



Entraîneur Fédéral 1^{er} degré de PSP – Sport Diving

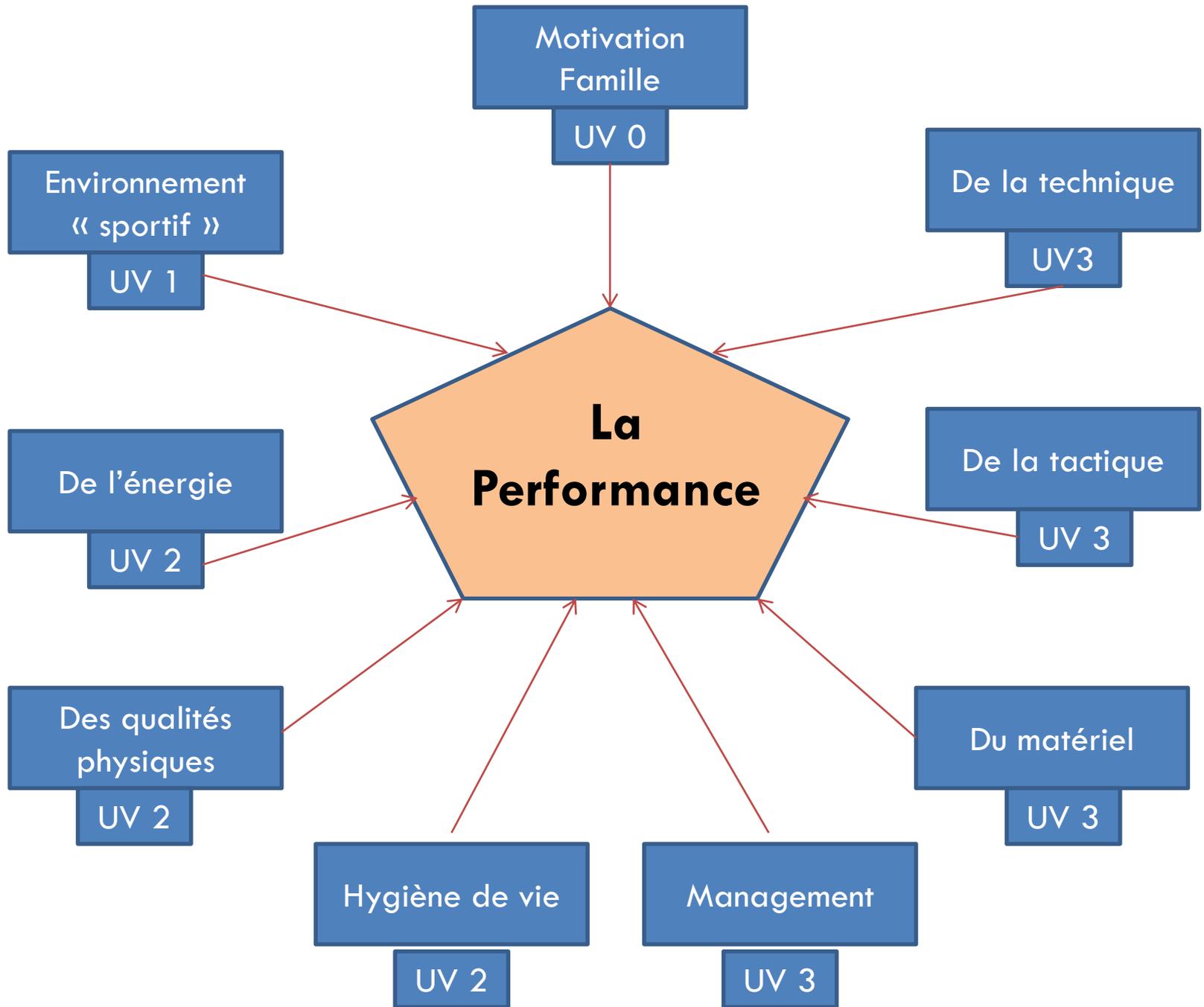
Aide à la formation

Objectif de l'entraîneur

La performance



Groupe de travail « entraîneur »



UV1

30 minutes

Le sport en France

Le CIO – le CNOSF – Le Ministère

5 minutes

Code du sport

Articles: A.322-83 – A.322-98

5 minutes

FFESSM

La place des Commissions dans la FFESSM – Les sélections

10 minutes

Responsabilité

Civile et pénale

5 minutes

Discussion

5 minutes



INTERNATIONAL
OLYMPIC
COMMITTEE

Citius-Altius-Fortius :
plus vite, plus haut, plus fort

Le C.I.O.

Le **Comité international olympique (CIO)** est une organisation créée par [Pierre de Coubertin](#) en [1894](#), pour réinstaurer les Jeux olympiques antiques puis organiser cet événement sportif tous les quatre ans, puis en alternant tous les deux ans à partir de 1994, Jeux olympiques d'été et Jeux olympiques d'hiver.

Depuis 1981, c'est une [organisation internationale non gouvernementale à but non lucratif](#) dont le siège est à [Lausanne](#) selon la [Charte olympique](#). Cette association est dotée de la personnalité juridique à durée limitée et son statut est reconnu par la [Confédération suisse](#) par arrêté du Conseil fédéral du 17 septembre 1981.

Il regroupe tous les Comités Olympiques Internationaux



Comité national olympique et Sportif Français

Le C.N.O.S.F.

Le **Comité national olympique et sportif français** (CNOSF), [association loi de 1901](#), est à la fois le représentant du mouvement sportif français auprès des pouvoirs publics, en particulier du ministère chargé des sports, et le représentant en France du [Comité international olympique](#).

Réunissant en son sein les 96 fédérations sportives nationales et 180 000 associations, sa mission est notamment d'engager et de diriger les délégations françaises dans les événements soutenus ou organisés sous l'égide du CIO : [Jeux olympiques](#), [Jeux olympiques de la jeunesse](#), [Festivals olympiques de la jeunesse européenne](#), [Jeux mondiaux](#), [Jeux méditerranéens](#). À ces titres, conformément à la loi (et notamment au [code du sport \[archive\]](#)), le CNOSF est reconnu comme une [fédération \[archive\]](#), agréée, délégataire d'une « mission de service public »

Le Président de la FFESSM est membre du CNOSF



Le Ministère des sports

Le ministère chargé des Sports a la responsabilité de définir les grands objectifs de la politique nationale du sport, d'en fixer le cadre juridique, notamment à travers le code du sport, et de veiller au respect de l'intérêt général.

La politique sportive nationale se structure autour de quatre domaines d'action :

- 1- le développement du sport pour tous, en particulier en direction des publics les plus éloignés de la pratique sportive ;
- 2- l'organisation du sport de haut niveau, afin de maintenir le rang de la France parmi les grandes nations sportives ;
- 3- la prévention par le sport, la protection des sportifs et la lutte contre les dérives intolérables que constituent le dopage, la violence, le racisme, la tricherie et toutes les formes de discrimination ;
- 4- la promotion des métiers du sport et le développement de l'emploi sportif.

À ces quatre thématiques s'ajoute une dimension transversale qui concerne le rayonnement international du sport français et la participation à la régulation des activités sportives au niveau international et européen.

La dimension éducative et sociale de la pratique sportive, le sport comme facteur de santé et de bien être, l'unité entre les diverses formes d'activités sportives, la solidarité entre sport professionnel et sport amateur figurent parmi les valeurs que s'attache à promouvoir le modèle sportif français.

Parce qu'il porte des valeurs exemplaires, parce qu'il a le pouvoir de fédérer et de mobiliser, le sport peut, et doit jouer un rôle très important dans l'effort national en matière d'environnement, de [développement durable](#) et de transition écologique.

Pour mettre en œuvre les politiques publiques du sport, le ministère chargé des sports dispose d'une administration centrale et de services déconcentrées, ainsi que d'un réseau d'établissements publics.



Code du sport

Bassins de moins de 6m

« Art. A. 322-83. »

Une palanquée constituée de débutants peut évoluer dans l'espace de 0 à 6 mètres.

« En cours de formation technique conduisant aux aptitudes PE-12 ou PE-20, la palanquée peut évoluer respectivement dans l'espace de 0 à 12 mètres ou dans l'espace de 0 à 20 mètres, sous la responsabilité d'un enseignant de niveau 2 (E2) mentionné à l'annexe III-15 b

« Art. A. 322-98. » Code du Sport : Dispositions diverses.

La plongée dans une piscine ou fosse de plongée dont la profondeur excède 6 mètres est soumise aux dispositions relatives à la plongée en milieu naturel. **Par dérogation aux dispositions des sous-sections 1 et 2 lorsque la plongée se déroule en piscine ou fosse de plongée dont la profondeur n'excède pas 6 mètres, le directeur de plongée est titulaire au minimum du niveau d'enseignement (E1) mentionné à l'annexe III-15b. Le directeur de plongée autorise les plongeurs justifiant des aptitudes PE-12 à plonger en autonomie et les guides de palanquée (GP) ou les plongeurs niveau 4 (P4) à effectuer les baptêmes.**



D.T.N. – C.T.S.

Le Ministère met à disposition des fédérations des fonctionnaires.

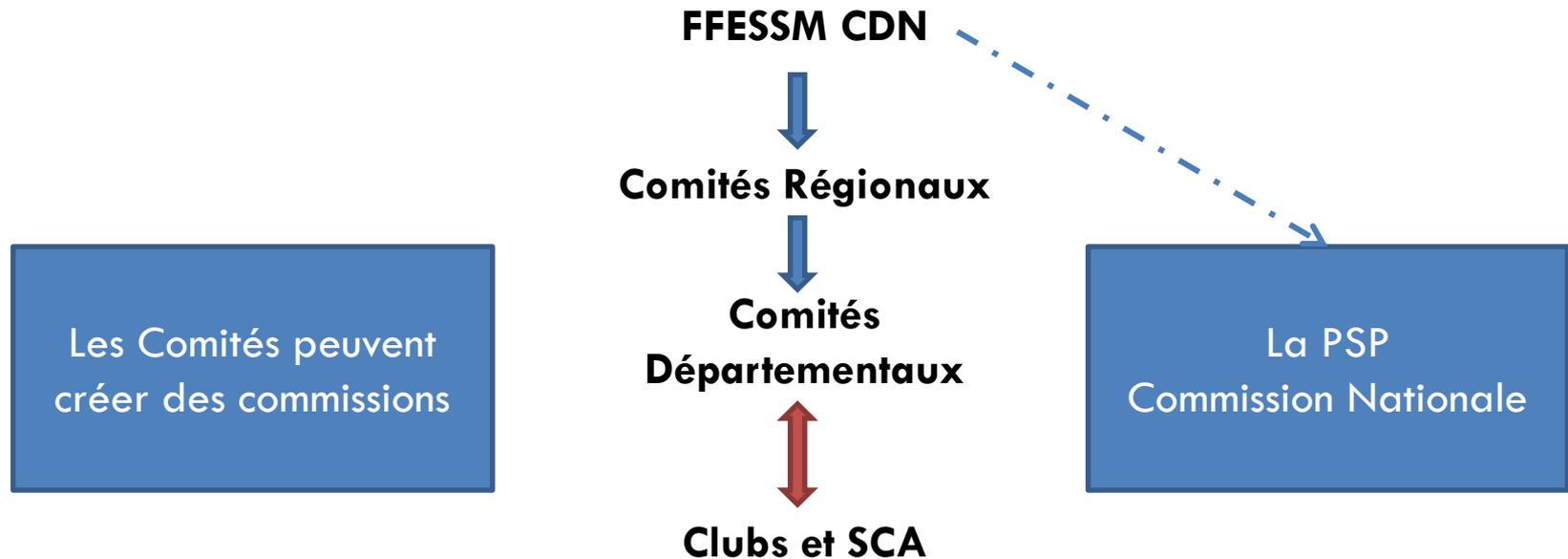
- Des Directeurs Techniques Nationaux (DTN) détachés auprès de la fédération
- Des Conseillers Techniques Sportifs (CTS) détachés auprès des Comités Régionaux

La FFESSM : 1 DTN et 5 CTS



La FFESSM est une fédération de clubs associatifs et de structures commerciales (SCA)

Organisation Nationale





La FFESSM est une fédération agréée

La loi: Un agrément peut être délivré par le ministre chargé des sports aux fédérations qui, en vue de participer à l'exécution d'une mission de service public, ont adopté des statuts comportant certaines dispositions obligatoires et un règlement disciplinaire conforme à un règlement type.

Les **dispositions obligatoires des statuts** et le règlement disciplinaire type sont définis par décret en Conseil d'Etat pris après avis du Comité national olympique et sportif français.

La FFESSM est une fédération délégataire

Dans chaque discipline sportive une seule fédération française agréée reçoit du ministère de la Santé, de la jeunesse, des sports, et de la vie associative une délégation.

« Une fédération délégataire **édicte les règles techniques propres à sa discipline** et les règlements relatifs à l'organisation de toute manifestation ouverte à ses licenciés, stipule l'article L131-16 du Code du sport. C'est la reconnaissance essentielle de la part de l'Etat.»

En théorie, la délégation est attribué à une discipline de compétition.

La FFESSM est délégataire pour la PSP

La FFESSM n'est pas une fédération affinitaire

Les commissions nationales

Statuts fédéraux

Article 26 – Missions des commissions nationales

Leurs missions consistent à étudier les questions relevant de leurs disciplines ou activités et à en assurer la gestion, la promotion et le développement. A ce titre, elles doivent répondre aux objectifs fixés par le Comité Directeur National. Les commissions émettent des propositions et avis soumis à l'approbation du Comité Directeur National qui seul a le pouvoir de les rendre exécutoires. Elles n'ont pas de personnalité juridique et sont placées sous le contrôle direct du Comité Directeur National qui les consulte pour toute question relevant de leur compétence.

Règlement intérieur

Article IV.1.1.1 - Commission : Objet



Les commissions ont pour objet d'étudier les questions relevant de leur discipline ou activité et d'en assurer la gestion, la promotion et le développement. Dans ce cadre, les commissions doivent, à titre principal, répondre aux objectifs fixés et définis par le Comité Directeur National. En outre, elles assurent l'information concernant leur domaine auprès des clubs et des licenciés, notamment par l'intermédiaire de la revue fédérale et en s'appuyant sur les relais que constituent les commissions régionales et les organes régionaux déconcentrés



Place des Commissions dans la FFESSM

Une Commission n'est qu'un organe d'un Comité
Elle n'a pas d'existence légale
Elle est placée sous la responsabilité de son Comité directeur

Une manifestation (compétition – stage – examen) ne peut être fédérale qu'à la condition:

- d'avoir été acceptée par le Comité Directeur dont elle dépend
- d'apparaître dans le PV d'une réunion du Comité Directeur dont elle dépend

Dans le cas où une manifestation n'apparaît pas sur le PV:

- Elle ne peut pas être financée par le Comité dont elle dépend
- N'étant pas fédérale, elle ne peut pas être couverte par l'assurance fédérale

Election des commissions

Commission Nationale

Le Président est élu tous les 4 ans par les Présidents des commissions régionales correspondantes. 

Chaque CR possède autant de voix que sa région représente de licenciés

Commission Régionale

Elue pour 4 ans par les Clubs de la région

Commission Départementale

Elue pour 4 ans par les Clubs du département



Les sélections

Les temps retenus pour les sélections en Equipe de France ou en sélection doivent être réalisés lors de compétitions officielles, en particulier au Championnat de France.

C'est le D.T.N. qui décide des critères de sélection :

Médailles – Classement par Equipe – Jeunes – Mixité – Nombre.

Un Comité de sélection propose au D.T.N. une sélection et le D.T.N. décide

C'est le Comité Directeur National qui décide de la participation d'une équipe à une compétition internationale.

La composition de la délégation répond à des critères réglementaires et budgétaires.

Responsabilité civile

Le principe général de la **responsabilité civile** est prévu et décrit dans le Code **civil**. Il est une obligation légale qui impose à toute personne de réparer les dommages causés à une victime de son fait, de celui des personnes dont elle doit répondre ou des choses dont elle a la charge

En droit français, la responsabilité civile est une branche du droit qui régit la réparation du préjudice causé à autrui par une personne privée. Elle est essentiellement organisée par le code civil français dans des dispositions inchangées depuis 1804.

La responsabilité civile est l'obligation de réparer le préjudice que l'on a causé à autrui. L'action en responsabilité civile est engagée par la victime devant les tribunaux civils. Elle doit faire la démonstration d'un fait d'un tiers (historiquement une faute), d'un dommage et du lien de causalité entre ces deux éléments. La personne désignée responsable peut toutefois s'exonérer de sa responsabilité civile si elle démontre que le dommage provient de la faute de la victime, du fait d'un tiers ou d'un cas de force majeure. Le dommage doit être intégralement réparé, par le versement de dommages-intérêts à la victime par le responsable

Responsabilité pénale

La **responsabilité pénale** consiste à répondre en justice du dommage causé par la contravention à une norme légale pénale censée protéger l'[ordre public](#). La mise en œuvre de cette responsabilité a pour spécificité de pouvoir aboutir à un emprisonnement légal ou à une amende.

Comme toute [responsabilité](#), le principe de responsabilité pénale connaît des causes d'atténuation ou d'exclusion ; les principales causes étant : la [maladie mentale](#) et le [jeune âge](#). La responsabilité pénale se caractérise généralement par une responsabilité du seul fait personnel (on ne va pas en prison pour "payer" la faute de quelqu'un d'autre



UV2

3 heures

Notions Anatomie- Physiologie

40 minutes

Groupes musculaires -

Fléchisseurs – Extenseurs – Abducteurs - Adducteurs

4 mn

Ischio – Quadriceps – abdo – dorsaux - Pectoraux

4 mn

Différentes fibres musculaires

Type 1 ou fibres à contraction lente (slow twitch ou ST)

4 mn

Type 2 ou fibres à contraction rapide (fast twitch ou FT)
Type 2a ou fibres à contraction intermédiaires (FTa) Type
2b ou fibres à contraction rapides (FTb)

10 mn

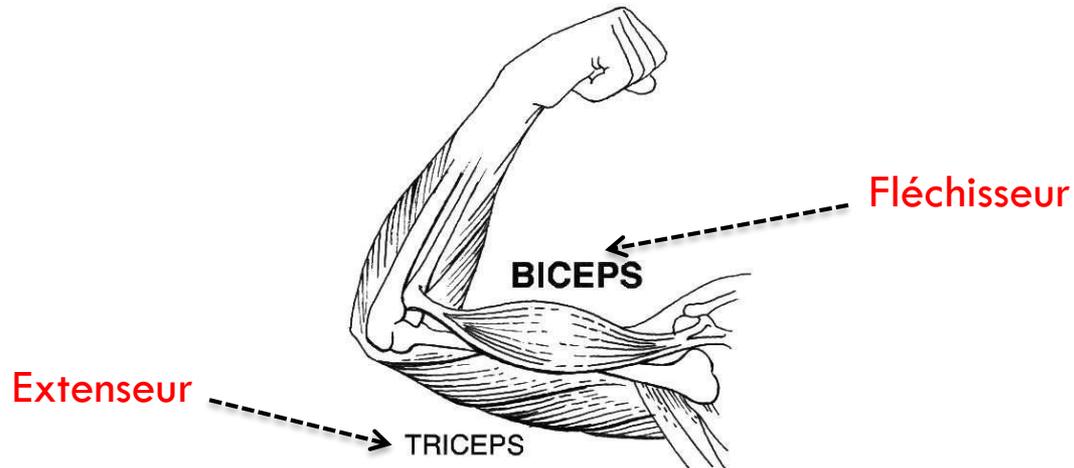
Physiologie du système cardio-respiratoire

Physiologie de la circulation:
- Besoins et production des cellules
- Ravitaillement et évacuation des déchets

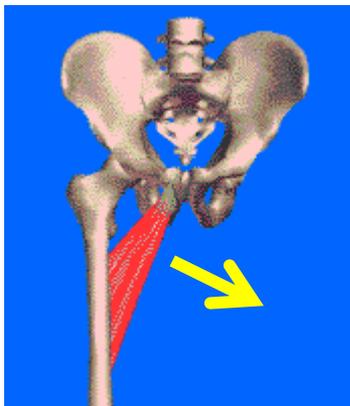
15 mn

Groupes musculaires

Fléchisseurs – Extenseurs – Abducteurs – Adducteurs - Rotateurs



Adducteur



Adducteur:

Qui tire vers l'intérieur

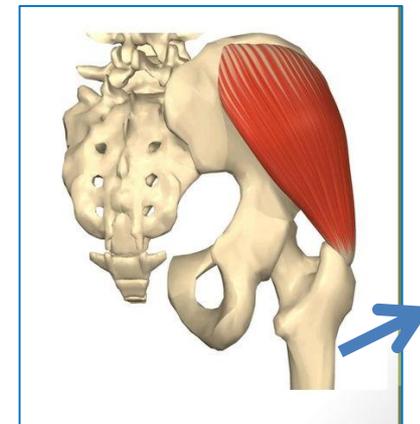
Abducteur:

Qui tire vers l'extérieur

Moyen mnémotechnique

Adducteur -dedans

Abducteur



Groupes musculaires

Ischio – Quadriceps – abdo – dorsaux - etc.

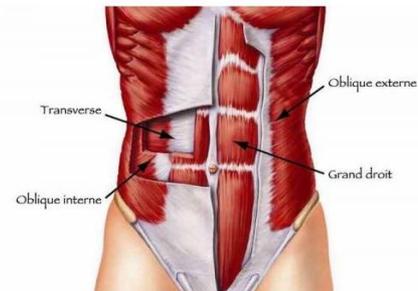
Localisation



Ischio-jambiers



Quadriceps



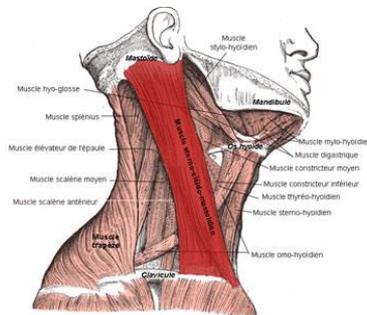
Abdominaux



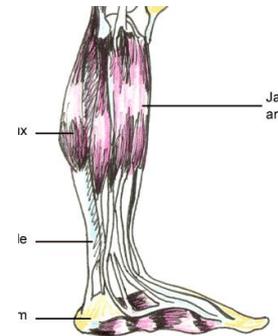
Dorsaux



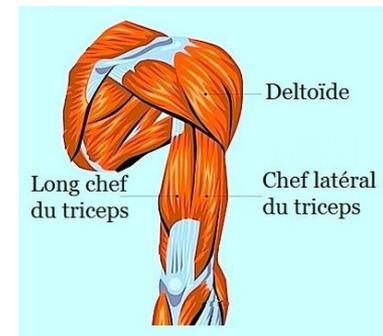
Pectoraux



Muscles du cou

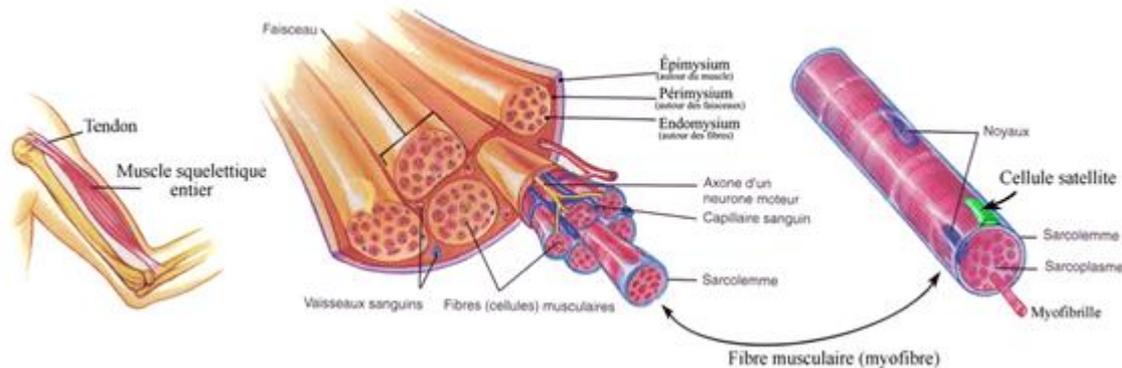


Muscles de la jambe



Muscles de l'épaule

Fibres musculaires



On distingue deux grands types de fibres musculaires :

Les fibres lentes (ou fibres rouges)

Ces fibres sont plus efficaces en métabolisme aérobie, c'est à dire pour les sports d'endurance comme la course à pied par exemple.

Ces fibres ont les propriétés suivantes :

- Peu fatigables
- Faible diamètre (très fines) et avec une forte densité capillaire (d'où leur nom fibre rouge).
- Très fournies en mitochondries (usines de fabrication d'énergie à partir de l'oxygène)

Les fibres rapides (ou fibres blanches)

Ces fibres sont efficaces lors des efforts courts et intenses. Elles ont les propriétés suivantes :

Gros diamètre

- Faible densité capillaire (d'où leur couleur blanche)
- Quantité importante de nerf dans la fibre
- Riche en réserve énergétique, le glycogène

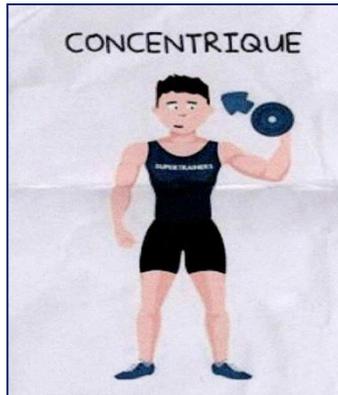
La musculation

30 minutes



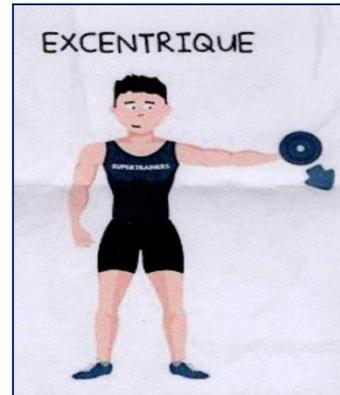
La musculation du plongeur concernera en priorité les muscles des jambes, pour la propulsion, les abdominaux et les dorsaux, pour le gainage, et les muscles du cou, pour tenir la position du plongeur.

Les types de contractions



Raccourcissement du muscle
Les insertions se rapprochent

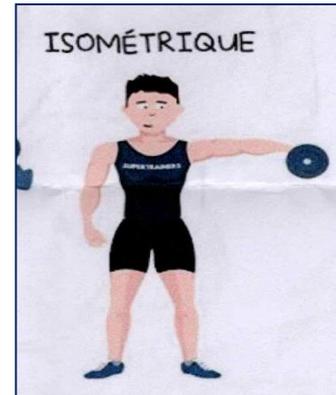
Gagner en volume,
endurance et
coordination



Étirement du muscle
Les insertions s'éloignent

Sollicitation de
différentes fibres et
tension sup. à
l'isométrie

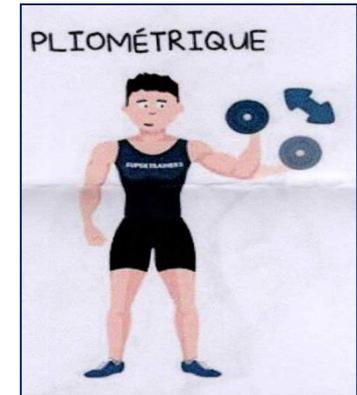
Requiert des charges
lourdes et une
récupération
importante



Contracter sans mouvement
Statique

Très accessible
Permet d'éviter les
amplitudes
douloureuses

Défavorable à la
coordination et à la
vitesse de contraction

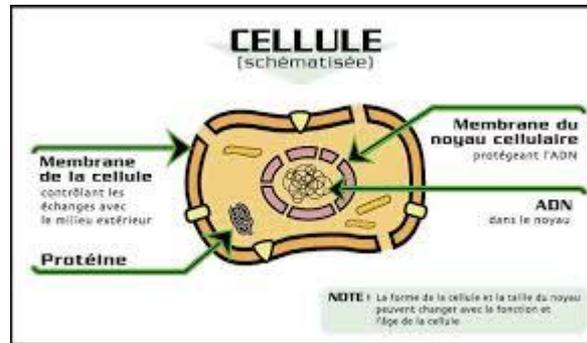


Contraction concentrique
immédiatement suivie
d'une contraction
excentrique

Sollicite l'élasticité
Force développée
supérieure au
concentrique

Durée d'efficacité
limitée et technique à
acquérir

Physiologie du système cardio-respiratoire



Le corps humain est constitué de plusieurs milliard de cellules très diverses. On en compterait 300 sortes. Ces cellules diffèrent par leur fonction, mais aussi par leur forme, leur taille et, bien sûr, leur masse.

Besoins essentiels de la cellule

Pour assumer sa fonction, la cellule doit brûler des calories, produire de l'énergie.

Considérons un feu

Un feu a besoin de Combustible (Bois par exemple) et de Comburant (O^2)

Sans l'un des deux, le feu s'éteint

La combustion produit des cendres et du CO^2

Il faut les évacuer

Dans la cellule

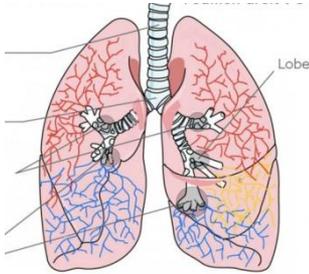
Le combustible = les aliments Le comburant = O^2

Sans l'un des deux, le feu s'éteint, la cellule meurt

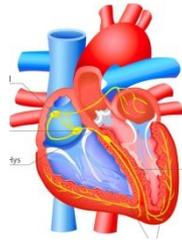
La combustion produit des déchets et du CO^2

Il faut les évacuer

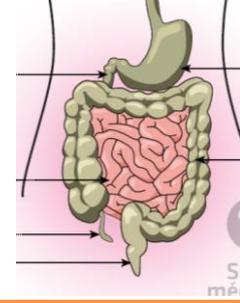
C'est le sang qui va se charger de ravitailler la cellule en combustible et en O^2 et qui évacuera les déchets et le CO^2 .



Le sang se charge en O²

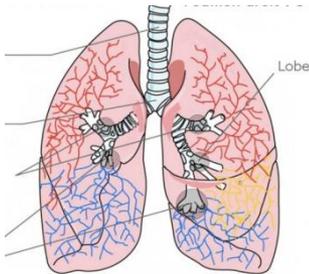
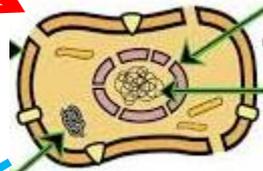


Le cœur est le moteur « la pompe »



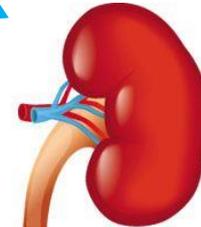
Le sang se charge en aliments

Artères



Le sang se décharge du CO²

Veines



Le sang se décharge des déchets

Filières énergétiques

30 minutes

- La filière anaérobie (ou voie des phosphagènes haute intensité ou système ATP phosphocréatine)
- La filière anaérobie glycolytique
- La filière aérobie



- Mécanisme
- caractéristiques
- Adaptation à la PSP

Données physiologiques

30 minutes

- Evolution de la fréquence cardiaque à l'effort
- Consommation d'oxygène durant l'effort (VO_2 max)
- Puissance maximale aérobie (PMA)

L'échauffement

15 minutes



L'échauffement à l'entraînement:

- Echauffement à sec
- Echauffement dans l'eau

L'échauffement en compétition:

- Echauffement général
- Echauffement spécifique
- Retour au calme

Les étirements avant ou après l'échauffement sont sujets à discussions

Hygiène de vie



15 minutes

Conseil diététiques

- En phase d'entraînement
 - * Avant la séance de piscine
 - * Pendant la séance
 - * Après la séance

- En phase de préparation à la compétition
 - * La semaine précédant l'épreuve
 - * La veille de l'épreuve
 - * Trois heures avant l'épreuve
 - * Rations d'attente

- En phase de récupération après l'épreuve

Hygiène de vie suite

15 minutes



Le Dopage:

Il y a dopage dès qu'un sportif, à l'entraînement ou en compétition, utilise des substances ou méthodes interdites dans le but d'améliorer ses performances.

L'AMA: Agence Mondiale Antidopage

Elle définit les substances et les méthodes interdites

AFLD: Agence Française de lutte contre le Dopage

Elle informe et contrôle les sportifs

Escortes:

Personnes habilitées à aider les agents de l'AFLD



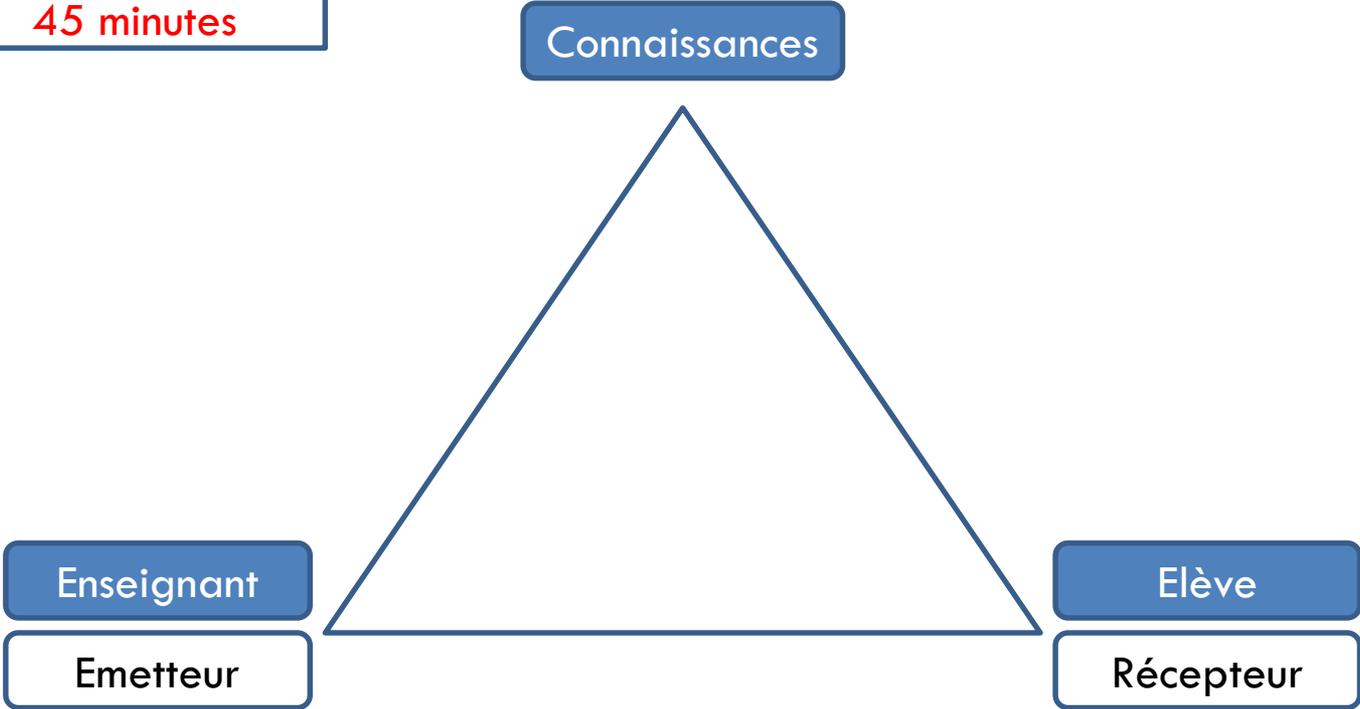
UV3

2h 20 minutes

Notions de Pédagogie

La pédagogie est l'art de transmettre des connaissances à quelqu'un

45 minutes



L'émetteur

C'est le pédagogue, l'entraîneur, le moniteur, le professeur, **l'EF PSP**



Chaque pédagogue possède sa propre personnalité
Il ne peut pas copier un autre pédagogue
Il doit construire lui-même son cours
Les cours « clef en main » sont à proscrire
Un pédagogue ne peut pas être un récitant

Tous les auditoires sont différents
Les cours doivent s'adapter à chaque auditoire

**Utiliser un langage compréhensible par tous.
Un « Bac moins 4 » doit pouvoir devenir EF1.**

Le récepteur

C'est la classe, l'élève, le public, **le PESPEUR**

Chaque PSPEUR possède sa propre personnalité
Son niveau de plongeur (Débutant à MF2)
Son niveau d'études
Son âge
Son niveau d'entraînement
Sa motivation
Ses capacités de réception et d'assimilation

Tous les auditoires sont différents
Les cours doivent s'adapter à chaque auditoire

La transmission

Deux théories

- 1- Il faut bien connaître la matière qu'on enseigne pour bien la transmettre
- 2- Si on est un bon pédagogue, on peut tout enseigner par transfert

Techniques de transmission

Des milliers d'enseignants réfléchissent, depuis plusieurs siècles, à la pédagogie. Ils sont au contact d'élèves de tous âges, de 2 ans à 50 ans. Ils sont en relation avec des enseignants d'autres pays.

Résultat ? Ils n'ont jamais pu trouver une méthode d'enseignement indiscutable. Parfois, des idées plus fortes que d'autres, des pédagogues plus éloquents ont fait croire qu'on avait trouvé. Mais dès que ces méthodes étaient mises en application, elles suscitaient tant de critiques qu'elles étaient retirées.

Donner une recette s'avère donc prétentieux.

Les Progressions pédagogiques

Une Progression pédagogique est une suite d'exercices pratiques ou théoriques amenant un élève d'un niveau de départ (Niveau 0) à son objectif (Niveau Terminal).

Connaître le Niveau 0

Connaissance de l'élève - Interrogatoire – Niveau de plongeur – CM
Tests

Test

Un test sert à connaître le niveau 0 de l'élève.
On constate, on ne donne pas de conseil, on n'explique pas. Il est réussi ou non.

Exemple de test: 50m chronométré (connaître l'état de forme du pspeur – observer son palmage)
Exécuter un décapelage (connaître le niveau technique du pspeur)

L'objectif



Il y a des objectifs à court, moyen ou long terme

Court terme

Exemples: Passer dans les cerceaux
Accrocher le parachute à l'objet de 6kg
Exécuter un virage en OCTOPUS

Moyen terme

Exemples: Réussir une épreuve dans sa totalité
Travailler sa vitesse, son endurance

Long terme

Exemples: Participer au Championnat Régional ou National
Battre un record (Personnel – Régional ou National)
Intégrer la sélection nationale
S'amuser

Tous les pseurs n'auront pas les mêmes objectifs.
Il est nécessaire que l'EF1 et l'élève définissent, en commun, l'objectif final

Techniques de la PSP

60 minutes



Le départ

L'utilisation du parachute

Le décapelage – recapelage en PSP

Le vidage du masque en PSP

Le transport de l'objet au combiné-

Les divers virages

Les passages dans les cerceaux

Les prises de l'Octopus (combiné – Bi et mono bloc)

Et bien d'autres

Tactiques en PSP

15 minutes

Généralité

En fonction des épreuves

Le management

10 minutes

Avant

Pendant

Après

Le Matériel

10 minutes

Choix du matériel

Personnalisation



Temps de formation estimé: 6h00

Comme expliqué diapos 31 et 32, le temps de formation dépendra de l'émetteur et du récepteur