

Formation N4

Proposition de planning

Patrice Patron 2009



Les freins à l'examen N4

- Cumuler la théorie et la pratique sur un week-end
- Être quasi obligé de consacrer 2 semaines de vacances au stage final
- Avoir le sentiment de ne pas être prêt pour l'examen (au niveau physique, pratique, théorique)
- Un manque de moniteurs disponibles pour une formation « lourde »
- Des candidatures disséminées sur le département

Comment les lever (1/2) ?

- Proposer un N4 avec une théorie anticipée
 - Un examen N4 moins lourd
 - Le stress de la théorie est supprimé
 - La préparation finale à partir du printemps n'est pas polluée par la préparation théorique
 - La préparation théorique est réalisée durant l'hiver

Comment les lever (2/2) ?

- Proposer un cadre de préparation complet
 - Préparation théorique
 - samedi pour la théorie
 - Un examen blanc pour se caler
 - Préparation physique
 - Une planification personnalisée des entraînements
 - Des tests réguliers pour vérifier la progression
 - Une prise en compte dès le départ de l'apnée
 - Préparation technique
 - Une présentation des critères de réussite aux moniteurs, aux stagiaires dans les clubs
 - Des week-ends de préparation technique

Planning général

- 5 décembre 2009 Présentation de la formation (modalité pour les tests)
- 19 décembre 2009 début de la formation théorique
- 27 mars 2010 examen théorique
- Avril 2010 & Mai 2010 week-ends « techniques »
- 27 & 28 Mai 2010 examen pratique

Préparation physique

- Donner les moyens aux stagiaires et aux moniteurs de faire une préparation optimale
 - Effectuer un premier test (400 m à fond)
 - Proposer un exemple de planning d'entraînement sur 2 séances hebdomadaires
 - Proposer un suivi de la progression lors de tests périodiques

Préparation technique

- Week-ends techniques pour :
 - Vérifier sa progression
 - Améliorer sa technique
 - Proposer un cadre permettant de réaliser facilement des plongées profondes
 - Permettre aux moniteurs d'échanger sur la préparation
 - Au Pôle Plongée Normandie
- Au menu ...
 - 800m pmt, capelé, RSE, DTH, 40m, bouée
 - Pas forcément tout le même jour ...