

## PLAN DE COURS

Préparer - Situer - Expliquer - Motiver - Montrer - Exécuter - Faire exécuter - Évaluer

### Au jury :

- Sécurité
- Situer l'exercice dans la progression
- Accidents possibles : Attention portée sur...

### À l'élève :

#### 1. Sécurité (profondeur, matériels, etc)

#### 2. Présentation de l'exercice

- Se présenter mutuellement (antécédents, âge, forme, etc.
- Définir les mots
- Expliquer pourquoi, motiver
- Situations réelles pouvant amener l'exercice, aisance, sécurité, exercice demandé à l'examen
- Rappel des prérequis, situer dans la progression, rappel des notions théoriques et techniques

#### 3. Explication de l'exercice à sec

- Expliquer comment faire
- Démontrer à sec (mimer l'exercice)
- Fautes à éviter
- Faire exécuter les gestes par l'élève
- Questions
- Conventions d'exercice

#### 4. Déroulement de la leçon dans l'eau

- Vérification de l'équipement
- Vérification des prérequis
- Apprentissage des gestes techniques
- Exploration

#### 5. Phase exécutive dans l'eau

- Vérification de l'équipement
- Mise à l'eau (moniteur en premier)
- Vérification des prérequis
- Apprentissage du geste technique (par phases progressives)
- Démonstration
- Exécution
- Corrections
- Exploration

#### 6. Au sec

- Analyse, commentaire
  - Ouverture sur le prochain exercice.
-