuation.

CTN-24-001 : Procédure de rattrapage en cas de palier interrompu

- Ré-immersion réalisable : redescendre en moins de 3 minutes, poursuivre le palier en ajoutant 3 minutes à 3 mètres.
- Ré-immersion non réalisable mais sans signe d'accident et si erreur maximale de 3 minutes de palier non fait : période d'observation de 3 heures et interdiction de nouvelles plongée pendant 24 heures.

Au moindre signe pouvant évoquer un accident, déclenchement des secours.

CDN-20-035 : Aspirine et secourisme : retrait de l'aspirine des référentiels de secourisme fédéraux

... Le Ministère confirme bien que l'aspirine n'est pas dans le Code du sport. L'aspirine est toujours présente dans la fiche de sécurité. La fédération préconise l'abandon de la présence de l'aspirine dans la fiche de sécurité annexe 19. Le CDN rend exécutoire à effet immédiat les préconisations de la CMPN du retrait des référentiels de secourismes fédéraux de l'aspirine (...)

CTN-08-001 : Recommandations CTN pour ateliers verticaux

Le nombre maximum de cycles de remontées au cours d'une séance, hors procédures de sécurité est le suivant :

- 4 cycles maximum dans la zone des 20 mètres.
- 3 cycles maximum dans la zone des 20 à 30 mètres.
- 2 cycles maximum au-delà de 30 mètres.

Pour les encadrants, 3 cycles maximum au-delà de 30 mètres et jusqu'à 40 mètres si plongée au Nitrox.

Toutes ces limitations ne valent que dans des conditions de plongée usuelles.

Elles peuvent être plus restrictives dans certaines conditions, par exemple : courant excessif ; faible visibilité ; eau froide ; méforme physique ; etc.

Précision : on appelle cycle une immersion jusqu'à la profondeur de travail suivie d'une remontée jusqu'à la zone de surface (espace proche), ce qui exclut les remontées partielles (départ fond, remontée jusqu'à mi-profondeur ainsi que les procédures de sécurité).

Côté MFT

- Des réflexions en cours ou bloquées par l'évolution du Code du Sport
 - GP-N4
 - MF1
 - MF2 / BEPPA

Côté Pro

- Des travaux en cours sur les diplômes professionnels
 - BPJEPS
 - DEJEPS



FFESSM

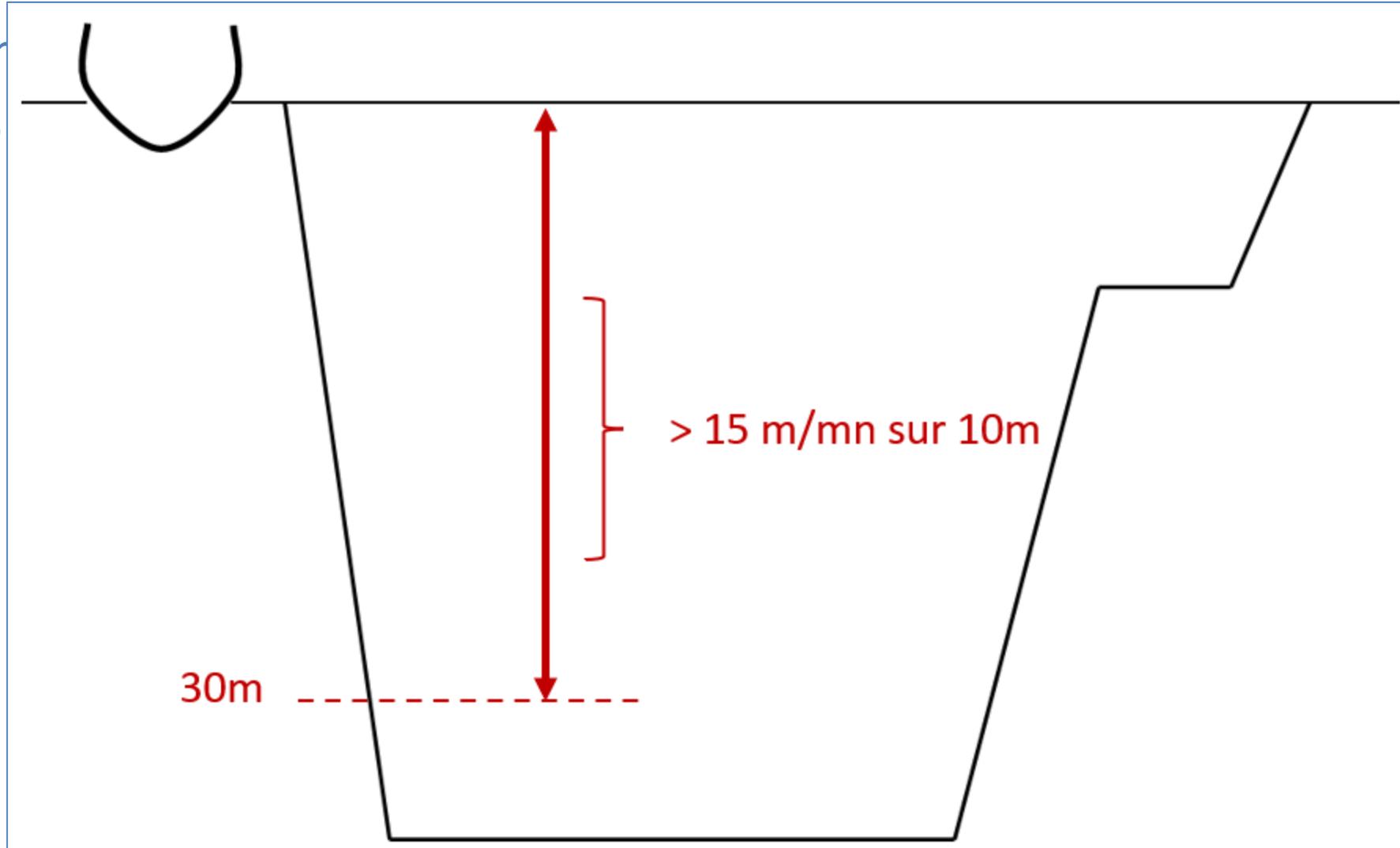
VAL-D'OISE | 95

Préconisations fédérales en cas de remontées anormales en plongée avec ordinateur

Par Ronan

Remontée rapide

- Une remontée rapide de la surface,



s et la
minimum.

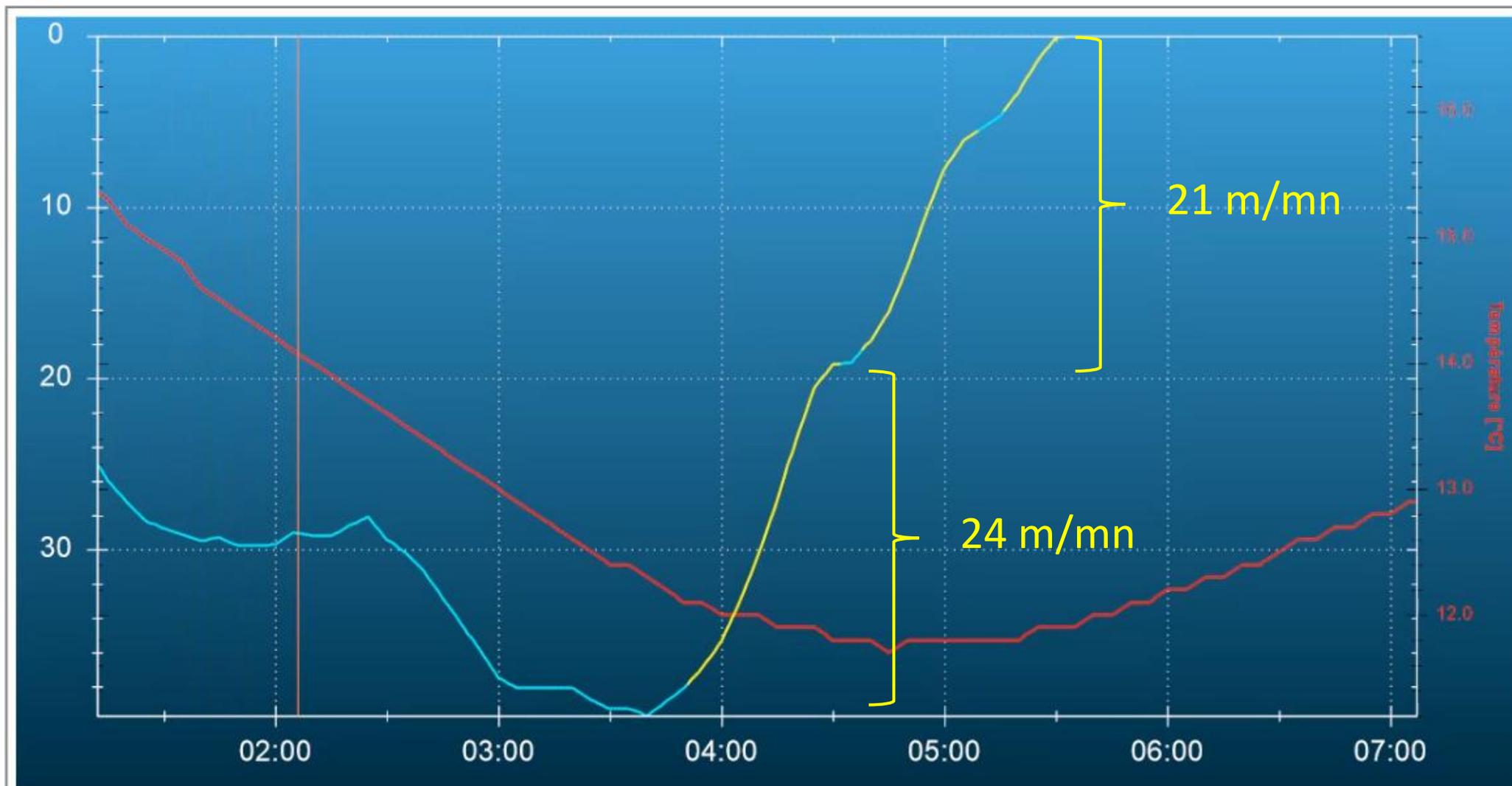
Remontée rapide

- Une remontée est dite rapide dès lors qu'elle dépasse, **entre 30 mètres et la surface**, une vitesse **supérieure à 15m/min sur une distance de 10m minimum**.
- Le plongeur dispose de **maximum 3 minutes** pour rejoindre un **palier à mi-profondeur minimum** où il doit y **rester 5 min**.
- Puis lors de la remontée, il doit ensuite **rajouter aux éventuels paliers indiqués par son moyen de décompression 1 minute à 6m et 5 minutes à 3m**.
- En cas d'impossibilité de se réimmerger une **mise sous oxygène et une évacuation** vers un centre hyperbare est de mise.

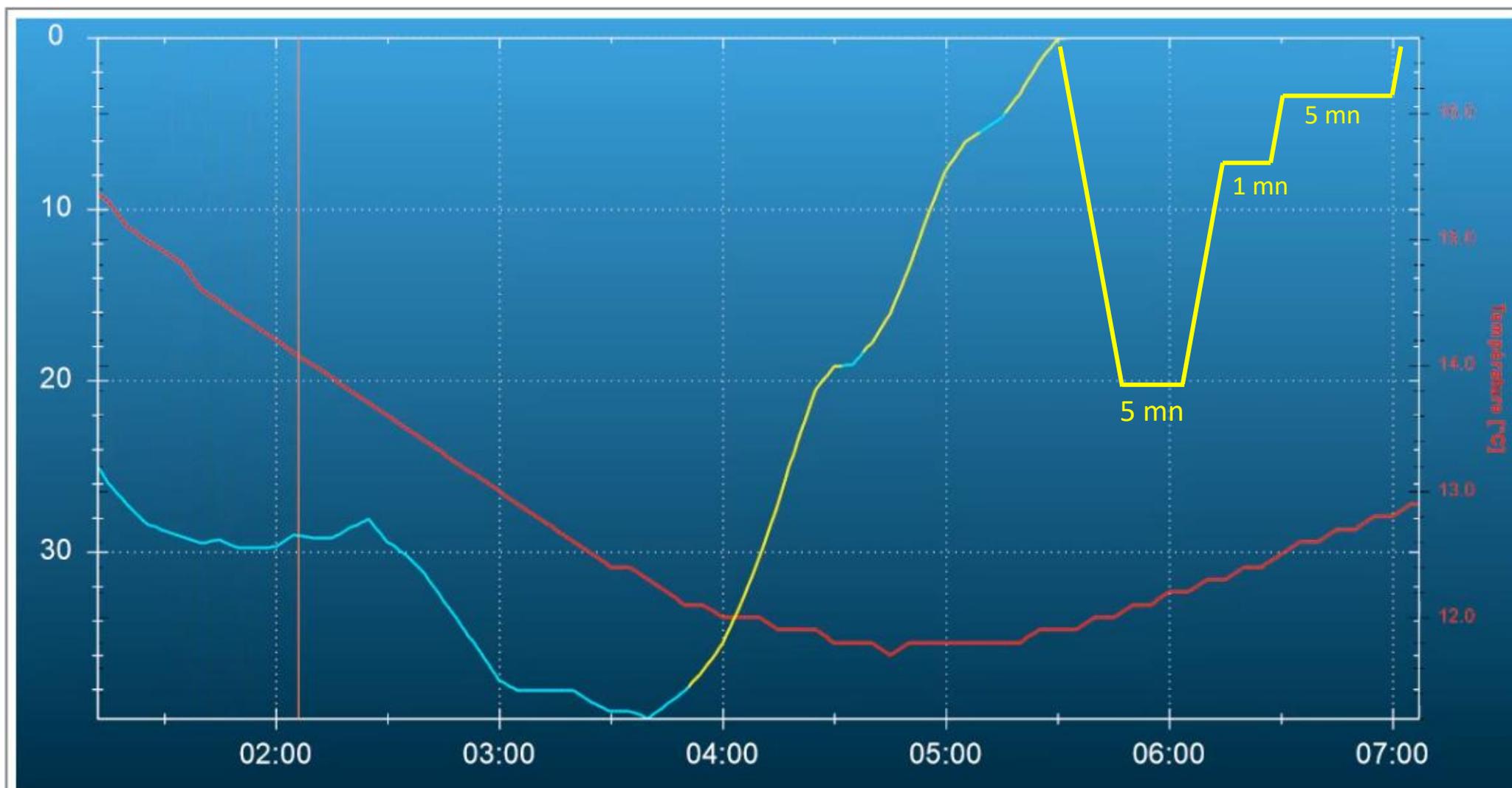
Exemple d'une remontée rapide lors d'une plongée à 30m

- Sans palier affiché sur le moyen de décompression
 - Redescendre à 15m minimum en moins de 3mn
 - Y faire un palier de 5 min
 - Puis **1 min à 6m et 5 min à 3m**
- Avec 3 min à 3m sur le moyen de décompression
 - Redescendre à 15m minimum en moins de 3mn
 - Y faire un palier de 5 min
 - Puis **1 min à 6m et 8 min à 3m**

Exemple d'une remontée rapide lors d'une plongée à 40m



Exemple d'une remontée rapide lors d'une plongée à 40m



«Multi-Yoyos »

- En cas de remontées multiples ils doivent, si possible, **ne pas dépasser le seuil de 6m.**
- Il est rappelé que les recommandations de la CTN sont au maximum :
 - 4 remontées de 20m
 - 3 remontées de 25m ou de 30m
 - 2 remontées de 40m

Interruption des paliers obligatoires

- En cas d'interruption d'un palier obligatoire, le plongeur doit se réimmerger dans les 3 min et suivre les indications du moyen de décompression utilisé **en ajoutant 3 min au palier de 3m.**
- En cas d'impossibilité de se réimmerger :
 - S'il y a signe d'un possible accident OU plus de 3min de paliers non réalisés : mise sous oxygène et déclenchement des secours
 - S'il n'y a pas de signe d'un possible accident OU moins de 3min de paliers non réalisés :
 - Période d'observation de 3 heures et interdiction de nouvelle plongée pendant 24 heures.
 - Au moindre signe pouvant évoquer un accident, déclenchement des secours



FFESSM

VAL-D'OISE | 95

Le point sur la désaturation

Par Ronan

Assemblée Générale – 6 décembre 2024



https://youtu.be/N2EnLbwMDUQ?si=2OjH4GdRw_IZYkmW

Enseignements de la table ronde AG 2024

- **Contexte** : Une table ronde d'1h30 lors de l'AG 2024 a réuni des experts en médecine hyperbare et plongée technique.
- **L'objectif** : Faire le point sur la gestion des risques liés à la désaturation et aux ADD en plongée sportive et loisir.
- **Les intervenants** :
 - Jean-Eric Bateau : Chef de service de Médecine hyperbare et d'expertise plongée des Armées.
 - Bruno Grandjean : ancien chef de service de Médecine hyperbare d'Ajaccio.
 - Jean-Pierre Imbert : DiveTech, expert international en plongée profonde.
 - Jo Vrijens : ancien président de la CTN, Délégué national des SCA,
- **Modérateurs** : Frédéric di Meglio (Président FFESSM) et Grégory Poirier (Président CTN)
- **Problématique clé** : malgré le respect des procédures, 80 % des accidents de décompression surviennent à cause de facteurs individuels et comportementaux

Les facteurs humains au cœur de la prévention

- **Ce qu'ont dit les experts :**
 - Les procédures sont aujourd'hui bien maîtrisées, mais elles ne suffisent pas à éliminer le risque.
 - Les facteurs humains et physiologiques jouent un rôle majeur.
- **Principaux facteurs identifiés :**
 - **Physiologiques :**
 - Âge (>40 ans = risque accru x2).
 - Obésité (risque x8).
 - FOP (30 % des plongeurs en sont porteurs, la plupart du temps à leur insu).
 - Facteurs génétiques : individus « bulleurs »
 - **Comportementaux :**
 - Plongées répétées ou profondes excessives.
 - Mauvaise gestion des efforts après plongée (remonter à l'échelle, porter des blocs).
 - "Yoyo" (variations de profondeur brutales).
- **Conclusion :** Les plongeurs doivent se concentrer sur leur condition physique, leur comportement et l'adoption de bonnes pratiques, **au moins autant que sur les algorithmes.**

Comprenez, configurez... puis laissez vos ordinateurs travailler

- **Ce qu'ont dit les experts :**

- Jean-Pierre Imbert : « Les ordinateurs sont des outils fiables, mais ils ne remplacent pas une bonne préparation et des choix prudents. »
- Le modèle Bühlmann est adapté pour la plongée loisir, mais reste une approximation.

- **Gradient Factors (GF) :**

- Message clé des experts :
 - GF : 100/100, 90/90 voire 80/80. **Pas davantage en plongée à l'air**
 - **Attention à la modification des GF, notamment aux profils asymétriques (GF type 30/70).**

- **Recommandation :**

Les ordinateurs et algorithmes sont des outils puissants, mais ne doivent pas devenir une obsession. **Configurez-les correctement et concentrez-vous sur les autres aspects critiques.**

Rappels sur les Gradient Factors

- Développés par Erik Baker, les **facteurs de gradient** sont utilisés afin d'ajuster les valeurs du modèle de décompression de Bühlmann pour **davantage de prudence**
- Les ordinateurs de marque Shearwater, en particulier les Peregrine sont livrés avec un réglage par défaut de **40 / 75** totalement inapproprié :
 - Le 40 indique la profondeur du 1^{er} palier et propose donc un palier plus profond
 - Ceci est totalement **déconseillé à l'air**
- Il faut donc simplement indiquer à vos plongeurs de changer ce mode en **90/90, 85/85** voire **80/80** selon l'âge, la forme physique de la personne et l'engagement de la plongée.
- Et on ne sort pas de ces paramètres

Plongée de 15mn à 50m (type Hellcat)

GF : 100 / 100

GF : 45/70

PASTODECO © vers. 1.7.0 Win

Fichier Réglages shareware version Infos Printer: Adobe PDF Metrics Uniquement pour usage personnel privé!

Prof / Temps
Prof. max: 50 - temps: 15

MULTILEVEL

CCR mode

OC mode

Réglages avancés:
GRADIENT FACTORS:
GF Low: 100 %
GF High: 100 %

CNS RESIDUEL PLONGEE PRECED:

OC / Bailout Gases CCR Rebreather Settings UNITES: Metres / Litres / Bars

	O2	He	N2	Bars	Vol. bout.	O2MOD	N2MOD	DECO	@ PROF
OC Gas #1	50				15 Litres - 66		61		47
OC Gas #2	50				24 Litres - 97		177		
OC Gas #3					6 Litres - 36		130		
OC Gas #4	18	45	37	200	7 Litres - 79		141		
OC Gas #5	50	0	50	200	7 Litres - 22		102		
OC Gas #6	100	0	0	200	7 Litres - 6		999		

Bühlmann GF RunTime VPM-B RunTime

Description	Prof.	Temp	Start	End	Gas disponible	CNS%	OTUs	GF	Descrip
Start	0		0						
Stay at bottom	50	15	0		1664 / 111b	7%	18		
Deco	6	3	20		1321 / 82b	8%	21	100.0	
Deco	3	6	23		1104 / 74b	8%	21	100.0	
Surface	0	1	30						

© 2013 Antoine PASTORELLI
website Forum e-mail contact

CONSUMMATION GAZ

Gas #	Litres	Bars	Resid Bars
Gas # 1	2196	146	74
Gas # 2	0	0	0
Gas # 3	0	0	0
Gas # 4	0	0	0
Gas # 5	0	0	0
Gas # 6	0	0	0

Prof. max: 50 RunTime: 30 Temps déco: 10 TTS: 15 011:30 DESAT 017:00

CALCULER RUNTIME BAILOUT RUNTIME GRAPH GONFLAGE

PASTODECO © vers. 1.7.0 Win

Fichier Réglages shareware version Infos Printer: Adobe PDF Metrics Uniquement pour usage personnel privé!

Prof / Temps
Prof. max: 50 - temps: 15

MULTILEVEL

CCR mode

OC mode

Réglages avancés:
GRADIENT FACTORS:
GF Low: 40 %
GF High: 75 %

CNS RESIDUEL PLONGEE PRECED:

OC / Bailout Gases CCR Rebreather Settings UNITES: Metres / Litres / Bars

	O2	He	N2	Bars	Vol. bout.	O2MOD	N2MOD	DECO	@ PROF
OC Gas #1	21	0	79	220	15 Litres - 66		61		47
OC Gas #2	80	0	20	200	6 Litres - 10				
OC Gas #3	35	25	40	200	6 Litres - 36				
OC Gas #4	18	45	37	200	7 Litres - 79				
OC Gas #5	50	0	50	200	7 Litres - 22				
OC Gas #6	100	0	0	200	7 Litres - 6				

Bühlmann GF RunTime VPM-B RunTime

Description	Prof.	Temp	Start	End	Gas disponible	CNS%	OTUs	GF	Descrip
Start	0		0						
Stay at bottom	50	15	0		1664 / 111b	7%	18		
Deco	18	1	19		1311 / 87b	8%	21	40.0	
Deco	15	1	20		1256 / 84b	8%	21	45.8	
Deco	12	2	21		1174 / 78b	8%	21	51.7	
Deco	9	3	23		1076 / 72b	8%	21	57.5	
Deco	6	6	26		918 / 61b	8%	21	63.3	
Deco	3	11	32		692 / 46b	8%	21	69.2	
Surface	0	1	44					75.0	

© 2013 Antoine PASTORELLI
website Forum e-mail contact

CONSUMMATION GAZ

Gas #	Litres	Bars	Resid Bars
Gas # 1	2608	174	46
Gas # 2	0	0	0
Gas # 3	0	0	0
Gas # 4	0	0	0
Gas # 5	0	0	0
Gas # 6	0	0	0

Prof. max: 50 RunTime: 44 TTS: 29 012:30 DESAT 019:00

CALCULER RUNTIME BAILOUT RUNTIME GRAPH GONFLAGE

Plongée de 15mn à 50m (type Hellcat)

PASTODECO © vers. 1.7.0 Win

Fichier Réglages shareware version Infos Printer: Adobe PDF Metrics Uniquement pour usage personnel privé!

Prof / Temps
 Prof. max: 50 - temps: 15

MULTILEVEL

CCR mode OC mode

Réglages avancés:
GRADIENT FACTORS:
 GF Low: 80 %
 GF High: 80 %

OC / Bailout Gases CCR Rebreather Settings UNITES: Metres / Litres / Bars

	O2	He	N2	Bars	Vol. bout.	O2MOD	N2MOD	DECO @ PROF
OC Gas #1:	21	0	79	220	15 Litres	66	61	47
OC Gas #2:	80	0	20	200	6 Litres	10	270	
OC Gas #3:	35	25	40	200	6 Litres	36	130	
OC Gas #4:							141	
OC Gas #5:							102	
OC Gas #6:	100	0	0	200	7 Litres	6	999	6

OC Gas #2: 80 0 20

GRADIENT FACTORS:
 GF Low: 80 %
 GF High: 80 %

Bühlmann GF RunTime VPM-B RunTime VPM/B

Description	Prof.	Temp	Start	End	GaZ	PPO2	PPN2	Gas disponible	CNS%	OTUs	GF	Descrip
Start	0		0		AIR	0,21				0		
Stay at bottom	50	15	0	15	AIR	1,26	4,75	1664 / 111b	7%	18		
Gas swap	10	0	19	19	NX 80	1,61	0,40	1200 / 200b	8%	21		
Deco	9	1	19			0,38		1167 / 195b	9%	23	80,0	
Deco	6	3	20		9 1	0,32		1083 / 181b	11%	28	80,0	
Deco	3	5	22		6 3	0,26		975 / 163b	13%	33	80,0	
Surface	0	1	29		3 5						80,0	
					0 1							

© 2013 Antoine PASTORELLI
[website](#) [Forum](#) [e-mail contact](#)

CONSUMMATION GAZ

Gas #	Litres	Bars	Resid Bars
Gas # 1	1989	133	87
Gas # 2	225	37	163
Gas # 3	0	0	0
Gas # 4	0	0	0
Gas # 5	0	0	0
Gas # 6	0	0	0
CCR O2	0	0	0

Prof. max: 50 RunTime: 29 Temps déco: 10 TTS: 14 011:30 DESAT 015:00

CALCULER RUNTIME BAILOUT RUNTIME GRAPH GONFLAGE

Préparer son organisme avant la plongée – 1/3

1. Augmenter progressivement la profondeur des plongées

- **Ce qu'ils ont dit :** « L'organisme s'acclimate mieux aux plongées *agressives* si elles sont précédées de plongées moins profondes. »
- **Application pour les loisirs :**
 - Programmez vos plongées en augmentant graduellement la profondeur.
 - Commencez par des plongées à faible profondeur pour "habituer" votre corps.

2. Hydratation optimale

- **Ce qu'ils ont dit :** « La réhydratation avant et après une plongée est essentielle pour maintenir une bonne circulation sanguine et réduire le risque de bulles. »
- **Application pour les loisirs :**
 - Buvez suffisamment d'eau avant, entre et après les plongées.
 - Évitez l'alcool et les boissons déshydratantes (caféine en excès) avant de plonger.

Préparer son organisme avant la plongée – 2/3

3. Ventilation fluide et contrôlée

- **Ce qu'ils ont dit** : « Une bonne ventilation lors des paliers favorise l'élimination des gaz dissous. »
- **Application pour les loisirs** :
 - Au palier, respirez profondément et calmement.
 - Évitez les efforts glotte fermée, comme le port de charges lourdes ou des mouvements brusques.

4. Exercices physiques modérés au palier

- **Ce qu'ils ont dit** : « Une activité physique modérée (environ 50 % de la VO_2 max) au palier peut améliorer l'élimination des bulles circulantes et favoriser une meilleure désaturation. »
- **Application pour les loisirs** :
 - Pendant les paliers, réalisez de légers mouvements, comme des battements de palmes doux ou des étirements légers.
 - Veillez à ne pas dépasser une activité modérée pour éviter de générer des bulles supplémentaires.

Préparer son organisme avant la plongée – 3/3

5. Exercice physique avant la plongée

- **Ce qu'ils ont dit** : « Un exercice physique modéré (60 à 70 % de la VO2 max) effectué 24 heures avant la plongée a montré un effet protecteur en réduisant la formation de bulles. »
- **Application pour les loisirs** :
 - Pratiquez une activité modérée comme la marche rapide, le vélo ou la natation la veille de la plongée.
 - Évitez les exercices intenses ou épuisants juste avant de plonger, car cela peut augmenter le risque d'accident.

6. Techniques discutées mais moins accessibles ou adaptées aux loisirs :

- **Pré-oxygénation** : Principalement utilisée en milieu militaire ou technique, difficilement applicable en plongée loisir.
- **Techniques expérimentales** (vibrations, trampoline) : Pas encore validées pour un usage courant en plongée loisir.
- **Gestion de la chaleur corporelle** : Une exposition à une chaleur modérée, comme un sauna, peut avoir un effet protecteur en améliorant la circulation et la désaturation.

Gestion de la désaturation : ce qu'il faut retenir

- **Faire :**

- Maintenez une bonne condition physique (sport, hydratation, entraînement).
- Respectez les procédures de décompression et configurez vos ordinateurs correctement.
- En cas de plongées profondes : suivez une préparation progressive et évitez les plongées agressives successives.

- **Ne pas faire :**

- Évitez les efforts brusques après immersion (remontées rapides, port de charges lourdes).
- Ne modifiez pas les réglages de vos ordinateurs sans formation ou compréhension approfondie.
- Ne négligez pas les signes de fatigue ou les symptômes inhabituels post-plongée.

- **En conclusion (Jean-Eric Bateau) :** *"Les plongeurs doivent allier préparation physique, comportements responsables et utilisation éclairée des outils modernes pour limiter les risques."*

Comment enseigner efficacement la désaturation dans vos clubs ? 1/2

- **Repenser l'approche pédagogique :**
 - Mettez l'accent sur les facteurs humains et comportementaux, plutôt que sur la complexité des algorithmes.
 - Intégrez des exemples concrets tirés de la table ronde (facteurs physiologiques, comportements à risque).
- **Messages essentiels à transmettre aux élèves :**
 - **"Préparez-vous physiquement"** : Faites du sport, restez actif toute l'année.
 - **"Pratiquez une plongée progressive"** : Évitez de commencer la saison par des plongées profondes.
 - **"Gardez une ventilation fluide"** : Ne bloquez pas la glotte lors des efforts (ex. : remontée à l'échelle).

Comment enseigner efficacement la désaturation dans vos clubs ? 2/2

- **Sensibilisation :**

- Expliquez les risques liés à l'âge, au surpoids ou au FOP pour adapter les pratiques sans stigmatiser.
- Abordez la notion de préconditionnement comme un outil pour améliorer la sécurité en plongée.

- **Vulgarisez sans simplifier à outrance :**

- Expliquez des concepts comme les noyaux gazeux ou les GF de façon adaptée aux niveaux des plongeurs.

Intégrer les bonnes pratiques dans les formations techniques

- **Niveaux 2 et 3 : Pratiques et comportements**
 - Nagez, nagez, nagez !
 - Ajoutez des exercices pratiques pour montrer :
 - Une remontée lente et maîtrisée (9 à 12 m/min).
 - La gestion des paliers (ventilation fluide et régulière).
 - Sensibilisez aux comportements à risque
 - « **Désacralisez** » l'utilisation de l'ordinateur
- **Niveau 4 et encadrants : Outils et transmission des connaissances**
 - Incluez un module sur :
 - L'utilisation responsable des ordinateurs de plongée.
 - Les gradient factors : ce qu'ils font et vérifiez les réglages.
 - Sensibilisez à l'importance des comportements sécurisés, notamment pour les élèves prédisposés à des risques (âge, IMC élevé, etc.).



FFESSM

VAL-D'OISE | 95

L'enseignement de la théorie

Par Pascal, Ronan et Céline

Comment enseignez-vous la théorie ?

- E-learning / cours présentiel ou distanciel ?
- Combien de cours ?
- Où ?
- Quelle période ?
- Comment réalisez-vous l'évaluation ?



Reprise 14h

JOURNEE DES MONITEURS

DIMANCHE 2 FEVRIER 2025
FOYER DES SPORTIFS DE
FRANCONVILLE



Programme

Accueil et point sur les nouveautés (remontées, cursus...)

Table ronde autour de la désaturation et aide à l'enseignement

Echanges autour de l'enseignement de la théorie

World Café enseignement ludique de gestes techniques

Points divers : défiscalisation, CEC...

Accueil dès 9h - démarrage 9h30
Fin 16h



FFESSM

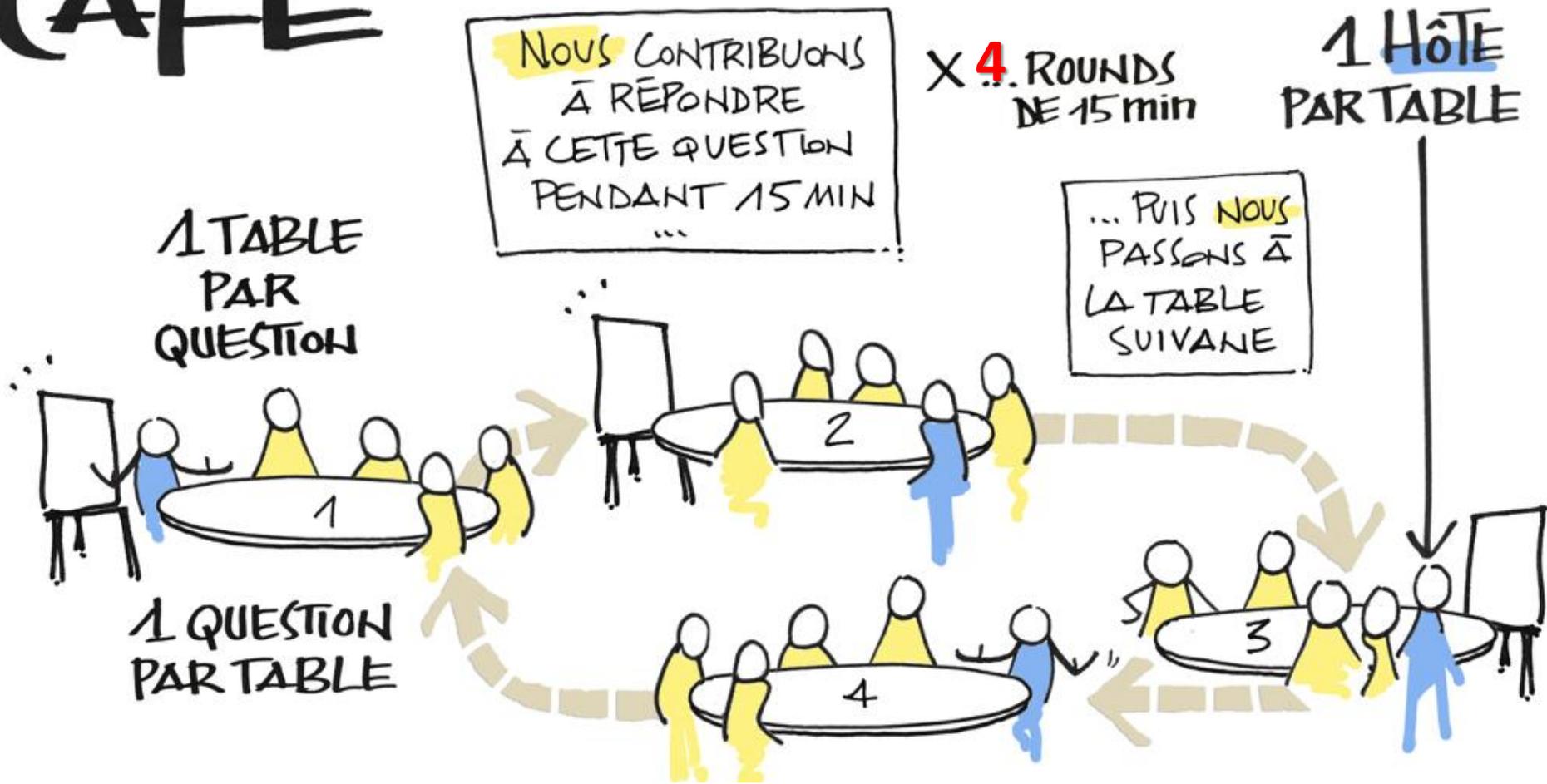
VAL-D'OISE | 95

L'enseignement ludique de gestes techniques

Par Pascal, Ronan, Olivier et Céline

WORLD CAFE

LE WORLD CAFE FAIT APPEL
À L'INTELLIGENCE COLLECTIVE





FFESSM

VAL-D'OISE | 95

Points divers

Par Céline



Encadrants, vous êtes bénévoles : des « avantages » pour vous !

Connaissez-vous ces dispositifs ?

- Défiscalisation
- Compte Engagement Citoyen

Communication

- Site internet du CODEP 95 www.ffesm95.fr + Page/groupe Facebook
- Communauté WHATSAPP
- Mailing via vos présidents de club
- Si vous avez des questions que vous souhaitez aborder -> contactez-nous ?

