

Grille de travail sur thème pédagogique initiateur

Niveau 1	Thème pédagogique : BAPTEME DE PLONGEE
Critère réalisation	Faire découvrir la plongée subaquatique à un novice.
Briefing	<u>Prise de contact</u> . Sait-il nager ? A-t-il déjà utilisé PMT? Déjà fait un baptême ? Est-il chasseur ou apnéiste ?
Présentation rapide du matériel utilisé	<u>Eventuel équipement isothermique</u> combinaison, et donc lestage. <u>Le masque</u> pour observer test d'étanchéité sans sangle (comment éviter la buée en crachant dans le masque). <u>Les palmes</u> pour évoluer palmage lent (éviter d'utiliser les bras car c'est plus fatiguant). <u>La bouteille remplie d'air</u> (rassurer sur la quantité largement suffisante) <u>Le détendeur pour respirer</u> Facile, sinon qu'on respire par la bouche (le faire essayer à l'élève avant la mise à l'eau, attention à l'hygiène). <u>Le gilet stabilisateur gonflable</u> pour le confort (sac à dos) et la sécurité (maintient en surface sans palmer) Sac a dos) a la charge du moniteur.
Justification de l'exercice à l'élève (ce qui sera dit)	Rassurer car c'est très simple. Plonger est facile, matériel simple, moniteur en binôme, essais dans l'eau avec gilet gonflé, le moniteur assiste pas à pas.
Préalables - Pré requis techniques - Pré requis sécuritaires	S'il ne sait pas nager, aller dans le petit bain. S'assurer de l'âge de l'enfant et qu'il a au moins 8 ans. 8/10 ans profondeur 2 m, 10/14 ans 3 m. Demander l'autorisation parentale pour un mineur. Oreilles : Etre capable de faire une manœuvre d'équilibrage
Les difficultés possibles Comment anticiper ?	Pratiquants d'apnée, chasseur (blocage de respiration) Respiration par le nez. Masque et moustache. Attention aux enfants (limites profondeur différentes)
lieu de pratique	Piscine : attention à la profondeur, se tenir à l'échelle et rester près du bord. Plage : idéal. Bateau : mise à l'eau par l'échelle.
Sécurité mise en place (site, consignes élèves)	Faire et faire faire. Descente : Oreilles, sinus, masque. Remontée : ne pas bloquer sa respiration, tenir Définir les signes de communications : toi, moi, ok, ca va, ca ne va pas, regarde, monte, descends, stop, j'ai froid, doucement.
Exercices Effectuer le baptême	<u>La mise à l'eau</u> : Faire descendre l'élève dans l'eau sans bloc <u>En surface</u> , familiarisation à l'usage du détendeur <u>Dès l'immersion</u> , lui faire effectuer la manœuvre de Valsalva, détendeur en bouche. <u>En cours de plongée</u> , tenir le baptisé, communiquer très régulièrement, en étant en permanence attentif aux moindres réactions de l'élève (surveiller son regard, ses yeux). <u>Approche de la faune et flore</u> , en douceur, on touche avec les yeux, ne pas hésiter à prendre des plaquettes immergeables / Jeux et éducatifs lors du baptême faire découvrir le fait d'être léger sous l'eau (jeu de flottabilité de type poumon ballast). Montrer les 3 dimensions et le coté sensoriel de la plongée. <u>Après la plongée</u> , débriefing sur le coté « zen » de la plongée et les cursus fédéraux

