

Grille de travail sur thème pédagogique initiateur

Niveau 1	Thème pédagogique : REEB remontée expiration embout en bouche
Manuel du Moniteur Connaissances, savoir faire, savoir être	Remonter en expiration, embout en bouche d'une profondeur de 3 à 5 mètres
Manuel du moniteur Commentaires limites	Apprentissage de l'autonomie expiratoire
Manuel du moniteur Critère de réalisation	Remontée à vitesse préconisée sans précipitation avec rejet continu d'air tout au long de la remontée
Objectif moniteur : quel accident je veux éviter	Remonter embout en bouche en expiration constante Avoir le réflexe de ne pas retenir sa respiration en remontant Éviter la surpression pulmonaire
Justification de l'exercice à l'élève (ce qui sera dit)	Aisance lors de la remontée Sécurité: diminution de la pression lors de la remontée Éviter l'augmentation du volume d'air dans les poumons Remontée lente et expirer pour évacuer ce surplus d'air Notion de gestion de la vitesse de remontée (au début / moniteur)
Situation dans la progression	Avant: gestion et utilisation du matériel PMT et immersion Après: apnée, lâcher et reprise d'embout, panne d'air
Préalables - Acquis - Pré requis techniques - Pré requis sécuritaires	Techniques d'immersion en coulée Utilisation du gilet en surface Palmage de sustentation Valsalva Communication, signes Ventilation sur détendeurs
Les difficultés possibles liées à ces exercices. Comment anticiper ?	Apnée lors de remontée (insister sur l'expiration) Difficulté de maîtrise de la vitesse de remontée (pour un niveau 1 : remonter à la palme en pensant à purger le gilet sans gonfler le gilet lors de la remontée)
lieu de pratique (ligne, où, comment)	En bassin : profondeur 3 m le long de la paroi, pendeur ou perche En mer : le long du mouillage ou d'un pendeur
Sécurité mise en place (site, consignes élèves)	Matériel de sécurité, pendeur, repères Groupe de 2 élèves - mise à l'eau et exercice sur consigne
Exercices Exemple exo vérification exo facile exo évolutif exo situation réelle en plongée	1. capelage décapelage surface et immersion avec remontée « main sur main » en se halant sur un bout. 2. remontée à deux en tenant le moniteur (même vitesse) 3. remontée en comptant les carreaux de la piscine (ou échelle) 4. remontée le long d'un bout (échelonné de pinces à linges qui sont les repères) 5. à la découverte des petites bulles (agiter la main sur ses propres bulles en expirant, pointer du doigt devant le haut du masque et remonter en changeant de bulle régulièrement)
Séance suivante	Apnée / lâcher et reprise d'embout / échange d'embout

