

### **1. Intitulé de l'unité d'enseignement :**

*Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA) : connaissances pratiques et théoriques*

### **Sports de Nature**

## **PLONGEE : UEL 1 - INITIATION**

SUAPS Université de la Réunion

M. ARBOIREAU / Juin. 2009

### **2. Descriptif succinct de l'unité d'enseignement PLONGEE – NIVEAU 1 / INITIATION :**

La formation théorique et pratique (piscine et mer) délivrée dans le cadre de cette U.E.L. devra permettre à l'étudiant de réaliser une plongée encadrée dans l'espace médian (<20m.) en compagnie d'un ou de plusieurs équipiers, en gérant sa sécurité et celle de son partenaire avec le concours de l'encadrant. Les compétences attendues en fin de formation sont celles du plongeur niveau 1 FFESSM ou FSGT (plongeur 1 étoile CMAS).

### **3. Programme des unités d'enseignement :**

- Organisation pédagogique :

**Pré requis :** aucun.

**Volume de travail :** volume « présentiel » obligatoire = 20 heures

**Déroulement :**

Formation pratique = 5 demi-journées (matinée) : deux séances en piscine et trois séances en mer

Formation théorique = 2 cours théoriques réalisés en soirée (18h-21h)

Les cours sont ordinairement organisés le mardi matin et le jeudi matin.

**Enseignant responsable :** ARBOIREAU Michel

**Validation des acquis :** Les étudiants détenteurs d'un niveau de pratique certifié dans l'activité (au moins plongeur 1 étoile CMAS ou équivalent), peuvent se voir proposer, par l'enseignant, un contrat de formation et obtenir ainsi un allègement du volume de travail.

**Capacité d'accueil :** 80 étudiants par semestre.

- Contenus d'enseignement :

**Informations :** connaissance du matériel, gestion de la sécurité, connaissance du milieu, notions de physique, de physiologie et d'écologie appliquée à la plongée

**Techniques :** acquisition d'un répertoire gestuel dédié à la plongée en scaphandre et à la plongée libre passant par la réorganisation de son équilibre, de sa propulsion et de sa respiration

**Connaissances sur soi :** maîtrise de soi en situation inhabituelle, capacité à agir et faire agir en sécurité

**Savoir-faire sociaux :** Construire la relation partenariale essentielle à l'évolution de la « palanquée »

### **4. Modalités de contrôle des connaissances :**

Le contrôle en cours de formation permettra d'appréhender les capacités de chacun dans une situation de plongée dans l'espace médian (<20m). Chaque étudiant devra démontrer sa capacité à réaliser une plongée d'exploration en organisant sa propre sécurité et celle de son équipier, avec le concours d'un encadrant et dans le respect de l'environnement. Cette évaluation interviendra après l'évaluation de la bonne compréhension des connaissances théoriques utiles à la pratique.

**50% Note finale :** Evaluation théorique par QCM à la suite des cours

**50% Note finale :** Evaluation pratique réalisée lors d'une plongée en fin de formation permettant d'appréhender l'aisance de l'étudiant dans : l'équipement, la mise à l'eau, l'immersion et la descente, l'évolution et la stabilisation, l'interprétation de signes, la remontée, le déséquipement et l'entretien courant de son matériel.

L'évaluation réalisée en fin de formation intègre les épreuves du niveau 1.

Les modalités précises d'évaluation seront explicitées lors des premiers cours de plongée, au début de chaque semestre.

### **5. Déroulement de l'unité d'enseignement :**

Lieu : Piscine de l'IUFM et Base Nautique des Mascareignes au Port

Les cours de l'UEL 1 plongée ont ordinairement lieu le mardi matin et le jeudi matin.