

LA PLONGEE ADOLESCENT

contexte, pédagogie, développement

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier très sincèrement Pascal MONESTIEZ et Alain BEAUTE pour leur parrainage et leur aide durant cette année et demi de stage.

Des remerciements amicaux à Daniel HURON et Bruno MICHELLINI pour leur soutien par rapport à mon admission comme stagiaire instructeur.

Je remercie également tous les instructeurs du collège qui ont eu l'occasion de me conseiller et de me corriger lors des divers stages et examens.

SOMMAIRE

INTRODUCTION..... Page 4 et 5

ETAT DES LIEUX.....Page 6 à 8

LES MOTIVATIONS - LES ATTENTES.....Page 9 à 12

ELEMENTS DE PEDAGOGIE.....Page 13 à 22

DEVELOPPEMENT / PROSPECTIVE.....Page 23 à 26

CONCLUSION.....Page 27 et 28

INTRODUCTION

Aujourd'hui, en France, un jeune sur deux déserte les clubs sportifs entre 15 et 17 ans.

Dans ses grandes ambitions, la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins, s'est fixée comme objectif, parmi d'autres, de promouvoir l'activité Plongée auprès de ce public :

- Création d'un groupe de travail visant à déterminer les attentes des jeunes, à mettre en place des stratégies afin de promouvoir l'activité
- Organisation d'une manifestation sportive axée autour de ce thème : les Rencontres Internationales de la Plongée Enfants (RIPE), qui sont placées en 2006 sous le signe des Adolescents et pré-adolescents, en prenant le nom de « Rencontres Internationales de la Plongée Jeune ».

A ce sujet, déjà en 1999, 2000 et 2004, des activités avaient été proposées à destination des adolescents lors des RIPE.

Mais à quoi correspond l'Adolescence ? On peut la décrire comme une période de la vie comprise entre l'enfance et l'âge adulte. C'est-à-dire un moment où on n'est plus un enfant, mais pas encore un adulte.

C'est donc un laps de temps, finalement assez bref, de bouleversements physiques, psychologiques et sociologiques.

D'une manière très naturelle, n'importe quel animateur, moniteur ou éducateur déclarera « qu'il faut en tenir compte ». Mais de quelles façons les moniteurs de plongée, les présidents de clubs en tiennent-ils compte aujourd'hui ? Ont-ils toutes les cartes en main et les moyens nécessaires pour accueillir ce public ?

La plongée ado ne se limite-t-elle pas parfois, à une plongée un peu « light », un peu incomplète ? Comment faudrait-elle, alors, l'aborder ?

En effet, lorsqu'on est obligé de « tenir compte » des caractéristiques physiques, psychologiques et sociologiques d'un public, c'est ce qu'on appelle « un public particulier ». Or l'enseignement d'une activité sportive, fut-elle de loisir, auprès d'un public particulier ne s'improvise pas. Elle nécessite un cadre et une approche en harmonie avec le public. Ceci est possible par deux voies : La formation et/ou l'expérience.

Dans cette étude, nous nous positionnerons sur la tranche d'âge allant de 15 à 17 ans. En effet, c'est une tranche d'âge où les facettes de l'activité sont particulières, où les jeunes peuvent aussi bien être à la recherche de variétés que de spécificités.

Ce document n'est pas une synthèse de recherche de document. Pour le rédiger, je n'ai ouvert aucun livre et ne suis que très peu allé sur internet.

Il résulte de 13 ans d'expérience professionnelle auprès du public concerné dans le domaine de la plongée sous marine dans différentes structures :

- ✎ En clubs associatifs
- ✎ En séjour (en France, à l'étranger)
- ✎ Dans des Centres de Vacances et de Loisirs
- ✎ Auprès des centres socio-éducatifs
- ✎ Dans les collèges et lycées
- ✎ Auprès des collectivités locales.

Il résulte également de lectures, de connaissances de l'environnement du sport d'une expérience dans l'encadrement d'autres activités comme la natation, le Volley, le Badminton, le Rugby, etc...

J'ai choisi, dans cet exposé de donner mon avis. C'est pourquoi tout sera finalement discutable. Mais, j'ai choisi aussi l'originalité. Je ne vous montrerai pas, par exemple, que les contenus de formation de la FFESSM, sont adaptés aux jeunes, puisque nous le savons déjà.

Je tiens plutôt à donner, à la fois des pistes de réflexions et des éléments pratiques.

Nous rentrerons, peut-être en opposition avec des approches classiques, ou certaines conceptions un peu banales. Mais, le monde de la plongée va subir de profondes modifications dans l'année à venir (nouveau texte législatif, nouveaux diplômes, etc...). Il est alors peut-être judicieux de faire vivre et évoluer le concept de plongée adolescent.

Car une de mes particularités est d'avoir été un adolescent plongeur, qui à également eu la chance d'avoir été très bien guidé, dans un objectif d'émancipation.

Dans cet exposé, nous nous appuyerons sur le contexte social d'aujourd'hui, afin de mettre en perspective les attentes des jeunes. Ceci, nous permettra de démontrer que pour promouvoir et pérenniser notre activité auprès de ce public, il conviendra tout d'abord de se pencher sur ses attentes.

Ainsi, nous discuterons d'une approche pédagogique par objectif axée sur les sensations.

Enfin, nous pourrions proposer des voies de développement de l'activité auprès de cette tranche d'âge.

ETAT DES LIEUX

La FFESSM enregistre 10 317 licences concernant la tranche d'âge 15-17 ans (chiffres 2005).

Mais, il est difficile de distinguer, dans ce total les pratiquants de la plongée scaphandre et des autres activités comme la Nage Avec Palmes.

Les statistiques sur le sport en général, laissent apparaître que 55% des licences sportives sont détenues par les 9 -19 ans, selon la répartition suivante :

- ⌘ 9-14 ans : 35%
- ⌘ 15-19 ans : 15%

Le constat du Ministère de la Jeunesse des Sports et de la Vie Associative est qu'il y a une défection pour le sport associatif avec l'arrivée de l'adolescence.

Ce qui n'est pas le cas pour la FFESSM puisque les 8-14 ans représentent 9902 licences en comparaison des 10 317 pour les 15-17.

En revanche, la proportion par tranche d'âge pour la FFESSM est la suivante :

- ⌘ 9-14 ans : 7% des licences
- ⌘ 15-19 ans : 10% des licences

Si on prend, en considération les autres activités pratiquées dans certains clubs, comme le nage avec palme, par exemple, la plongée sous-marine se trouve très inférieure à la moyenne nationale quant à la proportion de licences délivrées aux jeunes.

Une « concurrence » difficile

La majorité des fédérations sportives, délivrent plus de la moitié de leurs licences en faveur des jeunes, entre 70 et 79% pour le judo, le Hand Ball, la gymnastique et les sports de glace..

Mais il est important de préciser que beaucoup de ces sports sont à qualifier de « sports d'initiation ». C'est à dire que ces fédérations ont, un moment donné, communiqué et mis en évidence les intérêts multiples de leurs activités du point de vu physiologique et liés au développement de l'enfant.

Ce qui n'est pas le cas de notre activité, qui présente des avantages considérables dans le sens éducatif, mais qui reste cependant assez pauvre sur certaines facettes, comme la culture de l'effort physique, par exemple, ou certaines notions de dépassement de soit, en lien avec l'esprit de compétition.

Ce qui signifie qu'elle agira plus comme une activité de complément pour le jeune enfant à partir de 8ans et jusqu'à l'adolescence. Or, pour la plupart, les parents inscrivent leurs enfants à une seule activité.

En revanche, la plongée sous-marine présente des atouts considérables pour les adolescents qui ne trouvent plus leur intérêt dans les autres activités.

Dans le sens où l'activité plongée s'inscrit pleinement dans ce que peut rechercher un adolescent aujourd'hui, comme la vie en groupe, la socialisation, une activité à sensation, des moyens pour surmonter ses craintes, etc...

Malgré tout, l'activité de plongée est « vieillissante » : On assiste actuellement a une augmentation de l'âge moyen du plongeur en conservant un nombre de licences quasi-équivalent.

Parallèlement à ces phénomènes, les CVL (Centres de Vacances et de Loisirs), qui organisent des séjours plongées, refusent des jeunes.

Parmi tous les séjours jeunes (pour les 15-17), proposés par la Mairie de Paris, les colos plongée sont les premières pleines, avec une file d'attente qui débute la veille au soir des inscriptions. Une queue interminable se constitue Boulevard Bourdon, où des parents vont même jusqu'à passer la nuit dehors pour être sûr d'inscrire leurs enfants.

Le centre UCPA de Niolon, qui a reçu 504 adolescents en 2006, s'est vu contraint de limiter ses places en faveur des 15-17, par crainte de ne plus pouvoir satisfaire les stagiaires adultes.

Avant que son activité s'arrête pour des raisons que j'ignore, le centre de Cannes Jeunesse, faisait le plein de début juillet à fin août et refusait des jeunes.

Il est donc difficile de dire que la plongée n'a pas « la cote ». C'est peut-être une forme de plongée qui n'a pas de succès, et il nous faut y remédier.

La société est, par définition, en perpétuel mouvement. Les sports et les pratiques ne sont qu'un reflet de la société, ils se transforment au gré des évolutions, et les motivations des publics sont de plus en plus disparates. Le sport se présente comme n'importe quel produit de consommation. Le public, comprenant les adolescents, consomme les activités comme ils vont à la cafétéria. Notre activité permet de répondre aux attentes de la société d'aujourd'hui, et plus particulièrement des jeunes.

En effet, elle est une activité d'équipe, un vecteur de rencontres, il est possible d'en exploiter plusieurs facettes telles que, l'initiation à une activité, l'autonomie générale, la notion de vie en groupe, l'entraide, la confiance en soi.. Un jeune y trouvera des moyens pour s'émanciper au travers de l'apprentissage des techniques et de la prise de conscience des autres.

Nous devons réagir afin de ne pas rater ce rendez-vous social, comme cela a pu arriver à d'autres fédérations dans d'autres époques : Dans les années 50, la Fédération d'Athlétisme n'a pas su s'adapter à la naissance de la vision loisir du sport et en a souffert pendant plusieurs décennies.

Pour ce faire, il nous faut à nouveau nous poser les bonnes questions...

LA MOTIVATION - LES ATTENTES

C'est un facteur essentiel, un point de départ. Il faut en faire « une évaluation initiale », comme disent les pédagogues.

Tout d'abord, qu'est ce que la motivation ? On peut la définir comme « l'énergie des actions ».

Elle n'est pas toujours simple à appréhender chez les adultes, et encore plus complexe chez les adolescents. Nous devons nous y intéresser dans le cadre de notre activité.

Une étude menée par Pascal Enjalbert est actuellement en cours, nous en aurons les résultats dans plusieurs mois. Cette étude prévoit justement d'étudier et d'analyser la motivation des adolescents plongeurs.

L'étude menée en 2003 par Jérôme HLADKY, a été très approfondie et détaillée, c'est un gros travail qui offre des pistes de réflexion. Le problème est qu'elle se limite à une population de jeunes fréquentant un CVL, sur une saison et n'en couvre pas le côté associatif.

Afin de motiver les jeunes plongeurs pratiquants, mais également attirer d'autres jeunes vers l'activité, il faut être capable de répondre à leurs attentes.

Qu'est-ce qu'un jeune de 15-17 ans attend de la pratique d'une activité aujourd'hui ?

En règle générale, et parmi d'autres attentes, un adulte qui se met à la plongée le fait dans la perspective de découvrir une nouvelle activité et de s'y initier essentiellement par plaisir. La motivation peut-être de se socialiser, de faire des rencontres.

S'il continu à venir, c'est dans un but de progresser techniquement, et dans des cas de plus en plus rare, de participer à la vie associative, de s'investir dans le fonctionnement de son club.

Dans les CVL, la pratique d'une activité durant les vacances, est une motivation supplémentaire.

Les attentes des adolescents sont similaires, bien que beaucoup plus disparates, car ils peuvent être attirés par l'activité, mais également par un environnement comportant des caractéristiques, comme la présence de jeunes de leur âge exacte, l'encadrement permanent ou non d'adulte, la possibilité de s'intégrer rapidement, etc...

De plus, les adolescents, à la différence des adultes, ne font que peu d'effort d'adaptation. Ils souhaitent que l'environnement, tel qu'explicité au-dessus, soit existant, mais ils ne chercheront pas forcément à le créer ou à s'adapter à l'ambiance en place.

N'oublions pas également d'intégrer des éléments qu'ils ne souhaitent pas trouver, qui les feraient arrêter ou ne plus fréquenter leur club. (**cf tableau 1 : Les attentes des adolescents**)

Concernant leurs attentes, ils seront capables d'en exprimer certaines verbalement comme le désir de découvrir, d'être avec des jeunes de leur âge. En revanche, d'autres, qui sont parfois essentielles comme le désir de s'identifier aux adultes, ou d'être autonome, c'est à nous de les comprendre.

□ **La représentation sociale**

Les raisons pour lesquelles nous pratiquons une activité, s'explique par la représentation sociale que nous en avons.

De plus, les affinités et les divergences qui peuvent exister au sein d'un même groupe social peuvent s'expliquer par des représentations sociales similaires ou divergentes.

Ce qui attire les jeunes vers l'activité s'explique par la représentation qu'ils en ont.

Ceci est très important, car les jeunes ont justement des représentations de l'activité qui peuvent être très différentes des représentations des adultes qui les entourent et qui les encadrent (dirigeants de clubs, moniteurs, etc...).

Par exemple un jeune peut voir à travers l'activité un moyen pour rencontrer d'autres jeunes, alors qu'un moniteur, par formation (ou par déformation), privilégiera des dimensions techniques : On sera là confronté à un conflit de représentation sociale, avec une attente qui ne correspond pas à une offre.

Le tableau suivant liste les attentes que peuvent avoir les jeunes qui pratiquent une activité comme la notre. Cette liste prend en compte cet aspect de représentation sociale, et les caractéristiques qui peuvent s'ajouter avec une certaine hiérarchie.

Tableaux 1: Les attentes des adolescents

<u>CE QU'ILS RECHERCHENT</u>	<u>CE QU'ILS NE VEULENT PAS TROUVER</u>
Du plaisir	Des consignes et comportements directifs
l'ambiance avec les copains	Un mélange forcé avec les adultes
<u>Un</u> moniteur, un référent	Arriver – Plonger - Repartir
Des sensations dans l'eau, expérimenter	Apprendre à chaque fois
La reconnaissance	Des répétitions d'exercice
La valorisation	Des explications et des briefings longs
Une place dans un groupe	Un encadrement permanent
S'identifier à l'image de la plongée	<u>Un moniteur auquel ils ne peuvent pas s'identifier</u>
Activité proche de la nature	
Attitudes "FUN" et "ZEN"	
Confrontation avec les adultes	
Sensations nouvelles	
Se mélanger, s'identifier aux adultes	
De l'autonomie, de la liberté	
De la variété, de l'originalité	

Cette liste n'est, bien sûr, pas exhaustive. Il peut y avoir d'autres facteurs, mais ceux-ci sont essentiels.

Les présidents de club ainsi que les moniteurs encadrant des ados, doivent composer par rapport à cela, et ainsi l'intégrer dans leurs organisations. Nous verrons, plus loin, de quelle manière.

□ L'influence des parents

Beaucoup de jeunes inscrits dans les clubs de plongée, le sont parce que leurs parents fréquentent aussi l'association (*cf enquête Pascal Enjalbert*).

La plongée semble être, par cette caractéristique, une activité assez familiale. C'est un point important qu'il peut convenir d'exploiter afin de promouvoir et augmenter les fréquentations.

Cependant ce phénomène reste à prendre avec précaution et attention. Lorsqu'un adolescent fréquente un club parce que ses parents y sont, on est en droit de supposer que les motivations principales (intrinsèques) ne sont pas là.

On voit très souvent, dans les CVL, des adolescents qui se sont inscrits « un peu poussés » par leurs parents.

Ce phénomène rappelle souvent à ma mémoire l'histoire de cette adolescente inscrite sur un séjour plongée de deux semaines : La maman avait toujours voulu faire de la plongée après avoir vu « le grand bleu ». Elle a donc trouvé logique d'y inscrire sa fille...

Chez les adolescents, et c'est le point le plus important, les motivations doivent être intrinsèques et non extérieures, sinon on a de fortes chances d'être confronté à une rapide défection.

Par contre, d'une importance majeure pour le moniteur, la motivation peut naître durant l'activité, ne serait-ce que grâce à son comportement (nous développerons ces affirmations dans le Chapitre « La pédagogie »).

Cependant, les motivations de ces ados, ne sont pas liées qu'à l'activité. En effet, la plongée peut répondre à leurs attentes de multiples manières. Et dans les manières que nous allons énoncer, le moniteur ne sera pas le seul concerné. Les présidents, les Responsables Techniques, les Responsables jeunes des clubs ou autres doivent s'impliquer chacun à leur niveau de responsabilité.

Nous allons voir comment...

ELEMENTS DE PEDAGOGIE

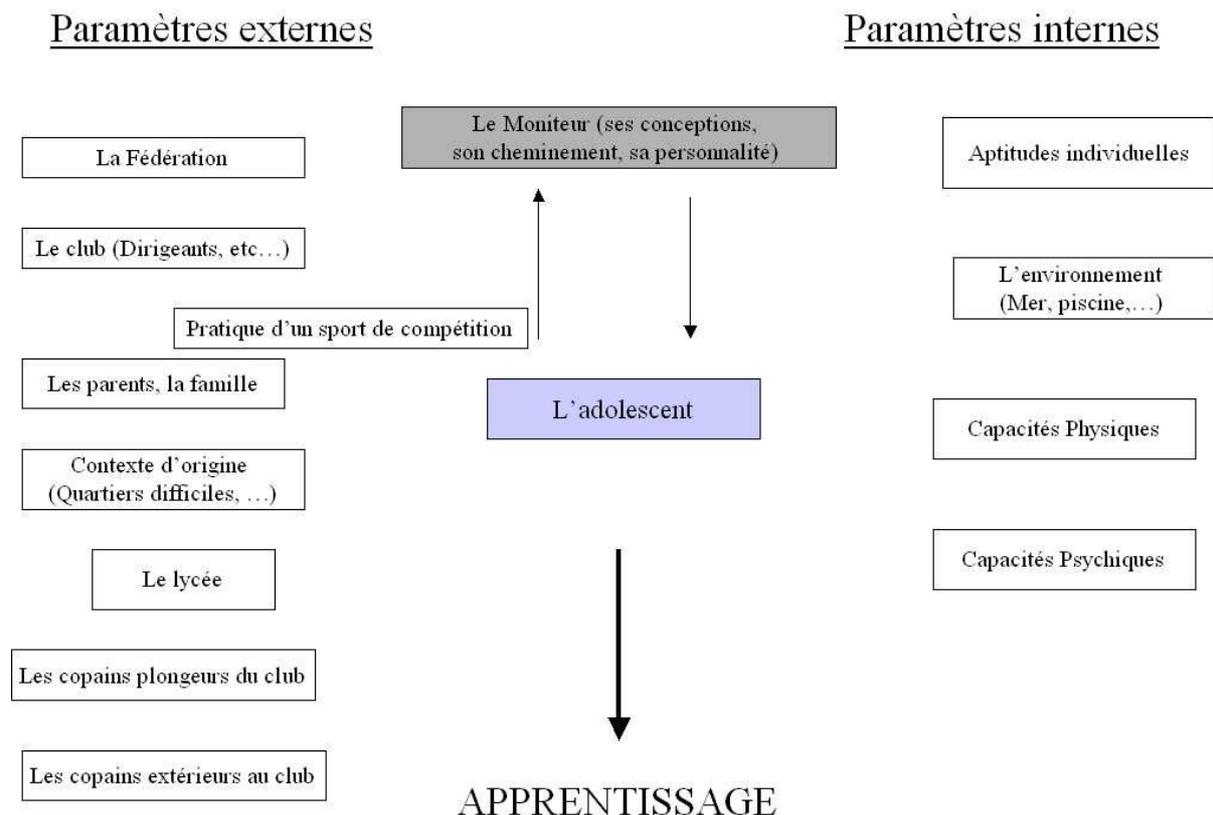
Dans ce chapitre, aux vues des attentes des jeunes, nous donnerons des pistes de réflexion du point de vue de l'apprentissage, des caractéristiques du moniteur et du rôle des dirigeants de clubs.

□ Généralités sur l'apprentissage de la plongée

Un jeune qui pratique l'activité plongée est confronté à plusieurs facteurs qui peuvent stimuler ou inhiber son apprentissage : L'environnement social, le cadre de vie, ses capacités, son intégration dans son groupe de plongeur, sa vie scolaire.

Ceci est vrai pour toutes les activités sportives, en terme d'apprentissage ou d'entraînement.

Afin de cerner ces facteurs, nous pouvons proposer la modélisation suivante :



Ce schéma nous permet d'appréhender l'environnement dans lequel le jeune et le moniteur évoluent. Les différentes influences agissent avec plus ou moins d'intensité, mais aucune n'est à négliger.

Le moniteur est bien positionné au cœur du système, son rôle est essentiel. Il peut être confronté à ces différents paramètres.

Le moniteur est celui qui guide l'apprentissage, son rôle est d'agir sur les caractéristiques physiques et techniques en utilisant les aptitudes des jeunes placés dans l'environnement (mer, piscine, lac,...). Ceci afin que l'élève puisse, au mieux, l'exploiter.

Mais, l'élève et le moniteur sont confrontés à un certain nombre de paramètres, dits « externes » (cf schémas) qui auront des influences sur la transmission de l'apprentissage et le relationnel jeune / moniteur.

Par exemple, une bonne intégration du jeune dans le groupe, lui permettant de trouver sa place, facilitera pour lui l'apprentissage de l'activité et augmentera sa motivation à pratiquer. Ce phénomène aura donc une influence stimulante et positive.

Un jeune qui proviendrait d'un quartier dit « difficile » pourrait avoir du mal à suivre une progression, parce qu'il n'est pas dans son contexte social. Le Moniteur aura, dans des cas

comme celui-ci, un rôle important et devra adapter son enseignement en modifiant parfois son vocabulaire, en utilisant des références assez variées.

D'un autre point de vue, des problèmes relationnels entre l'ado et ses parents, à l'école ou avec son groupe, le mettront dans une situation difficile à recevoir un enseignement.

Dans certains cas, le moniteur pourra agir, en favorisant, par exemple, son intégration dans le groupe de plongeur, ou, par une mise en situation de réussite.

Par ailleurs, le Moniteur devra essayer de se détacher de l'image « donneur de leçon » qu'ont les adultes vis à vis des ados. Le rapport devra être plus de complicité que de confrontation.

En résumé, cette théorie consiste à dire que le moniteur agira sur les paramètres internes (capacités physiques et psychologiques, maîtrise de l'environnement sous-marin) et il devra composer en fonction des paramètres externes.

Ce qui fait la particularité des jeunes c'est que ces facteurs externes ont une intensité et une interférence plus marqués que chez les adultes, parce que c'est l'environnement dans lequel ils sont en train de se construire et, en quelque sorte de se transformer.

□ Points particuliers de l'apprentissage.

Généralités sur l'équilibre

Les approches techniques de notre activité ont fortement progressé depuis les années 80. La pédagogie par objectifs, s'opposant à celle par « exercices réalisés », s'adapte bien à l'apprentissage de la plongée, mais n'est, pour l'instant, pas universelle.

Une modélisation de l'apprentissage, consisterait à dire que la plongée, de sa découverte à sa maîtrise, est une recherche de sensation. Une véritable éducation du système sensitif.

Malheureusement, beaucoup de moniteurs la considèrent encore comme une succession d'exercices réalisés pour valider un « diplôme ».

Les adolescents sont très sensibles à la découverte de sensations et au développement de la kinesthésie.

En effet, il suffit de regarder le succès des sports de glisse (activités dérivées du ski, snow-board, surf, fun-board etc..) ou des activités plus « extrêmes », comme le Kite-surf, par exemple.

Ces sports sont des sports à sensations plus ou moins fortes et c'est ce qui fait leur succès auprès des adolescents. De plus ils véhiculent une image de maîtrise des grands espaces naturels, de liberté absolue.

Par contre, la contrainte de ces activités, est que les sensations n'arrivent pas tout de suite. Avant de réussir à tenir debout sur un surf, il faut bien 1 ou 2 jours, même pour un adolescent un peu doué. Pour avoir son retour sur investissement en terme de sensations de glisse, notre surfer, devra attendre encore un peu.

La plongée-sous-marine est plus « facile » dans le sens où les sensations essentielles peuvent être immédiates, si on remet en cause des approches traditionnelles.

C'est pourquoi, il faut que certaines sensations soient ressenties tout de suite. Non pas pour accélérer l'apprentissage, mais pour que le plaisir soit immédiat.

On parlera, à ce moment là, non pas que d'un plaisir à aller sous l'eau, mais également d'un plaisir lié à ce que l'on peut ressentir en utilisant les phénomènes qui se produisent sous l'eau.

Une des plus grandes sensations en plongée est l'apesanteur, et le fait qu'avec sa respiration et son palmage, on peut évoluer, à notre bon vouloir, dans les trois dimensions, à condition bien sûr de l'associer avec une bonne horizontalité qui engendrera un profil hydrodynamique, lequel pourrait même faire ressentir la pénétration dans l'eau.

Les sensations de palmage en ondulation illustre assez bien ce phénomène, et il n'est pas rare de voir des adolescents « onduler » après quelques séances d'initiation bien construites.

C'est pourquoi j'affirme qu'il faut privilégier le poumon ballast et les différentes formes de ventilation dès la découverte de l'activité par un jeune, c'est-à-dire au moment du baptême, l'idéal serait même de l'accompagner de la découverte de sensation au niveau du palmage.

Ceci dans le but de mettre en évidence pour les jeunes la possibilité d'utiliser les éléments aquatiques, de leur permettre de se rendre compte que ces éléments peuvent se maîtriser, et non pas subir son baptême et laisser faire, comme on ferait devant la télé.

Nous avons toujours tendance à nous fixer comme objectif du baptême de faire respirer sous l'eau et de montrer les poissons, par crainte d'aller trop vite vers l'initiation.

Mais, en gardant ce principe maintenant franchement traditionnel, on ne profite pas de certaines facettes qui pourraient nous permettre de mieux « vendre » notre activité aux adolescents.

Je pense qu'il faut aujourd'hui aller beaucoup plus loin dans cette réflexion.

Le baptême doit avoir comme objectif supplémentaire la découverte, sous forme de prise de conscience du triptyque **E-V-P** (Catteau-Garof).

E : Equilibre

V : Ventilation

P : Propulsion

Il ne s'agit bien sûr pas de faire des « exercices » au baptême. D'autres moyens sont possibles comme une simple explication à terre de ce qui va se passer sous l'eau, en mettant en évidence des principes de flottabilité, d'équilibre et de respiration.

Bien que dans ma conception, une petite approche en surface avec le bloc et avant toute immersion, reste la méthode la plus facile, la plus efficace et permet de tout de suite travailler sur la relation de confiance avec le moniteur.

Mais pour réussir au baptême – et dans la suite de l'apprentissage - dans cet esprit de découverte de sensation auprès des jeunes, il est un élément fondamental, dont le monde de la plongée, à tort, ne se préoccupe plus dans un esprit de facilité...

le lestage

Et pourtant, je vois passer environ 10 000 plongeurs par an, et je peux vous dire une chose : « Il y a urgence !!! »...une très grande majorité de plongeurs « en abuse »

Le lestage

La recherche de sensations d'apesanteur et d'équilibre est difficile si le plongeur a déjà gonflé son gilet dans 5 mètres d'eau.

En effet, même s'il se retrouve équilibré, il n'aura pas les outils pour conserver l'horizontalité et ne ressentira pas la pénétration dans l'eau, il devra lutter contre sa résistance.

C'est une très mauvaise approche par rapport aux attentes des adolescents.

Nombre de moniteurs et autres instructeurs ont été choqués lors des RIPE 2006, par le lestage impressionnant de l'ensemble des jeunes plongeurs.

Quand on les interroge un peu, ils vous répondent bien sûr « c'est parce que j'arrive pas à descendre ». Les moniteurs qui les encadrent toute l'année vont, bien sûr, répondre la même chose.

Et bien je peux vous assurer, qu'avec leur lestage, ils ont tous réussi à descendre. Ils ont même réussi à descendre sans mettre en place la moindre modification respiratoire, sans appliquer de réelles techniques d'immersion, pouvant même se passer de points d'appuis type bout mouillage. Mais au prix d'une absence de réelle sensation, un développement du sens de l'eau complètement absent.

Je pense qu'il y a une forme d'ignorance des moniteurs, tout simplement parce qu'ils n'y ont pas été eux-mêmes sensibilisés ou mal sensibilisés. Et que s'ils n'arrivent pas à faire diminuer ce lestage, ils se découragent et prennent la voie rapide.

« Le gilet a rendu le plongeur lourd ... »

Jusque vers la fin des années 80, beaucoup de plongeurs débutants ou initiés n'utilisaient pas ce que l'on appelle aujourd'hui le Système Gonflable de Sécurité (SGS).

Si bien que la maîtrise de l'immersion était une réelle contrainte, afin de ne pas se retrouver en profondeur à racler le fond, voir même à s'essouffler à coup sûr.

Aujourd'hui, beaucoup de moniteurs qui enseignent dans les clubs n'ont pas connu cette époque ou l'ont oublié, la démocratisation du gilet ayant réglé ce problème.

Il faut redonner des méthodes pour diminuer, le lestage du plongeur et il faut initier les jeunes à une plongée « légère » afin d'améliorer la technique, mettre en évidence les véritables sensations, agir en terme de sécurité... et préserver l'environnement..., bref, une fois de plus donner des valeurs éducatives aux adolescents.

Même si le lestage apparaît comme un problème général, il prend une dimension importante auprès des adolescents.

En effet, le surlestage est un obstacle à la découverte des sensations essentielles, ce à quoi les ados se révèlent très sensibles, comme nous l'avons vu plus haut.

Par ailleurs, Il pose des problèmes de sécurité générale et nous nous devons d'éduquer les adolescents par rapport à ce thème. Ensuite, trop de plomb c'est aussi des sacs lourds à porter qui peuvent accentuer les problèmes de dos, par exemple, auprès de sujets en phase de croissance osseuse et musculaire.

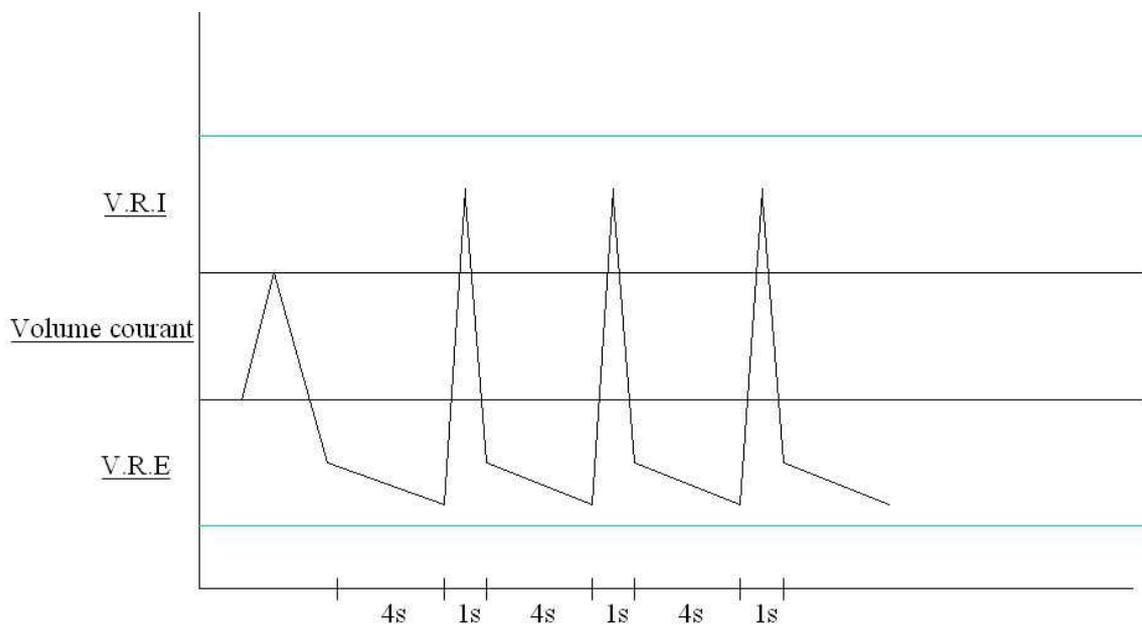
Profitons de la maturité des jeunes de 15 ans qui nous permet de développer des techniques très efficaces pour agir sur le lestage. Ce qui n'est pas forcément le cas des plus jeunes de

part la capacité d'abstraction et la compréhension des descriptifs techniques parfois complexes.

C'est pourquoi nous proposons de travailler sur les pistes suivantes en ce qui concerne l'immersion et le maintien en faible profondeur.

Nous le savons la difficulté c'est de s'immerger et de rester dans les 4 mètres de fond. Il faut donc appliquer des techniques ventilatoires particulières qui ne sont pas naturelles, que nous pouvons modéliser de la manière suivante :

TECHNIQUE DU « PLEIN-VIDE » EN 1 SECONDE

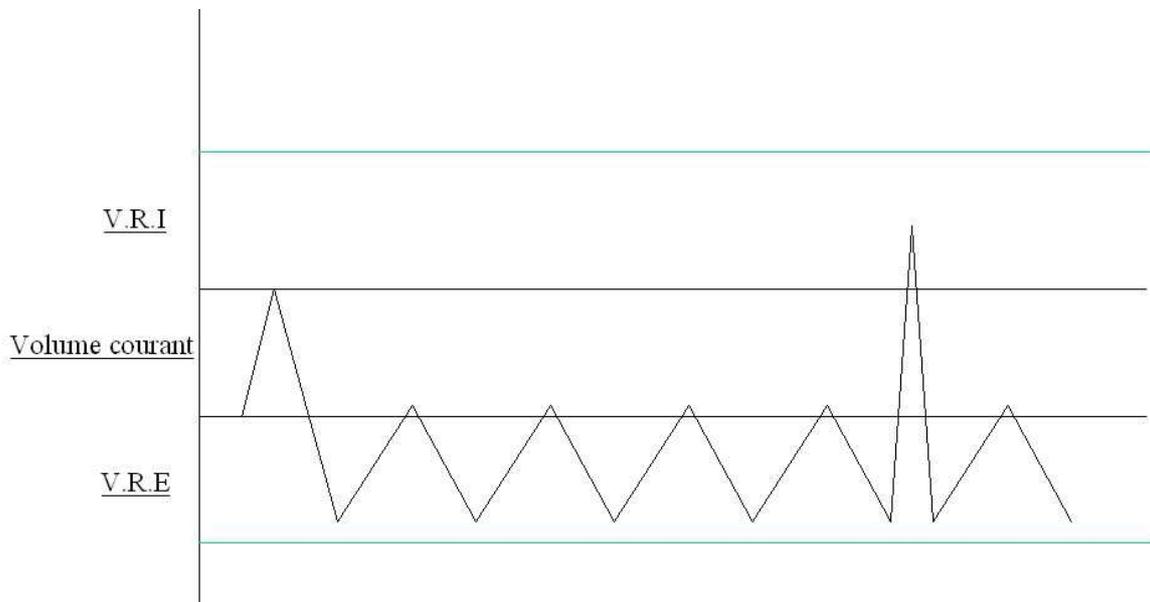


Technique dite « du plein-vide en une seconde »

Ce principe consiste à effectuer une expiration « rapide », puis plus lente, et à réaliser une inspiration/expiration en une seconde environ.

L'idée générale consiste à utiliser le temps de latence dont nous bénéficions entre une inspiration et une action de poussée vers le haut. Ce temps est exploité dans le sens où l'expiration intervient avant l'action d'Archimède.

TECHNIQUE DE « LA VENTILATION BASSE »



Technique dite « de la ventilation basse »

Cette méthode, un peu plus simple à utiliser par le débutant, consiste à maintenir une ventilation « plutôt » basée dans le Volume de Réserve Expiratoire, avec néanmoins une montée dans le Volume courant à chaque inspiration afin de ne pas rendre la ventilation artificielle. Elle agit aussi sur le fameux « temps de latence », mais de manière moins efficace, en terme de perte de flottabilité, que la méthode précédente.

Remarque : Il est projeté de soumettre ces techniques à l'avis d'une commission médicale, afin d'en étudier leur validité théorique.

Si nous pouvions les valider et les démocratiser, on enrayerait ce phénomène de surlestage, qui, tranquillement, mais sûrement, est en train de gangrener le milieu de la plongée, uniquement par manque de prise de conscience.

Ces techniques nous permettent également de mieux mettre en évidence chez les plongeurs les sensations les plus fabuleuses de l'activité.

Et donc, grâce à une éducation assez prématurée, de faire ressentir ces phénomènes aux jeunes plongeurs qui y sont très sensibles.

Un lestage faible, associé à un travail sur les composantes Equilibre, Ventilation, Propulsion, et ce, dès la découverte de l'activité par les jeunes, augmente la prise de sensation immédiate et donne un aspect plus maîtrisable de l'activité.
On agira sur deux facettes intéressantes : **sensations** et **facilité** d'utiliser les éléments.

□ **Caractéristiques du moniteur**

Il ne suffit pas de bien connaître l'activité et d'être un « bon pédagogue » pour séduire un groupe de plongeurs adolescents.

Le mythe de ce qu'on peut appeler « le moniteur héros » fonctionne de moins en moins avec les adolescents et c'est tant mieux.

Disparaîtra peut être de notre activité, un jour, le comportement qui consiste à avoir « ses poulains », qui n'ont confiance qu'en leur moniteur de référence, ne prennent pas conseils auprès des autres et du coup ont de moins en moins confiance en eux-mêmes, car ils sont complètement privés d'autonomie.

Les adolescents ont besoin de reconnaissance, de réussite et de valorisation. Ils souhaiteront, un moment donné, s'identifier à leur encadrant, mais il devra tout d'abord faire ses preuves et se faire accepter.

Même si certaines personnes ont ce don ; de tout de suite plaire aux jeunes, devenir un moniteur d'adolescents passera par une véritable modification de la personnalité.

En effet, avant de voir si on est un bon technicien, les jeunes vont d'abord s'assurer qu'ils ont en face d'eux un adulte qui se mettra à leur niveau, et qui répondra à leurs attentes, dont nous avons parlé dans le chapitre « La motivation - Les attentes ».

En effet, le Moniteur devra prendre la position de leader du groupe, mais un leader naturel, et non d'autorité. C'est pour cela qu'il faut travailler sa personnalité et son savoir-être.

Par exemple, les adolescents apprécient de se confronter aux adultes, ils ont besoin d'avoir un moniteur qui pourra communiquer avec eux en dehors des séances techniques. Souvent les adolescents n'expriment pas un franc intérêt pour les adultes qui les encadrent, parce que le modèle d'adulte qu'ils ont est celui des parents ou des enseignants.

Ils ont souvent tendance à rester entre eux et à ne pas chercher les discussions avec les adultes. Une sorte d'instinct grégaire, sans doute..., alors qu'au final, la confrontation avec les adultes fait partie des besoins qu'ils peuvent ressentir.

Par conséquent, le moniteur s'il veut faire passer ses messages, devra être le catalyseur de cette relation et la mettre en place, afin de rentrer en communication avec son groupe. Et, comme nous l'avons déjà dit, il devra, par son comportement, son écoute, s'éloigner de ce modèle d'adulte qui « juge » et qui « sait ».

Dans le cadre des CVL, par exemple, la relation de confiance se trouve renforcée si le moniteur s'est impliqué dans la vie collective, et a favorisé le bon déroulement de la vie de groupe dans et en dehors de l'activité.

Le moniteur doit donc avoir à l'esprit que la plongée est un outil, un moyen pour répondre aux attentes des jeunes ; il doit l'utiliser comme tel et non comme un but.

Même pour les jeunes qui viennent expressément pour apprendre à plonger, il faut aller au-delà, et l'utiliser pour véhiculer d'autres notions essentielles, qui sont très variées : La vie collective, la cohésion de groupe, la notion d'entraide, de responsabilité, etc...

Par conséquent le moniteur jouera son rôle dans l'apprentissage de l'activité, mais il ne négligera pas non plus ses fonctions d'éducateur et d'animateur.

Dans le cadre de son club, le moniteur ne doit pas se contenter des séances techniques pour parfaire son relationnel, il doit faire force de proposition auprès des jeunes : Leur consacrer d'autres moments, peut être plus convivial autour de différents thèmes comme l'environnement sous-marin, éveiller leur curiosité sur les mers du globe et les grands problèmes liés au développement durable.

Pour l'instant les formations de moniteurs n'intègrent quasiment pas cette dimension d'animateur, d'éducateur.

La raison en est simple, il y a déjà bien d'autres éléments à intégrer en terme de « contenus de formation », « préparation de séances », etc...

Peu de temps est déjà consacré aux enfants et quasiment aucun aux adolescents.

Cependant, il conviendra, un moment donné, d'intégrer davantage les « savoir-être » du moniteur et lui donner des éléments en terme de communication, de psychologie de groupe, de sociologie, de technique d'animation. Ceci, dans l'espoir que notre activité prenne, un jour, la place qu'elle pourrait avoir auprès du public adolescent.

PROSPECTIVE / DEVELOPPEMENT

Le développement de notre activité et de notre fédération doit intégrer deux dimensions : Augmenter le nombre de jeunes dans les clubs, qui représentent l'avenir de notre activité, et pérenniser cette fréquentation.

La plongée, comme beaucoup d'APPN, souffre d'une fréquentation un peu « partielle » de la part des adolescents (et des adultes) : c'est à dire que beaucoup s'inscrivent une année dans un club associatif, passe éventuellement leur niveau 1 puis le quitte. D'autres utilisent les services d'une structure de bord de mer (avec ou sans hébergement) pour passer leur niveau 1 en quelques jours ou font seulement un baptême.

Si l'on souhaite s'intéresser à ces deux axes précédemment fixés, nous pouvons proposer plusieurs thèmes de réflexion :

□ **La multi-activité et la transversalité**

Ces thèmes sont ceux utilisés dans le cadre des RIPE (Rencontres internationales de la Plongée Enfant).

Ce principe consiste à faire découvrir sur quelques jours, à des jeunes (adolescents et pré-adolescents) plusieurs facettes des activités fédérales, et c'est une excellente idée.

Ces jeunes sont donc issus des clubs fédéraux et pratiquent tous assidûment la plongée bouteille. Ils sont, durant les RIPE, positionnés alternativement sur des ateliers d'apnée, de nage en eau vive, de plongée souterraine, de tir sur cible, de nage avec palmes et monopalmes, etc... Certains ateliers proposant même d'associer plusieurs activités, c'est le principe de transversalité.

Je pense que c'est une piste à suivre et que les clubs devraient proposer, aux jeunes, ce genre d'activités qui peuvent faire émerger des passions, d'une part et répondre aux attentes de variétés, de découverte et d'animation qui correspondent aux attentes d'aujourd'hui.

Ainsi les dirigeants et moniteurs, pourraient envisager de proposer lors de leurs créneaux piscines ce genre d'animation. Beaucoup de moniteurs de plongée peuvent en avoir les compétences, et puis de toute façon, il est possible de se former au sein même des commissions de notre Fédération.

Même si ces expériences ont lieu dans certains clubs, elles restent pour l'instant très marginales je qu'il serait intéressant de les démocratiser. Ceci pourrait être l'affaire des Comités Régionaux, de promouvoir ce genre d'actions avec l'aide des différentes commissions.

On est là beaucoup moins dans l'aspect enseignement sportif traditionnel et plus de côté animation, découverte et variété, qui correspond plus à certaines attentes.

A ce titre, une activité s'avère, a priori, particulièrement attirante pour les adolescents :

L'apnée

Durant les RIPE 2006, il a été proposé aux jeunes de choisir leur activité pour la dernière demi-journée.

Or, on a pu voir que la quasi-totalité des 12-14 ans s'est orientée vers une plongée explo, alors que la population des 15-17 s'est franchement positionnée sur l'apnée. On peut supposer que cette activité présente un intérêt important pour cette tranche d'âge. Elle doit sans doute être stimulante par rapport à certaines notions comme « le dépassement de soi », « l'autonomie », « une forme de liberté », « l'exploit ». Dans tous les cas de figure, il faut se pencher sur ce phénomène et je resterai attentif à cela lors des prochaines RIPE (si j'y suis associé).

La pédagogie

Nous l'avons vu dans le chapitre « éléments de pédagogie », il faut revoir certaines approches d'apprentissage en les orientant plus vers une découverte de sensation qui serait l'objectif prioritaire et qui doit être présent de manière forte dès la découverte de l'activité.

Et puis, il faut travailler sur des modèles d'apprentissage qui prennent plus en compte les « facteurs de contexte », c'est à dire la dimension humaine et les paramètres extérieurs qui influent sur la relation jeune/activité dans le cadre de l'apprentissage.

Un axe de travail essentiel est celui de la formation des moniteurs. Pour l'instant la plongée jeune n'est que très peu abordée dans la formation MF1, la particularité « adolescent » ne l'est pas du tout.

Mais si nous souhaitons le faire, il nous faut tout d'abord réfléchir à une manière très précise d'aborder ce public, qui, je le répète, à des attentes qui ne correspondent pas forcément à la vision des encadrants.

L'association sport/culture

Elle rejoint, en quelque sorte, le principe de transversalité. Elle consiste à proposer aux jeunes un apprentissage de l'activité scaphandre avec une vraie découverte de la biodiversité et de la protection de l'environnement. Ceci au travers d'un projet qui pourrait déboucher sur une sortie à thème qui concrétiserait le travail d'une année.

La méthode serait d'associer des moniteurs et des animateurs ou initiateurs fédéraux de biologie sous-marine.

(Avec tous les stages « bio » qui sont organisés, par les Comités, ne serait-ce que sur Niolon, il me semble qu'il doit y avoir quelques spécialistes dans les clubs ...)

Il faudrait dans un premier temps travailler sur des supports pédagogiques bio adaptés aux jeunes.

Ce genre de projet s'inscrirait pleinement dans la sensibilisation au principe de développement durable, auquel nous devons, de par notre activité, associer les jeunes. Notre fonction éducative est essentielle.

D'un point de vue pratique, dans un club de l'intérieur, le principe consisterait à se fixer des objectifs dans la perspective d'une date de sortie en mer.

Des objectifs techniques : Objectif d'un niveau de plongeur (1 ou 2), objectif autour de la maîtrise du gilet, par exemple.

Un objectif « culturel » : Développer des connaissances autour d'un thème lié à l'environnement.

Connaissance d'un écosystème (Bretagne, Aquitaine, Méditerranée).

Mettre en pratique lors de la sortie : Mise en place des techniques d'observation. Ajuster son comportement technique dans un but de préservation, réaliser des prises de vue, etc...

Faire un retour au niveau du club, avec une petite conférence, une expo photo, des articles...

Ceci est une présentation très sommaire de ce qu'un moniteur, des dirigeants peuvent mettre en place de manière simple dans leur club. Cela nécessiterait plus de détails, mais ce type de projet répondrait favorablement aux attentes des adolescents en terme de dynamique de groupe, de valorisation et de relationnel avec l'encadrement.

J'ai moi-même conduit des projets comme celui là avec la fondation Nicolas Hulot dans les années 90. Dans ce genre de projet, l'objectif dépasse celui de la technique plongée. Le contexte du projet englobe soit la découverte d'un pays, des notions de protection de l'environnement, de biodiversité, des éléments journalistiques.

Issus de ce genre de projet, aucun jeune n'en est sorti indifférent, et la majorité, que j'ai pu suivre, à poursuivie l'activité.

Dans cette idée d'association plongée/culture, il me semble que nous sommes obligés de parler de la photographie.

L'avènement du numérique rend l'approche de la photographie plus simple et très ludique.

Elle s'associe parfaitement avec la biologie, par exemple, et nécessite certaines maîtrises techniques qui sont complètement en phase avec ce que nous avons mis en évidence dans les chapitres précédents.

C'est une activité qui nécessite de la concentration, de la maîtrise ventilatoire, un travail de groupe, des aspects artistiques, ...les adolescents pourraient y être très sensibles et sa démocratisation remporterait, je pense, un franc succès.

CONCLUSION

Dans cette étude, j'ai voulu mettre en évidence le contexte social auquel nous sommes aujourd'hui confrontés en ce qui concerne la plongée et les adolescents.

Les attentes des jeunes par rapport à l'activité ne sont pas forcément en adéquation avec ce qu'ils vont trouver dans les clubs (associatifs ou commerciaux) ou dans les CVL.

Ceci est, en partie, dû au « conflit de représentation sociale » : Les encadrant, les moniteurs ont une vision parfois différente de celle des jeunes.

Pour l'encadrant, la plongée c'est, souvent, progresser techniquement, être rigoureux, avoir des connaissances (théorique, pratique), respecter les règles. Les jeunes y verront plus un moyen pour être libre, pour côtoyer d'autres jeunes, pour être autonome, être proche de la nature, ...

C'est pourquoi nous devons nous rapprocher de leurs attentes et tenter d'y répondre tout en faisant passer les valeurs auxquelles nous sommes attachés.

Ainsi pour séduire les jeunes, je propose une plongée axée sur la découverte des sensations les plus intéressantes de l'activité : L'adéquation de l'équilibre, de la Ventilation et de la propulsion, et ce comme objectif de découverte. Ainsi, nous pourrions toucher des cordes sensibles chez les jeunes.

Mais, pour que cela marche, il nous faut communiquer auprès des clubs, des moniteurs que nous formons, sur des méthodes pour maîtriser des techniques de flottabilité et optimiser l'utilisation de lestage...sans attendre.

Enfin, il faut exploiter les bonnes idées : Intégrer en faveur des adolescents les diverses disciplines de la FFESSM comme la Nage Avec Palmes, l'Apnée, le Hockey Subaquatique, mais également les activités culturelles, la photographie (numérique), la bio-environnement.

Utiliser le principe de transversalité ; faire de la photo pour la bio, faire du hockey pour l'apnée.

Mais encore, apprendre les techniques de plongée bouteille avec des objectifs liés au milieu vivant : « Je passe mon niveau 2 et on m'apporte des connaissances scientifiques et environnementales sur le mérou dans le but de l'observer lors de la prochaine sortie en mer ».

Même si ces visions peuvent sembler un peu idéalistes, elles ne sont pas irréalistes, elles nécessitent seulement de la volonté. La volonté de s'investir et de réussir.

Car une chose est sûr, si, dans le futur, un adolescent qui s'inscrit dans un club de plongée, apprend les techniques d'utilisation du scaphandre, découvre l'apnée et les jeux subaquatiques, s'initie à l'environnement sous-marin, touche à la photo sous marine,... il découvre alors une activité sportive qui lui donne également accès à la culture, qui lui donne la possibilité de s'émanciper avec des jeunes de son âge, ce qui répond davantage à ses attentes.

Notre activité prendra, alors, une toute autre dimension.