



PEDAGOGIE THEORIQUE MEF1

A) Enseigner un savoir théorique :

1. Vous devez réaliser une information sur la sécurité en apnée aux moniteurs scaphandres de votre club C1 apnée par équivalence.
2. Faîtes une information sur les barotraumatismes à des apnéistes en préparation du N3.
3. Faites une information à des apnéistes en préparation du N3 sur la réglementation spécifique apnée et les activités de la commission apnée.
4. Faîtes une information sur la syncope à des futurs N3 apnée.
5. Faîtes une information aux membres de votre club sur le matériel apnée dans toutes les disciplines.
6. Effectuez une présentation théorique d'une gueuse lourde à des apnéistes de N3 qui vont sortir en milieu naturel pour la première fois.
7. Faites une présentation de notre activité à un groupe de personnes non pratiquantes, intéressées par l'apnée.
8. Vous devez faire un cours sur la préparation physique générale à des apnéistes en préparation du N3.
9. L'apnée »no limit »n'est pas une activité reconnue et pratiquée par notre fédération. Expliquez ce qui est autorisé et interdit par la FFESSM. Faîtes une information aux membres de votre club.
10. Faites une information à des apnéistes en préparation du N3 sur les particularités de la plongée en apnée en lac (en vue d'une prochaine sortie avec vous)



B) Enseigner un savoir-faire ou un savoir être :

11. Un apnéiste est parfaitement à l'aise dans la zone des 20 m verticales. Cependant il n'arrive pas à atteindre les 25 m. Que mettriez-vous en place pour l'aider à atteindre les 25 m. Développez
12. Vous emmenez un groupe de 8 apnéistes en sortie mer dans le parc naturel de Port-Cros. Quels sont les conseils et quelle information allez-vous donner à vos plongeurs, sachant que vous êtes en zone de réserve naturelle, et que nous sommes en été en pleine période de sécheresse ?
13. Faîtes une intervention aux membres de la section apnée de votre club sur les points clefs de la réalisation et de la gestion d'une apnée verticale maximale.
14. Vous devez présenter votre plan d'organisation dans la perspective d'un passage N1 pour des débutants 6 mois après le début de saison (une séance hebdo). Illustrez vos séances par des exemples d'exercices.
15. La reprise des activités du club se situe le 1^{er} septembre, vous préparez vos N1 apnée en préparation N2 à la participation du « relais apnée Téléthon » le 08 décembre (relais 25 mètres par équipe de 5 pendant 1 heure). Présentez votre plan d'organisation dans la perspective de cette échéance. Illustrez vos séances par des exemples d'exercices
16. Un apnéiste de votre club en préparation N3 a du mal à atteindre les 15 mètres en profondeur. Quelle stratégie allez-vous mettre en place pour l'aider à progresser en aisance
17. Un apnéiste de votre club souhaite progresser au-delà de 75 mètres pour participer à la prochaine manche de coupe de France. Quels conseils allez-vous lui prodiguer ?
18. Faites une présentation de la compétition a des futures N3.
19. Votre Président de club, vous demande d'organiser un examen de passage pour quatre candidats N II. Présentez votre plan d'organisation.