

2026

Programme de formation Compensation



QUELQUES INFORMATIONS CHIFFRÉES

L'évaluation de leur **satisfaction** se monte à **100%**.

Le **taux de réussite** (objectifs atteints) est de **100 %**.

Le **taux de participation** est de **100%**.

1 Objectifs

A l'issue des formations, le stagiaire sera capable de:

- é Comprendre la théorie relative à la compensation
- é Être capable de réaliser correctement les techniques de compensation

2 Public

- é Tout public

3 Durée d'accès

- é La formation est accessible dès règlement de la formation

4 Pré-requis

- é Aucun

5 Durée de la formation

- é Formation Frenzel
- é Formation Frenzel avancé
- é Formation Mouthfill

6 Tarifs

Formation en E-Learning 49€ HT, TVA à 0% soit 49€ TTC.

7 Modalités et délais d'accès

L'inscription sera effective après:

- é L'entretien préliminaire de 15mn
- é Le règlement total de la formation

8 Accessibilité

La formation est ouverte à toute personne ayant les prérequis.

Si vous avez des besoins spécifiques pour accéder ou suivre la formation :

- é Accessibilité
- é Sièges ou matériel spécifique
- é Adaptation du contenu

Vous pouvez contacter le référent handicap de Barba Learning à l'adresse suivante :

accessibilite@ecoleapnee.com

9 Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

9.1 Méthodes et outils pédagogiques

9.1.1 Méthodes pédagogiques :

- é méthodes affirmatives : présentation des principes théoriques et des différents outils pédagogiques

9.1.2 Techniques pédagogiques :

- é Démonstration pratique : réelle, commentée, en miroir...

9.1.3 Outils et support pédagogiques :

- é Vidéos pédagogiques
- é Plateforme en ligne dédiée
- é Plaquette illustrée
- é Animation
- é Qcm

9.1.4 Prise en compte du handicap :

- é Plateforme en ligne pour laisser le temps de s'approprier des concepts
- é Adaptation du temps pratique si besoin
- é Les documents sont donnés en amont si besoin.

9.2 Éléments matériels de la formation

La formation se déroule en totalité sur la plateforme de cours en ligne education.ecoleplongee.com.

9.3 Compétences des formateurs

La formation sera assurée par Barbagallo Julien, DEJEPS Plongée subaquatique, Instructeur Trainer AIDA / PADI / CMAS / EFR.

- é Enseignant apnée et plongée depuis plus de 10 ans.
- é Intervenant au CREPS PACA pour les DEJEPS et BPJEPS plongée / apnée
- é Spécialisé dans la formation de cadres depuis 2021.
- é Conception de cursus de formations autour de la plongée et l'apnée
- é Tuteur de stage pour les DEJEPS et BPJEPS.

10 Contenu de la formation

é Formation Frenzel : 11 vidéos de présentation + 13 vidéos exercices

Section n°1 théorie de la compensation

Leçon n°1 - Parlons le même langage

Leçon n°2 - Exercices de bases

Section n°2 compression de l'air vers l'oreille moyenne

Leçon n°3 - La bouche comme système de compression

Leçon n°4 - Simulation tête en bas

Leçon n°5 - Suppression des blocs et Frenzel

Section n°3 translation d'air des poumons au système oropharynx

Leçon n°6 - Contrôler le voile du palais

Leçon n°7 - carpe inverse

Leçon n°8 - carpe inverse avec le ballon

Leçon n°9 - carpe inverse avec ototube

Section n°4 utilisation des techniques dans l'eau

é Formation Frenzel avancé : 11 vidéos de présentation + 26 vidéos exercices

Section n°1 théorie de la compensation

Leçon n°1 - Parlons le même langage

Leçon n°2 - Exercices de bases

Section n°2 compression de l'air vers l'oreille moyenne

Leçon n°3 - La bouche comme système de compression

Leçon n°4 - Simulation tête en bas

Leçon n°5 - Suppression des blocs et Frenzel

Section n°3 translation d'air des poumons au système oropharynx

Leçon n°6 - Contrôler le voile du palais

Leçon n°7 - Effort expiratoire charge "D" et "N"

Leçon n°8 - carpe inverse et effort expiratoire

Leçon n°9 - carpe inverse et effort expiratoire avec le ballon

Leçon n°10 - carpe inverse et effort expiratoire avec ototube

Section n°4 utilisation des techniques dans l'eau

é Formation Mouthfill : 11 vidéos de présentation + 32 vidéos exercices

Section n°1 théorie de la compensation

Leçon n°1 - Parlons le même langage

Leçon n°2 - Exercices de bases

Section n°2 compression de l'air vers l'oreille moyenne

Leçon n°3 - La bouche comme système de compression

Leçon n°4 - Simulation tête en bas

Leçon n°5 - Suppression des blocs et Frenzel

Leçon n°5B - Le Mouthfill

Section n°3 translation d'air des poumons au système oropharynx

Leçon n°6 - Contrôler le voile du palais

Leçon n°7 - Effort expiratoire charge "B" et "M"

Leçon n°8 – carpe inverse / effort expiratoire + compression

Leçon n°9 – carpe inverse / effort expiratoire + compression avec surpression

Leçon n°10 – carpe inverse / effort expiratoire + compression avec ototube

Section n°4 utilisation des techniques dans l'eau

11 Suivi et évaluation

11.1 Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- é Le suivi d'activité dans la plateforme de cours en ligne

11.2 Modalités d'évaluation des résultats (ou d'acquisition des compétences)

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- é Questions orales ou écrites (QCM) sur la théorie de la compensation.