

# Cursus Guide de Randonnée Subaquatique

## Module 3

### Thème

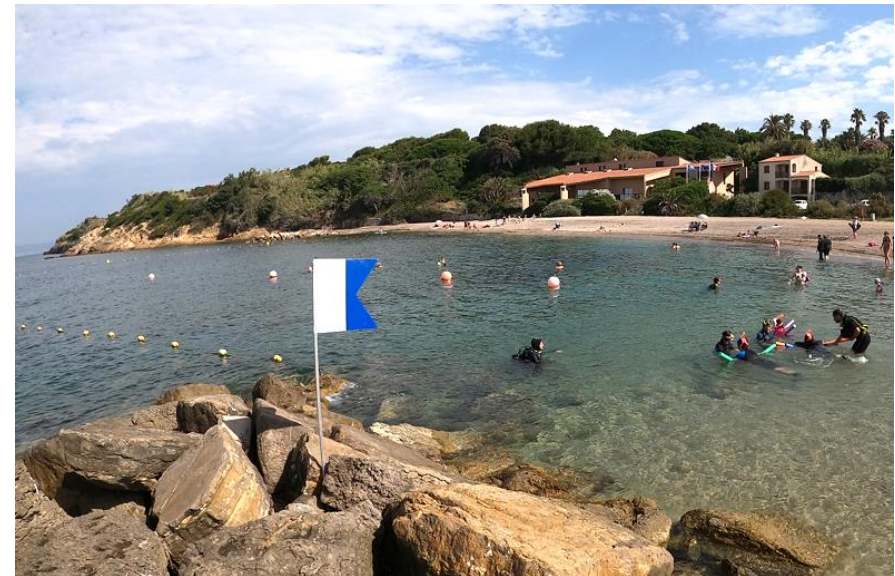
# ANIMER L'ACTIVITÉ ET ENSEIGNER L'ACTIVITÉ



## Préconisations pour :

- Animer l'activité de RANDOSUB ;
- Déroulé d'une randonnée subaquatique ;
- Conseils sur l'enseignement de l'immersion ;
- Conseils sur l'enseignement de l'autonomie.

# 1/ Animer l'activité



# Animer l'activité

Les compétences qualifiées de « traditionnelles » de l'encadrant doivent être complétées par ce que l'on pourrait appeler de la pédagogie relationnelle, qui est importante dans l'animation et la gestion de groupe.





# Animer l'activité

Le guide doit être capable de :

- susciter la curiosité, dynamiser un groupe ;
- varier les thèmes abordés sur un même parcours ;
- alterner les situations de découvertes et les contenus proposés ;
- rendre le milieu accessible à ceux qui ne s'immergent pas avec des éducatifs pour tous.



# Animer l'activité

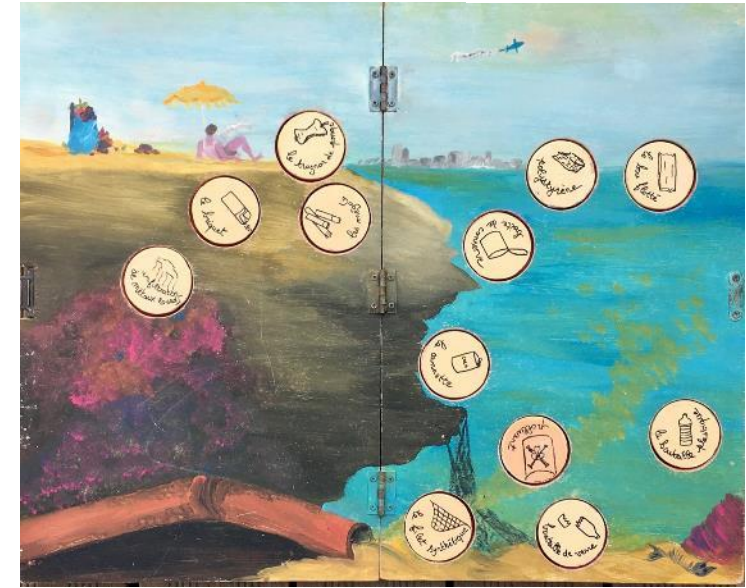
La randonnée subaquatique ne se limite pas à une approche contemplative du milieu marin.

Le temps passé en surface et la possibilité d'échanges permanents favorisent les questions autour de la compréhension du milieu et la nature des observations.



# Animer l'activité

L'étendue des sujets qui peuvent être abordés est considérable et peut concerner des thèmes autour du milieu marin (biologie marine, océanologie, environnement marin, comportement des poissons (éthologie)...), mais aussi s'étendre au paysage terrestre, à la géologie, à la botanique, au climat, à la sociologie des usages en mer...





# Animer l'activité



Le guide RANDOSUB est un guide technique et naturaliste

Une « observation curieuse » du milieu, du contexte local, des activités, des potentialités et des enjeux du milieu suffit à aborder de façon transversale et pertinente la plupart de ces sujets. Le guide est un référent technique, pédagogique, qui accompagne la découverte, suscite l'intérêt, interpelle, conseille...

Le guide doit rendre accessible à un public de profanes, l'intérêt d'un environnement riche et varié : oublier son « prisme d'expert » pour apporter de l'émerveillement sur des choses simples.





# Animer l'activité



## Positionnement du guide RANDOSUB naturaliste et ses limites

Avec l'ensemble des sujets qui peuvent faire l'objet de questions de la part des pratiquants, il apparaît comme une erreur que son positionnement soit celui d'un spécialiste sur l'ensemble des sujets.

Pertinent sur un ensemble de domaines, le guide doit aussi savoir dire qu'il ne sait pas. Il invite les autres pratiquants du groupe à exprimer leurs avis.



# Animer l'activité



## Être capable d'animer différents types de randonnées

Certaines randonnées peuvent se construire sur une dominante contemplative pour lesquelles ce sont essentiellement la richesse du milieu et son esthétique qui sont proposées au randonneur.

Comme en plongée, c'est alors la qualité du site qui est recherchée en priorité. Les contenus qui peuvent être développés coulent de source autour du plaisir des yeux, des perspectives, des regards originaux, de la photo.



# Animer l'activité



## Être capable d'animer différents types de randonnées

D'autres randonnées peuvent se construire autour d'une dominante technique ou sportive. Il convient ici de bien choisir le site et de donner des consignes strictes (profondeur, distances, gestion de groupe).

La qualité du milieu reste toujours intéressante mais prend un caractère moins important.



# Animer l'activité



Animation grand public familial, débutant, de groupe, scolaire

Un contenu très général et accessible sur la compréhension du milieu marin au sens large, la place de l'Homme dans le milieu et quelques enjeux environnementaux.







# Animer l'activité

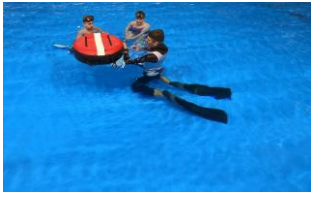


## Animation grand public

Pour un contenu « grand public », l'exemple de clé d'entrée proposé se situe autour de la notion de « vivant ».

Tout le monde connaît le mot ! A partir de cette notion simple, chaque pratiquant va avoir à cœur de préciser l'acception de ce mot dans une démarche participative.





# Animer l'activité



## Public averti

Un contenu autour d'une approche sur l'analyse du comportement animal, dont la mise en œuvre pratique ne peut se faire qu'avec un public averti, autonome avec une bonne capacité d'observation dans l'eau et une vraie aisance aquatique.



## 2/ Déroulé d'une randonnée subaquatique



# Déroulé d'une randonnée subaquatique



Pour répondre aux différentes attentes des publics, voici pour illustration le déroulement proposé par le CPIE Côte Provençale, s'adressant à un public familial, dans le cadre d'un sentier sous-marin.





# Une demi-journée d'activité bien remplie !



Séquence	Durée	Objectifs	Contenu
Accueil technique	5 à 15 minutes	Présenter le déroulement de l'activité, validation administrative.	Échange personnalisé avec chaque famille de participant.
Accueil thématique	20 à 40 minutes	Présenter le contexte de l'activité, interpeller sur les enjeux environnementaux, amorcer une démarche vers un engagement individuel.	Permettre de réaliser que le littoral est la zone la plus riche du milieu, la plus agressée aussi et que chaque geste compte puisque le milieu a la capacité de se restaurer.
Équipement	20 à 30 minutes	Sécuriser le pratiquant, favoriser le confort dans la pratique.	Information technique sur la façon de s'équiper, le bon usage du matériel ainsi que son rôle.
Activité aquatique	50 à 70 minutes	Faire vivre et découvrir le milieu, sa richesse ; montrer l'exemple sur la façon de se comporter.	Rencontre progressive avec le milieu puis ses habitants, en proposant des situations où le pratiquant est en situation de compréhension active.
Déséquipement / Debriefing	10 à 20 minutes	Renseigner sur les suites possibles de l'activité, recueillir un avis sur la perception de la démarche et son évaluation.	Récupération et rinçage du matériel, réponses à de nouvelles questions, échanges sur les ressentis, évaluation à l'aide d'un questionnaire sur la base du volontariat.



## Accueil technique



Durée	Objectifs	Contenu
5 à 15 minutes	<p>Présenter le déroulement de l'activité,</p> <p>Et</p> <p>validation administrative.</p>	<p>Échange personnalisé avec chaque famille de participant.</p> <p>Permet de vérifier l'attention de chaque participant.</p>



# Accueil thématique



20 à 40 minutes



## OBJECTIF

Présenter le contexte de l'activité, interpeller sur les enjeux environnementaux, amorcer une démarche vers un engagement individuel.

## CONTENU

Permettre de réaliser que le littoral est la zone la plus riche du milieu, la plus agressée aussi et que chaque geste compte puisque le milieu a la capacité de se restaurer.



# Equipement



20 à 30  
minutes

## OBJECTIF

Sécuriser le pratiquant,  
favoriser le confort  
dans la pratique.

Expliquer, rassurer,  
conforter, sécuriser

## CONTENU

Information technique sur  
la façon de s'équiper, le  
bon usage du matériel  
ainsi que son rôle.

Consignes de sécurité et  
organisationnelles





# Activité aquatique



50 à 70  
minutes

## OBJECTIF

Organisation autour du guide, utilisation du flotteur en point d'appui et d'échanges.

Rythme selon le public.

Faire vivre et découvrir le milieu, sa richesse.

## CONTENU

Rencontre progressive avec le milieu puis ses habitants, en proposant des situations où le pratiquant est en situation de compréhension active.

# Montrer sans toucher !







# Déséquipement Débriefing



10 à 20  
minutes

## OBJECTIF

Renseigner sur les suites possibles de l'activité, recueillir un avis sur la perception de la démarche et son évaluation.

## CONTENU

Récupération et rinçage du matériel, réponses à de nouvelles questions, échanges sur les ressentis, évaluation à l'aide d'un questionnaire sur la base du volontariat.



# Animer l'activité, Ce qu'il faut retenir



Si la randonnée subaquatique est beaucoup moins contraignante que la plongée sur de nombreux aspects et particulièrement au niveau de la logistique et de la gestion de la sécurité, il n'en reste pas moins qu'une activité réussie s'organise et ne s'improvise pas !

Une activité de RANDOSUB dure une demi-journée, elle contient un temps important en surface qui en sus du côté technique (classique en plongée) intègre une explication sur l'environnement et le site bien plus élaborée. La pratique est également en général plus longue.



## 3 / Préconisations pour l'enseignement de l'immersion



# Enseigner l'immersion



Il convient d'avoir un fond stable de maximum de 6 mètres avec une bonne visibilité.

L'utilisation d'une bouée est préconisée ainsi qu'un pendeur ou un objectif à atteindre au fond (point de visée)

# Enseigner l'immersion



Ce sont des immersions courtes sur petits fonds avec une sécurité surface et avec un intérêt pour le pratiquant, exemple un herbier.

# Enseigner l'immersion



Avant de s'immerger, le pratiquant peut réaliser une préparation ventilatoire simple avec une ventilation abdominale, en prenant soin de ne pas s'hyperventiler.

La dernière inspiration avec l'immersion en canard est unique et complète : d'abord abdominale puis thoracique.

Ensuite le pratiquant enlève son tuba.



# Enseigner l'immersion



Le canard s'exécute en déplacement sans oublier la pré compensation de surface et des compensations douces et régulières tout au long de la descente.



# Enseigner l'immersion



Le binôme suit en surface de façon à ne pas perdre des yeux le pratiquant en immersion et à être présent à la sortie de l'eau de celui-ci.

# Enseigner l'immersion

A la remontée , le pratiquant vérifie son point d'arrivée en surface.

A la sortie, il prend appui sur le support et effectue 3 ventilations de récupération avant d'effectuer le signe OK à son binôme



## 4 / Préconisations pour l'enseignement de l'autonomie





# Enseigner l'autonomie en RANDOSUB



Dans les faits, l'autonomie est souvent donnée par des pratiquants expérimentés ou plongeurs scaphandre. C'est aussi une pratique familiale valorisante.

Il convient d'enseigner le bon comportement en palanquée (autosurveillance, surveillance mutuelle, distance entre chacun), les techniques d'immersion et de compensation, la connaissance du milieu (vie sous-marine) et ses dangers.

# Enseigner l'autonomie en RANDOSUB



En randonnée subaquatique autonome, la zone d'évolution est fixée en fonction du niveau des randonneurs par le responsable d'activité.

Il est souhaitable que le groupe de randonneurs autonomes soit composé de 2 à 4 randonneurs maximum. Si possible des binômes.

# Enseigner l'autonomie en RANDOSUB



Le randonneur autonome est donc une personne qui maîtrise l'utilisation du petit matériel, qui connaît souvent le milieu de la plongée ou de l'apnée ou qui pratique d'autres activités aquatiques. Il est souvent capable de s'immerger quelques instants pour profiter pleinement d'une rencontre intéressante : coquillage, mollusque, poisson...

# Validation du module 3

MERCI POUR VOTRE ATTENTION ...

Il ne vous reste plus qu'à aller renseigner le QCM pour valider le module ...

Et préparer la mise à l'eau pour la prochaine RANDOSUB ...

