**QUESTIONNAIRE PORTANT SUR LES 4 DOCUMENTS CONCERNANT LE POIDS CONSTANT**

**DOC "ENSEIGNER LA PROFONDEUR"**

1 Citez 6 catégories / familles de facteurs de la performance en CWT

2 Donnez un exemple de facteur dans chaque catégorie

3 Comment travailler sa technique en CWT, lors de plongée profondes ou semi profonde voir peu profondes ?

4 Citez un exercice pour travailler la glisse en CWT

5 Quel intérêt à descendre à 2 en faible à moyenne profondeur (0 / 15m) ?

6 Comment travailler la tête dans l'axe en CWT ?

7 Comment descendre vertical en suivant une corde en CWT ?

8 Comment mesurer le temps de descentes et le temps total d'une apnée en CWT ?

9 Comment supporter mieux la pression en descendant ?

10 A quoi sert de faire quelques apnées en soufflant avant de descendre ?

11 Doit-on souffler à fond en faisant des apnées en profondeur, même peu profond ? Si oui ou non pourquoi ?

12 Travailler le mental et la "rusticité" en CWT en CWT : donnez 4 exemples

13 Travailler les sensations en CWT : comment ?

14 Faire des max à chaque sortie est-il intéressant ? si oui ou non, pourquoi ?

**DOC "ECOLE DE LA PROFONDEUR"**

(Vieux doc)

15 Faire une descente à 15m, est-ce profond ?

16 Dans le monde de la plongée, l'Etat (Jeunesse et sports) propose des "espaces d'évolutions concernant la profondeur : lesquels ?

17 Est-il intéressant proposer des sorties à 40/45m "départ du bord" en CWT, c'est- à dire sans bateau ? Si oui ou non pourquoi ?

18 Le groupe face à la profondeur : citez 2 anecdotes qui incitent en groupe à prendre des risques

19 Donnez un exemple ou la "banalisation" des profondeurs atteintes peut poser des problèmes

**DOC "LA DERNIÈRE COMPENSATION""**

20 Où est située la trompe d'Eustache ?

21 Combien de type de Trompe d'Eustache a t-on l'habitude de distinguer ? (ah ah à vous de chercher)

23 C'est quoi les muscles Péristaphyllins ?

24 Où sont-ils situés ?

25 Citez 4 exercices pour travailler le contrôle de ces muscles

26 Quelle est la différence entre la manoeuvre de Valsalva et celle de Frenzel ? (à vous de chercher sur le web ou ailleurs hé hé)

27 La souplesse de la cage thoracique facilite t’elle les compensations ? si oui ou non pourquoi ?

28 Proposez 4 ou 5 exercices (cherchez !) pour assouplir la cage thoracique

29 Si vous arrivez dans une zone où vous avez que vous en "passez" plus vos oreilles. Que pouvez-vous faire pour travailler la compensation à ce moment-là ?

30 Certains d'ente-vous à l'option font des "carpes" pour descendre à 15/20m. Est-ce une bonne stratégie ? Si oui ou non pourquoi ?

31 Valsalva est-il efficace "au fond" ? Pourquoi ?

32 Si l'eau est froide ou si je suis tendu, la compensation est-elle plus facile ? pourquoi ?

33 C'est quoi un "hood squeeze" ? Comment l'éviter ?

34 Citez 2 conseils que donnait Loic Leferme à des débutants à propos de la compensation

35 Comment Guillaume Nery compense ses oreilles ?

36 Quel conseil donne Guillaume Néry à un débutant pour compenser ses oreilles

**DOC "VIRAGE CONSTANT"**

37 Cherchez sur le site d'[aidainternational.org](http://aidainternational.org) le règlement qui dit ce qu'on a le droit de faire au virage en poids constant

38 Citez 3 phases du virage en CWT

39 Citez 2 conseils en fin de descentes juste avant le virage

40 Avec quelle main saisit-on la corde au virage ?

41 Que faire avec ses jambes quand, une fois la corde saisie, on amorce le virage ?

42 Pourquoi" moins on passe de temps au fond, mieux on se porte" ?

43 3 exemples ou situations please pour travailler le virage en CWT

44 Quels problèmes cela entraîne t’il de faire une virage trop tard et de se retrouver à la hauteur ou un poil sous le disque de lest en CWT, avec ou sans longe ?