

FORMATION: ANALYSE VIDEO ET PREPARATION MENTALE DANS LA PRISE EN CHARGE ET LA FORMATION DES PLONGEURS.

Respiration, visualisation, prise de conscience, gestion du stress, analyse vidéo.

Comment n'importe quel sportif de haut niveau, le plongeur doit être capable de gérer des situations de stress mais aussi de développer des capacités de concentration, de respiration ou de visualisation pour améliorer sa sécurité et la qualité de ses plongées.

Les techniques de préparation mentale adaptés à la plongée (absentes jusqu'à aujourd'hui de nos formations) permettent aux encadrants d'apporter un plus dans la qualité et sécurité de leurs formations mais aussi d'assurer une meilleure prise en charge des plongeurs en exploration.

La vidéo occupe de plus en plus une place importante dans l'entraînement sportif, mais son utilisation comme moyen pédagogique en plongée, reste très marginale.

Cette formation de quatre jours vise à vous faire découvrir une méthode de préparation mentale originale, pratique et spécialement conçue pour la plongée : « **Mental Plongée** ».

Elle est le fruit d'une longue expérience sur le terrain dédié à observer, étudier, tester et analyser le comportement des plongeurs et encadrants. Elle s'adapte parfaitement aux besoins des plongeurs loisir tout en intégrant les techniques d'analyse vidéo et de préparation mentale utilisées dans l'entraînement de sportifs de haut niveau.

Cette méthode a servi de base à une étude grandeur nature sur la prise de conscience en plongée (200 plongeurs) validée dans le cadre de l'obtention de la partie spécifique du BEES3° option plongée sous marine.

Etude téléchargeable à l'adresse : <http://www.mental-plongee.com/competences-formation-mental-plongee.php>

OBJECTIFS

L'objectif de cette formation est d'apporter des éléments concrets sur l'utilisation des techniques d'analyse vidéo et de préparations mentales adaptées à la plongée dans le but de compléter les compétences des encadrants et par la même améliorer la prise en charge pédagogique et la sécurité des plongeurs.

L'aspect innovateur de cette méthode et l'utilisation de nouvelles technologies, jusqu'à maintenant non exploités en plongée, apporteront un plus dans les compétences des professionnels ayant suivi cette formation.

A la fin de la formation, les stagiaires (moniteurs) ayant réussi l'évaluation finale se verront attribuer un certificat.

Elle se décline en plusieurs sous objectifs :

- Comprendre les sources nerveuses à l'origine des comportements inadaptés des plongeurs
- Apprendre à repérer et analyser les comportements inadaptés et les signes de stress.
- Initier aux techniques de base de la préparation mentale adaptée à la plongée.
- Intégration des techniques dans des situations concrètes de prise en charge et de formation de plongeurs.
- Apprendre les bases de l'utilisation pratique du logiciel d'Analyse vidéo Kinovea dans des situations concrètes
- Apprendre à mettre en place des protocoles adaptés aux situations courantes d'enseignement en plongée
- Utiliser la vidéo dans des cas concrets pour l'analyse technique et Mentale

PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse aux professionnels de la plongée, salariés ou indépendants (Guide de palanquée, Stagiaire pédagogiques, Moniteurs 1° et 2°), souhaitant compléter leurs techniques pédagogiques et leurs capacités à optimiser leurs formations et la prise en charge des plongeurs dont ils ont la charge.

Elle s'adresse aussi aux responsables des centres de plongée professionnels ou clubs de plongée associatifs qui souhaitent améliorer la qualité et sécurité de leurs prestations en apportant un plus à leur équipe d'encadrement.

METHODE

Des apports théoriques et didactiques appuyés par de l'analyse vidéo des situations « type » et des exercices pratiques permettent aux participants de se familiariser avec les techniques de préparation mentale de la méthode « mental plongée ».

L'originalité de la méthode est basée dans le fait que les participants apprennent à utiliser le matériel et les logiciels vidéo dans des situations pratiques spécifiques à l'activité.

Les séances pratiques seront conçues et mises en place par les stagiaires en fonction des besoins rencontrés sur le terrain.

Les techniques abordées seront expérimentées dans des situations pratiques de plongée (simulées). Chaque participant jouera à son tour le rôle d'expérimentateur et d'observateur.

PROGRAMME

4 journées de formation en salle et/ou extérieurs (si la météo le permet).

Comprendre les sources nerveuses à l'origine des comportements inadaptés des plongeurs

- ✓ Adaptations du système nerveux en plongée.
- ✓ La prise de conscience
- ✓ Les automatismes terriens et leur implication dans les accidents ou incidents de plongée.

Apprendre la base de l'utilisation pratique de l'Analyse vidéo.

- ✓ Les différents types de matériels et logiciels adaptés à l'utilisation de la vidéo en plongée.
- ✓ Apprendre les bases de l'utilisation pratique du logiciel d'analyse vidéo Kinovea
- ✓ Apprendre à mettre en place des protocoles adaptés aux situations courantes
- ✓ Utiliser la vidéo dans des cas concrets pour l'analyse technique et Mentale.

Apprendre à repérer et analyser ces comportements inadaptés et les signes de stress en plongée.

- ✓ Projection de séquences de films sur des situations variés en plongée et travail d'analyse du comportement des plongeurs.
- ✓ Elaboration d'une liste de comportements, signes externes et situations permettant de les repérer.

Découvrir les techniques de base de la préparation mentale adaptée à la plongée

- ✓ Initiation aux techniques de base de respiration, de relaxation, de prise de conscience et de visualisation.
- ✓ Expérimentation personnelle des différentes techniques, échanges.
- ✓ Jeux de rôles moniteur / élève dans l'exécution des techniques apprises (séances filmés)
- ✓ Analyse en groupe de séances filmées.

Intégration des techniques apprises dans des situations concrètes de prise en charge et de formation de plongeurs. Vérification de compétences.

- ✓ Evaluation finale sous forme de Jeux de rôles (moniteur –élève) avec conduite de séance sur des situations concrètes de plongée.
- ✓ Autoanalyse critique des interventions avec support vidéo.
- ✓ Bilan des interventions et de la formation.



RG - N° de Siret : 44267408100017

Organisme Formation Professionnelle enregistré sous le numéro : 91660152366

Lieu de la formation

Locaux du centre de plongée Cap Cerbere (66)

<http://www.capcerbere.com>

INFORMATIONS PRATIQUES

Il est conseillé d'apporter son propre ordinateur portable avec un disque dur externe (Si vous possédez un Mac vous devez installer Windows sur Bootcamp). Avec la dernière version de Kinovea :

Dates et Durée la formation

4 jours complets de formation

Dates : Du Jeudi 01 au Dimanche 04 Novembre

Horaires : 09h00 – 12h00 et 14h00 18h00

Nombre total d'heures de formation: 28 heures

Cout pédagogique de la Formation *

Stagiaires bénéficiant d'un financement : 1200 € les 4 jours jours de formation.

Stagiaires sans financement : 600 € les 4 jours de formation.

- **Ce tarif correspond aux frais pédagogiques, il ne comprend ni l'hébergement, ni les repas.
TVA non applicable ART. 293 B DU CGI*

Réservation

Etant donné le peu de places disponibles par formation, seulement seront retenues les réservations "fermes" avec engagement confirmé une semaine avant le début de la formation.

Dans le cas contraire nous nous réservons le droit d'attribuer votre place à un autre stagiaire.

Renseignements

Renseignements sur la formation et financement

Rafael Gonzalez : tél : 06 98 76 11 22 ou par mail : rafael@mental-plongee.com

Renseignements sur l'hébergement et repas

Cap Cerbere : 04 68 88 41 00 - Hébergement en Gite <http://www.capcerbere.com>

Office de Tourisme de Cerbère : <http://www.cerbere-village.com/hebergement.php>

Laurie : 06 81 84 48 45 - Location Appartement <http://www.location-banyuls.net/> tarifs spéciaux pour les stagiaires.

Formateur

Rafael Gonzalez

20 ans d'expérience professionnelle dans l'enseignement de la plongée, Coach mental et physique, Analyste Vidéo - Informaticien.

Diplômes – Expérience.

- Détenteur de la Partie Spécifique du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 3^{ème} Degré Option plongée subaquatique.
- Instructeur Régional de la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-marins
- Diplôme Universitaire d'Analyste Vidéo Sport de Haut Niveau Dartfish .
- Licence d'Entraînement Sportif (STAPS de Font Romeu) Option Altitude Entraînement et Performance
- Intervenant comme Analyste vidéo au Centre National d'Entraînement de Roland Garros pour la Fédération Française de Tennis (stages détection et suivi des meilleurs jeunes au niveau national).
- Intervenant comme Analyste vidéo et spécialiste techniques de respirations adaptés à l'entraînement sportif dans l'académie de tennis de Juan Carlos Ferrero, Equelite (Villena , Espagne)
- Master en Enseignement, Entraînement et Gestion du tennis de haut niveau de l'Université Internationale de Valencia (Espagne)
- Coach et préparateur physique et mental d'Alexandre Fabregas (triple champion du monde junior en VTT Trial)
- Préparateur mental de Charlène Seateun (N° 3 Française et N°35 mondial junior tennis)
- Préparateur mental de Montserrat Alonso (N° 1 Chilienne sub 16)
- Formateur AET 1° Cybertennis (méthode de préparation mentale et respiration spécialisé dans le tennis)
- *Tronc Commun BEES3° Option plongée subaquatique (en cours d'acquisition)*
Sujet de mémoire : Effets de l'entraînement sportif en milieu subaquatique dans une tache de précision..