



**Sommaire :**

**A. Cadrage exposé pédagogique MF1**

**B. Cadrage exposé pédagogique MF2**

**Annexe 1 : Proposition de sujets exposés pédagogique MF1 et MF2**

**Annexe 2 : Proposition de sujets épreuve d'enseignement 50m MF2**

**Annexe 3 : Proposition de questions types théorie MF2**

# CADRAGE

-----

## Exposé pédagogique MF1

➡ Rappel du Manuel du moniteur.

**5) Développer un exposé de pédagogie appliquée**

*Note minimale : 10/20*

<b><u>Objectifs Pédagogiques ou capacité(s) recherchée(s)</u></b>	- Exposer une séance de pédagogie pratique en référence aux cursus fédéraux « plongeur » notamment sur les compétences d'autonomie.
<b><u>Critères de réussite ou Thèmes d'évaluation</u></b>	Démontrer ses capacités à cadrer le thème (si nécessaire) et à expliquer comment : - évaluer le niveau des élèves (acquis et prérequis) - déterminer une progression pédagogique sur une et plusieurs séances (objectifs) - aménager une situation pédagogique en immersion avec prise en compte de la sécurité (organisation matérielle) - réaliser un briefing et un débriefing (fixer des critères de réussites et évaluation)
<b><u>Préconisations pédagogiques</u></b>	<b><u>Conditions de réalisation :</u></b> - Exposé de 20 minutes face au jury - Suite à l'exposé, entretien de 10 minutes avec le jury - A partir de thèmes proposés par le jury, le thème pédagogique est tiré au sort 30 minutes avant le début de l'épreuve

➡ Objectif de cette épreuve :

- épreuve du cursus MF1, où le candidat doit démontrer sa maîtrise de la pédagogie de la plongée au 1<sup>er</sup> degré sur des sujets de formation des plongeurs (notamment les compétences d'autonomie).

Cette épreuve permet de compléter les épreuves de pédagogie pratiques habituelles du stage fédéral qui sont plutôt centrées sur l'évaluation finale de plongeurs « prêts ».

Les sujets à traiter sont à la discrétion du jury qui peut cependant s'appuyer sur la liste des sujets proposés pour l'exposé pédagogique MF2 (liste non exhaustive) qui figure en Annexe 1.

Les critères types sont rappelés en bas de la page 3.



# CADRAGE

.....

## Exposé pédagogique MF2

➔ Rappel du Manuel du moniteur.

**13) Exposer les principes de la pédagogie : A partir d'un thème pédagogique donné, expliquer aux stagiaires en préliminaire MF2 une démarche d'enseignement.**

Note minimale : 10/20

<b>Objectifs Pédagogiques</b> <b>ou capacité(s) recherchée(s)</b>	- Former à la pédagogie appliquée en proposant au futur moniteur, un/des outils transversaux, permettant l'initiation ou le perfectionnement, dans l'acquisition d'une compétence ou d'un savoir-faire de plongeur.
<b>Critères de réussite</b> <b>ou Thèmes d'évaluation</b>	Démontrer ses capacités à expliquer comment traiter un sujet : a) au 1 <sup>er</sup> degré: - évaluer le niveau des élèves (acquis et prérequis) - déterminer une progression pédagogique sur une et plusieurs séances (objectifs) - aménager une situation pédagogique en immersion avec prise en compte de la sécurité (organisation matérielle) - réaliser un briefing et un débriefing (fixer des critères de réussites et évaluation) b) Puis au 2 <sup>ème</sup> degré
<b>Préconisations pédagogiques</b>	<b>Conditions de réalisation :</b> - Exposé de 15 minutes pour chacune des parties de l'exposé (1 <sup>er</sup> puis 2 <sup>ème</sup> degré) face aux stagiaires MF2 en préliminaire et à des membres du jury - Suite à l'exposé, entretien de 15 minutes en appui sur les questions des stagiaires et du jury - A partir de thèmes proposés par le jury, le thème pédagogique est tiré au sort 30 minutes avant le début de l'épreuve

➔ Double objectif de cette épreuve :

- épreuve du cursus MF2, où le candidat doit démontrer sa capacité d'enseigner la pédagogie de la plongée. Cette épreuve est très complémentaire avec l'épreuve du rapport de stage. Les modalités de l'épreuve sont différentes mais les attendus sont similaires [maîtrise de la pédagogie de la plongée (1<sup>er</sup> degré) et de son enseignement (2<sup>nd</sup> degré)]
- approche de la pédagogie au 2<sup>nd</sup> degré pour les stagiaires en préliminaire MF2.

➔ Pour répondre à ce double objectif, les membres du jury (minimum 2) et les stagiaires en préliminaire joueront les élèves « moniteur ».



- Lors de l'exposé, le candidat devra, dans un 1er temps, exposer la manière dont il répondrait à la problématique du sujet en tant que moniteur (1er degré) et dans un 2ème temps il exposera sa méthode d'enseignement des principes pédagogiques (2nd degré) en proposant des outils transversaux (fiche de séance par exemple).

### ➤ Les attendus

Les situations pédagogiques proposées devront à minima faire référence à :

- des conditions de réalisation (atelier en immersion et éléments de sécurité),
- des objectifs pédagogiques et des critères de réussite (progression),
- des prérequis (adaptation au public + sécurité),
- une structuration d'un briefing et d'un débriefing.

Le candidat devra également aborder la notion de démarche pédagogique en expliquant au minimum les fondements des 2 principales (pédagogie du modèle et de la découverte).

Il pourra alors expliquer comment il s'adapte à ses élèves moniteur en utilisant l'une ou l'autre des démarches.

Bien que ça ne soit pas mentionné dans les critères de réussite du Manuel du moniteur, le jury pourra questionner le candidat sur les critères mis en place pour évaluer l'élève moniteur lors des séances de pratique.

### ➤ Les critères d'évaluation types de l'épreuve (en cohérence avec les attendus)

1er degré	2ème degré
<ul style="list-style-type: none"><li>- Cadrage</li><li>- Justification</li><li>- Objectif</li><li>- Progression / nb séances</li><li>- Mise en situation ateliers</li><li>- Evaluation</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cadrage (situation élève dans progression)</li><li>- Compétences d'enseignant transmises</li><li>- Apport Outil / méthodologie (transversal)</li><li>- Points clés attendus</li><li>- Pas de 1er degré</li><li>- A la fin de la séance le MF1 a les moyens de faire son cours</li><li>- Evaluation (ce que devra rapporter le futur enseignant)</li></ul>

### ➤ Les sujets à tirer au sort : voir liste type Annexe 1



**ANNEXE 1** (sujets exposé pédagogique MF1 et **MF2**)

1. En tant que MF1, vous devez faire faire des plongées de réadaptation à un plongeur niveau 2 qui n'a pas plongé depuis plus d'un an.  
Comment construisez-vous la (ou vos) séances ?  
*En tant que MF2, Vous proposez à un futur MF1 de faire faire une (ou plusieurs) plongée(s) de réadaptation à un plongeur niveau 2 qui n'a pas plongé depuis plus d'un an.  
Comment l'aidez-vous à construire sa (ou ses) séance(s) ?*
2. En tant que MF1, vous devez former 2 élèves GP à l'épreuve de remontée gilet 20m et remorquage (épreuve 4 GP)  
Comment construisez-vous la (ou vos) séances ?  
*En tant que MF2, Vous confiez à un futur MF1 2 élèves GP pour les former à l'épreuve de remontée gilet 20m et remorquage (épreuve 4 GP)  
Comment l'accompagnez-vous dans la construction de ses séances ?*
3. En tant que MF1, vous devez faire faire une (ou plusieurs) plongée(s) d'évaluation à un plongeur ISO 24 801-2 (Open-Water) afin de lui délivrer une aptitude PA20 du Code du sport.  
Comment construisez-vous la (ou vos) séances ?  
*En tant que MF2, ous proposez à un futur MF1 de faire faire une (ou plusieurs) plongée(s) d'évaluation à un plongeur ISO 24 801-2 (Open-Water) afin de lui délivrer une aptitude PA20 du Code du sport.  
Comment l'aidez-vous à construire sa (ou ses) séance(s) ?*
4. En tant que MF1, vous devez évaluer la potentialité de certification de plusieurs plongeurs en formation Open-Water FSGT  
Comment construisez-vous la (ou vos) séances en y incluant d'éventuelles séances de perfectionnement ?  
*En tant que MF2, vous confiez des plongeurs en formation Open-Water FSGT à un stagiaire MF1 afin qu'il évalue leurs potentialités de certification.  
Comment l'accompagnez-vous dans la construction de sa séance et d'éventuelles séances de perfectionnement ?*
5. En tant que MF1, vous devez initier à l'autonomie 2 élèves Open-water  
Comment construisez-vous la (ou vos) séances ?  
*En tant que MF2, vous confiez à un futur MF1 2 élèves Open-Water pour les initier à l'autonomie.  
Comment l'accompagnez-vous dans la construction de ses séances ?*
6. En tant que MF1, vous êtes chargé d'enseigner l'utilisation d'une source d'air de secours à 2 élèves Open-Water  
Comment construisez-vous la (ou vos) séances ?  
*En tant que MF2, vous accompagnez un stagiaire MF1 chargé d'enseigner à 2 élèves Open-Water l'utilisation d'une source d'air de secours.  
Comment l'accompagnez-vous dans la construction de son (ses) atelier(s) ?*



7. En tant que MF1, vous êtes chargé d'enseigner à 2 élèves GP l'épreuve de stabilisation dans la zone des 40 m (LRE et VDM)

Comment construisez-vous vos ateliers ?

*Un stagiaire MF1 est chargé d'enseigner à 2 élèves GP l'épreuve de stabilisation dans la zone des 40 m (LRE et VDM)*

*Comment l'accompagnez-vous dans la construction de ses ateliers ?*

8. En tant que MF1, vous êtes chargés d'enseigner l'assistance à un plongeur en difficulté jusqu'à la surface à 2 élèves PA40.

Comment construisez-vous vos ateliers ?

*En tant que MF2, Vous confiez à un futur MF1 2 élèves PA40 pour leur enseigner l'assistance d'un plongeur en difficulté jusqu'à la surface.*

*Comment l'accompagnez-vous dans la construction de ses ateliers ?*

9. En tant que MF1, vous avez en charge 2 élèves GP pour leur enseigner la conduite de palanquée.

Comment construisez-vous vos ateliers ?

*En tant que MF2, vous confiez à un futur MF1 2 élèves GP pour leur enseigner la conduite de palanquée*

*Comment l'accompagnez-vous dans la construction de ses ateliers ?*

10. En tant que MF1, vous êtes en charge 2 élèves PE40 pour leurs 1ères plongées dans la zone 20 - 40m

Comment construisez-vous vos ateliers d'adaptation à cette zone ?

*En tant que MF2, vous confiez à un futur MF1 2 élèves PE40 pour leurs 1ères plongées dans la zone 20-40m.*

*Comment l'accompagnez-vous dans la construction de ses plongées d'adaptation à cette zone ?*

11. En tant que MF1 vous avez la charge d'un GP pour lui enseigner la descente en pleine eau et en palanquée.

Comment construisez-vous vos ateliers ?

*En tant que MF2, vous confiez à un futur MF1 1 élève GP pour lui enseigner la descente en pleine eau et en palanquée.*

*Comment l'accompagnez-vous dans la construction de ses ateliers ?*



## ANNEXE 2 (Sujets types épreuve enseignement 50m MF2)

1. Dans le cadre de la préparation aux épreuves du MF2, vous réalisez une séance sur le thème de la maîtrise de la stabilisation, de la ventilation et du vidage de masque à 50 m de profondeur.  
Concevez une séance sur ce thème
2. Dans le cadre de la préparation aux épreuves du MF2, vous réalisez une séance sur l'assistance à un plongeur en difficulté à 50 m de profondeur.  
Concevez une séance sur ce thème
3. Vous prenez en charge un plongeur PE 60, en fin de formation, ayant déjà effectué une plongée à 50m avec un autre formateur. Vous souhaitez organiser une séance sur les thèmes accoutumance à la profondeur et cohésion de la palanquée à 50 m.
4. Dans le cadre du perfectionnement à la profondeur d'un plongeur niveau 3 certifié, vous souhaitez faire travailler un élève sur la communication, la détection précoce des incidents et la réaction au signe : « ça ne va pas » à 50 m de profondeur.  
Concevez une séance sur ce thème
5. Vous souhaitez organiser une séance sur le thème « cohésion de la palanquée » à 50 m pour un plongeur certifié PA60. Vous souhaitez le faire travailler sur tous les éléments liés à la palanquée.  
Concevez une séance sur ce thème.
6. Vous prenez en charge un plongeur Niveau 3 fraîchement promu. Vous souhaitez organiser une séance de perfectionnement sur le thème « réactions face à la narcose d'un équipier »  
Concevez une séance sur ce thème.
7. Vous réalisez une séance pour un Guide de palanquée certifié PA60 qui souhaite tester son nouveau gilet de stabilisation dans différentes situations à 50 m de profondeur et perfectionner la remontée en pleine eau.  
Concevez une séance sur ce thème.
8. Un niveau 3 ayant failli avoir une panne d'air au palier d'une plongée à 50m vous demande de l'aide pour améliorer sa planification et sa pratique pour évoluer en sécurité à cette profondeur.  
Concevez une séance sur ce thème.
9. Un plongeur avec peu d'expérience dans la zone 40/60m vient d'obtenir son niveau de guide de Palanquée.  
Conduisez une séance de perfectionnement dans la zone 40/60m



### **ANNEXE 3 (Proposition de questions types épreuves théorie MF2)**

#### **A1- Maîtriser la notion de responsabilité et le contenu du Code du Sport sur l'activité plongée**

1. Prérogatives spécifiques du MF2 telles que définies dans le MdM et le Code du Sport (mélanges exclus)
2. Contenu de chacune des sous-sections du Code du Sport (activité plongée)
3. Conditions d'encadrement d'une plongée au-delà de 40 m en exploration et encadrement
4. En tant que MF2, conditions pour :
  - Être référent de votre département
  - Organiser un stage Fédéral
  - Être Président de Jury
  - Être Représentant Fédéral
  - Être membre de la Commission Formation
5. Différences entre un MF2 et un E4 non issu des cursus fédéraux
6. Votre stagiaire pédagogique souhaite préparer un cours sur la notion de responsabilité qu'il présentera aux stagiaires GP lors de sa prochaine intervention. Vous approfondissez avec lui certains des points à développer.
  - Différentes formes de responsabilité qui peuvent être engagées en cas d'accident
  - Couverture par assurance
  - Exemples des notions d'obligation de moyens et de résultats dans le cadre de la plongée et pour ces 2 types d'obligation
  - cas d'engagement des responsabilités



## A2- Maîtriser la physiologie et de la physiopathologie du plongeur

1. Dans le cadre de la formation de vos stagiaires pédagogiques, vous souhaitez les sensibiliser au lien entre le mécanisme et les signes et symptômes observés sur la base des éléments de contexte suivants auxquels vous allez répondre :
  - *Club de l'intérieur*
  - *Weekend mer en mai*
  - *Hiver : entraînement (piscine + fosse + carrière*
  - *3<sup>ème</sup> jour : exploration tombant 20 – 40 m*
  - *Remontée palanquée à vitesse préconisée, sans effort, ventilation normale*
  - *Palier*
  - *Au bout de 2 min de palier, l'un des plongeurs signale un essoufflement et qu'il veut remonter en surface*
  - *Il reste 3 min de palier à faire*
  - *Surface : le plongeur a du mal à respirer*
  - *Bateau : toux, crachats rosés, pâleur, oppression thoracique et a de plus en plus de mal à respirer, se trouve à la limite de la syncope*
  - *Evacuation*

Type d'accident soupçonné ?  
Justifier (comparaison avec un autre accident présentant les mêmes signes et symptômes)  
Mécanisme  
Le plongeur en difficulté a préféré écourter ses paliers avec les risques associés : adapté ?  
Justifier
2. Dans le cadre de la formation de vos stagiaires pédagogiques, vous souhaitez les sensibiliser aux modifications de la ventilation en plongée
  - Expliquer comment la ventilation est modifiée et s'adapte en plongée
  - Risques associés
  - Expliquer pourquoi il est difficile, voire impossible de récupérer d'un essoufflement en plongée
  - Consignes à donner aux stagiaires MF1 à transmettre aux GP qu'ils vont former en cascade pour en diminuer les risques
3. Dans le cadre de la formation de vos stagiaires pédagogiques, vous souhaitez les sensibiliser aux effets de la narcose.
  - Effets de la narcose
  - Mécanisme actuellement reconnu pour expliquer ces comportements
  - Face à ces symptômes, conduite à tenir et moyens de prévention (à transmettre dans le cadre des formations GP en cascade qu'ils vont effectuer)
4. Dans le cadre de la formation de vos stagiaires pédagogiques, vous souhaitez les sensibiliser aux différentes méthodes d'équilibrage des oreilles
  - Expliquer les différences physiologiques observées entre les plongeurs lorsqu'il s'agit d'équilibrer les oreilles
  - Comparez les manœuvres de Valsalva, Frenzel et la béance tubulaire volontaire (tableau) en ce qui concerne : les conditions de réalisation, le mécanisme
  - Sur la base des avantages et inconvénients de chacune des méthodes, consignes à transmettre aux stagiaires



5. Dans le cadre de la formation de vos stagiaires pédagogiques, vous souhaitez les sensibiliser aux différentes atteintes de la sphère ORL dans le cadre de l'activité plongée
  - Différents incidents ou accidents de la sphère ORL
  - Causes / mécanismes / signes et symptômes / Prévention / Conduite à tenir
6. Dans le cadre de la formation de vos stagiaires pédagogiques, vous souhaitez les sensibiliser à l'évolution de la formation théorique des plongeurs GP en vous appuyant sur l'architecture des manuels actuels
  - Sur la base du FORET GP, expliquer l'architecture du livre (cf. sommaire) et les conséquences sur la formation aux connaissances d'appuis qu'ils vont devoir développer
7. Dans le cadre de la formation de vos stagiaires pédagogiques, vous souhaitez les sensibiliser aux risques associés à la manœuvre de Valsalva mal exécutée
  - Différents types d'accidents associés
  - Conseils à apporter à vos stagiaires pédagogiques
8. Dans le cadre de la formation de vos stagiaires pédagogiques, vous souhaitez les sensibiliser à l'impact de la plongée sur la fonction équilibre
  - Description des éléments de l'oreille participant à la fonction « équilibre »
  - Autres facteurs intervenants
  - Sur la base des réponses aux 2 points précédents : éléments anatomiques et physiologiques intervenant dans la survenue de vertiges en plongée
9. Quand on parle de déshydratation en plongée on pense principalement à la diurèse d'immersion. Mais la température ambiante, de l'eau comme de l'air, peut aussi être à l'origine d'une déshydratation.  
Vous souhaitez sensibiliser vos stagiaires pédagogiques à l'ensemble des effets conduisant à la déshydratation et préparez un cours sur le sujet
  - Décrire le phénomène de diurèse d'immersion (mécanisme)
  - Décrire les autres facteurs intervenant dans la déshydratation du plongeur :
    - ✓ séjour en plein été (ou pays chaud)
    - ✓ Plongée en eau froides
  - Conséquences de la déshydratation en plongée
  - Conseils / consignes à apporter à vos stagiaires pour la prévenir
10. Votre stagiaire pédagogique souhaite préparer le cours sur l'ADD qu'il présentera aux stagiaires GP lors de sa prochaine intervention.  
Vous approfondissez avec lui certains des points à développer sur le sujet :
  - Le rôle des facteurs favorisants (possibilité d'avoir un ADD même en respectant les procédures)
  - Les facteurs favorisants clés (Fatigue et déshydratation)
  - Le mécanisme de la déshydratation en plongée et ce qui le provoque
  - Le mécanisme de l'ADD lié à la déshydratation
11. Votre stagiaire pédagogique souhaite préparer un cours sur les accidents de plongée qu'il présentera aux stagiaires GP lors de sa prochaine intervention.  
Vous approfondissez avec lui certains des points à développer, notamment le lien entre mécanisme et signes et symptômes en comparant ceux de l'ADD, de la Surpression pulmonaire et de l'OPI



### A3- Expliquer les fondements des procédures de désaturation

1. Votre stagiaire pédagogique souhaite préparer un cours sur la décompression qu'il présentera aux stagiaires GP lors de sa prochaine intervention.  
Vous approfondissez avec lui certains des points à développer.  
Deux modèles de décompression sont largement utilisés dans les ordinateurs de plongée.  
Certains sont basés sur un modèle de type « Haldanien » alors que d'autres utilisent le principe dit « RGBM »
  - Donner les hypothèses de base de chacun de ces 2 modèles
  - Définissez les termes suivants : M-Value, Facteur de Gradient (Gradient Factors ou GF), compartiment, Sursaturation Critique (Sc)
  
2. Votre stagiaire pédagogique souhaite préparer un cours sur la décompression qu'il présentera aux stagiaires GP lors de sa prochaine intervention.  
Vous approfondissez avec lui certains des points à développer sur les modèles de type Haldanien
  - Que représente Sc, le coefficient de sursaturation critique ?
  - Comment ce coefficient évolue-t-il dans les modèles à M-values ? (type Bühlmann) ?
  - Le modèle à facteurs de gradient ZH-L16-**GF** permet une évolution supplémentaire des M-values. A quoi correspond cette évolution ?
  - A quelle type de plongée ce dernier modèle est-il plus adapté ?
  - Quel réglage conseillerez-vous à un plongeur loisir qui utilise un ordinateur à facteurs de gradient réglables ?
  
3. Votre stagiaire pédagogique souhaite préparer un cours sur la décompression qu'il présentera aux stagiaires GP lors de sa prochaine intervention.  
Vous approfondissez avec lui certains des points à développer.
  - Le modèle de Haldane étant à l'origine de la plupart des modèles de décompression actuels, vous lui rappelez les principales hypothèses ayant servi à son élaborationD'autres modèles que celui de Haldane sont désormais utilisés
  - Citez 3 autres modèles en indiquant pour chacun sa caractéristique principale le différenciant d'Haldane
  
4. Votre stagiaire pédagogique souhaite préparer un cours sur les tables qu'il présentera aux stagiaires GP lors de sa prochaine intervention.  
Vous approfondissez avec lui certains des points à développer.
  - Que représente la majoration lors de plongées successives ?



#### A4- Expliquer le fonctionnement de matériels de plongée

1. Dans le cadre de la formation de vos stagiaires pédagogiques, vous souhaitez les sensibiliser aux déperditions calorique en plongée.  
Vous approfondissez avec lui certains des points à développer. En particulier :
  - Les différents type de déperdition calorique en plongée
  - Les différences d'isolation entre une étanche, une semi étanche et une néoprène de même épaisseur en lien avec le point précédent
  
2. Votre stagiaire pédagogique souhaite préparer un cours sur les détendeurs qu'il présentera aux stagiaires GP lors de sa prochaine intervention.  
Vous approfondissez avec lui certains des points à développer à l'aide de schémas :
  - Mécanisme du premier et deuxième étages
  - Différence de fonctionnement entre un détendeur compensé et un détendeur non compensé
  - Phénomène de givrage
  - Montage des détendeurs en eau froide avec une étanche
  
3. Votre stagiaire pédagogique souhaite préparer un cours sur les exercices de levage qu'il présentera aux stagiaires GP lors de sa prochaine intervention.  
Vous approfondissez avec lui certains des points à développer.  
A l'aide d'exemples comment l'accompagnez vous pour qu'il vulgarise ce type de cours ?
  
4. Votre stagiaire pédagogique souhaite préparer un cours sur les compresseurs qu'il présentera aux stagiaires GP lors de sa prochaine intervention.  
Vous approfondissez avec lui certains des points à développer :
  - Risques liés au gonflage
  - Précautions à prendre
  - Schéma de principe
  
5. Votre stagiaire pédagogique souhaite préparer un cours sur la vision dans l'eau qu'il présentera aux stagiaires GP lors de sa prochaine intervention.  
Vous approfondissez avec lui certains des points à développer :
  - Modifications et phénomènes physique en cause
  - Conséquences
  - Impacts pédagogiques



**B1- Citer les fondements physiologiques d'un échauffement en APS**

**B2- Expliquer la notion de filière énergétique et leurs principes élémentaires d'entraînement**

1. Décrire le fonctionnement des 3 filières énergétiques existantes ainsi que leurs caractéristiques en termes de puissance et durée d'action
2. Filière à développer pour notre activité (notamment GP et MF2). Justifier
3. Expliquer pourquoi l'entraînement nage (mer) suscite plus facilement l'essoufflement y compris pour des stagiaires ayant une activité physique régulière (course à pied, vélo...)
  - a. Filière utilisée pour les épreuves de nage GP / MF2
4. Echauffement : définition et objectif
5. Préparation physique et amélioration des performances : expliquer les notions de surcompensation et de surentraînement
6. Programme d'entraînement type justifié (GP ou MF2) sur 6 mois