



Table des matières

1. L'EXPOSE PEDAGOGIQUE MF2 et MF2.....	2
1.1. MF1 (CADRAGE)	2
1.2. MF2 (CADRAGE)	3
1.3. GUIDE DE LECTURE DES CRITERES	4
1.4. PROPOSITION DE SUJETS EXPOSE PEDAGOGIQUE MF1 ET MF2	6
2. Proposition de sujets types épreuve enseignement 50m MF2	8
3. Proposition de questions types épreuves théorie MF2.....	9
3.1. A1- CADRE REGLEMENTAIRE ET RESPONSABILITES.....	9
3.2. A2- PHYSIOLOGIE PHYSIOPATHOLOGIE DU PLONGEUR.....	10
3.3. A3- DESATURATION	13
3.4. A4- MATERIEL DE PLONGEE	14
3.5. A5- PREPARATION PHYSIQUE	15



1. L'EXPOSE PEDAGOGIQUE MF2 et MF2

1.1. MF1 (Cadrage)

➡ Rappel du Manuel du moniteur

5) Développer un exposé de pédagogie appliquée

Note minimale : 10/20

Objectifs Pédagogiques / capacité(s) recherchée(s)	- Présenter et analyser une situation de pédagogie pratique en référence aux cursus fédéraux « plongeurs » - Construire une progression pédagogique cohérente intégrant les compétences d'autonomie - Justifier les choix pédagogiques, organisationnels et sécuritaires retenus - Expliquer la mise en œuvre d'une situation de formation adaptée aux pratiquants et au contexte - Analyser une situation pédagogique et proposer des adaptations ou régulations pertinentes
Eléments observables	Capacité à : - cadrer une situation pédagogique - justifier ses choix pédagogiques - définir une progression pédagogique - s'adapter - faire des apports pédagogiques - évaluer
Points de vigilance et de sécurité	- Progression pédagogique incohérente ou inadaptée - Absence de prise en compte des conditions de sécurité ou de réalisation - Situation pédagogique non adaptée au niveau des pratiquants - Difficulté à justifier les choix pédagogiques retenus - Absence d'analyse des réalisations ou d'adaptation pédagogique
Conditions de réalisation	- Exposé de 20 minutes suivi d'un entretien avec le jury de 10 minutes - Sujet tiré au sort parmi les thèmes proposés par le jury 30 minutes avant l'épreuve - Épreuve réalisée dans le cadre du stage fédéral certificatif

➡ Objectif de cette épreuve :

Epreuve du cursus MF1, où le candidat doit démontrer sa maîtrise de la pédagogie de la plongée au 1^{er} 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 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.



1.2. MF2 (Cadrage)

➡ Rappel du Manuel du moniteur

9) Développer un exposé de pédagogie appliquée

Note minimale : 10/20

Objectifs Pédagogiques / capacité(s) recherchée(s)	- Présenter et justifier une démarche de formation applicable à une compétence ou un savoir-faire de plongeur - Expliquer les choix pédagogiques, organisationnels et sécuritaires retenus - Expliquer comment accompagner un futur enseignant dans la conception et la conduite de cette formation - Identifier les points clés à transmettre à un futur enseignant - Mettre en relation les approches pédagogiques du premier et du second degré	
Éléments observables	Capacité à (1^{er} degré) : - cadrer une situation pédagogique - justifier ses choix pédagogiques - définir une progression pédagogique - organiser les séances et les situations d'apprentissage - s'adapter - faire des apports pédagogiques - évaluer	Capacité à (2^{ème} degré) : - cadrer une situation pédagogique - identifier et transmettre des compétences d'enseignant - apporter des outils et une méthodologie transférables - mettre en évidence les points clés de la situation proposée - adapter son intervention au profil du stagiaire - évaluer - permettre au futur MF1 de conduire ensuite la séance de manière autonome.
Points de vigilance et de sécurité	- Absence de prise en compte du niveau ou des prérequis des pratiquants - Progression pédagogique incohérente ou insuffisamment justifiée - Absence de prise en compte des dimensions organisationnelles ou sécuritaires - Absence de transfert de compétences d'enseignant - Absence d'outils ou de méthodologie transférables - Points clés non identifiés - Réponse limitée au premier degré	
Conditions de réalisation	- À partir d'un thème pédagogique proposé par le jury, le sujet est tiré au sort 30 minutes avant l'épreuve - Le candidat présente successivement son approche du sujet : • au premier degré, en explicitant la démarche retenue pour former un plongeur • au second degré, en explicitant la démarche retenue pour former un futur enseignant à conduire cette même formation - Chaque partie de l'exposé dure 15 minutes maximum - L'exposé est réalisé devant les stagiaires MF2 en stage préliminaire et les membres du jury - L'exposé est suivi d'un entretien avec le jury de 15 minutes - <u>L'évaluation porte sur la cohérence des démarches proposées ainsi que sur la capacité du candidat à établir des liens entre les approches du premier et du second degré</u>	

➡ 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^{er} degré) et de son enseignement (2nd degré)]

approche de la pédagogie au 2nd degré pour les stagiaires en préliminaire MF2.



1.3. Guide de lecture des critères

1^{er} degré

Cadrer une situation pédagogique

- identifier le niveau visé ;
- préciser les prérequis ;
- définir les conditions de réalisation.

Justifier ses choix pédagogiques

- expliquer la démarche retenue ;
- justifier les situations proposées ;
- relier les choix aux compétences recherchées.

Définir une progression pédagogique

- structurer les apprentissages ;
- organiser les séances et les ateliers ;
- Définir / adapter le nombre de séances.

S'adapter

- tenir compte du niveau et des acquis ;
- identifier les difficultés ;
- proposer les besoins en régulations.

Faire des apports pédagogiques

- apporter les connaissances utiles ;
- expliciter les points clés.

Évaluer

- définir les critères de réussite ;
- proposer des modalités d'évaluation adaptées.



Second degré

Cadrer une situation pédagogique

- situer la séance dans un cursus de formation ;
- préciser le rôle du futur enseignant.

Identifier et transmettre les compétences d'enseignant visées

- préciser le ou les compétences d'enseignant qui vont être transmises ;
- Les justifier.

Apporter des outils et une méthodologie transférables

- proposer une méthodologie réutilisable (transposable) ;
et/ou
- proposer des outils réutilisables (transposables) ;

Mettre en évidence les points clés de la situation proposée

- identifier les éléments essentiels ;
- attirer l'attention sur les difficultés fréquentes ;
- proposer des points de vigilance.

Adapter son intervention au profil du stagiaire

- tenir compte de son expérience ;
- proposer des régulations adaptées.

Évaluer la prestation et accompagner sa progression

- définir ce que le stagiaire devra « ramener »

Accompagner le futur MF1 dans la conception et la conduite de la séance

- définir fonction du point précédent les suites
- critères



1.4. Proposition de 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 1^{ères} 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 1^{ères} 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 ?



2. Proposition de 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



3. Proposition de questions types épreuves théorie MF2

3.1. A1- Cadre règlementaire et responsabilités

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



3.2. A2- Physiologie 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)
- 3ème 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



3.3. A3- 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 quel type de plongée ce dernier modèle est-il plus adapté ?
 - Quel réglage conseilleriez-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 ?



3.4. A4- Matériel de plongée

1. Dans le cadre de la formation de vos stagiaires pédagogiques, vous souhaitez les sensibiliser aux déperditions caloriques en plongée.
Vous approfondissez avec lui certains des points à développer. En particulier :
 - Les différents types 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 physiques en cause
 - Conséquences
 - Impacts pédagogiques



3.5. A5- Préparation physique

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...)
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 surentrainement
6. Programme d'entraînement type justifié (GP ou MF2) sur 6 mois