

Grille de travail sur thème pédagogique initiateur

Niveau 1	Thème pédagogique : Perfectionnement palmage sous forme jeux
Manuel formation Tech. Connaissances, savoir faire, savoir être	PMT : – palmage de sustentation, déplacement ventral et dorsal, – déplacement en capelé.
Manuel formation Tech. Commentaires limites	Ne pas rechercher la performance. Utilisation correcte des palmes. Possibilité d'envisager différentes techniques y compris avec le gilet.
Manuel formation Tech. Critère de réalisation	<u>PMT</u> distance suffisant sans prise d'appui et sans temps imposé (env. 200 m). Travail quantitatif et qualitatif. <u>Capelé</u> distance retour au bateau après une plongée avec bloc, distance de sécurité (env. 100 m)
Objectif moniteur : quel accident je veux éviter ?	Une technique inadaptée peut entraîner une fatigue pouvant provoquer un risque de noyade ou d'essoufflement.
Justification exo à l'élève => Ca sert à quoi ? => Concrètement ?	En tant que niveau 1, un plongeur doit savoir se maintenir en surface en attendant le regroupement de la palanquée, nager le long d'un récif, revenir au bateau y compris avec son équipement.
Situation dans la progression niveau 1 (séance avant / après)	Au moins en milieu de formation, ce qui a permis de capitaliser sur les séances de PMT et d'apprentissage du matériel. Avant les premières séances de révision des techniques de plongée (LRE, VDM, Panne d'air, etc.).
Préalables - Pré requis techniques - Pré requis sécuritaires	Savoir nager. Matériel adapté à sa morphologie (PMT et gilet). Application des consignes de sécurité de mise à l'eau (moniteur à l'eau en 1 ^{er} , prévention des accidents traumatiques).
Les difficultés possibles liées à ces exercices.	Appréhension de l'eau (nages sans appui), position de la tête, flexion des genoux, mouvement de palmage ne partant pas de la hanche, gilet trop gonflé lors du capelage ou pas assez gonflé en surface.
lieu de pratique (ligne, où, comment)	Piscine, profondeur de 2 m minimum, en évitant les lignes d'eau du bord.
Démonstration et/ou explication technique Le geste technique se décompose comme suit.	Rappel du mouvement de palmage (départ hanche, flexion du genoux, souplesse et efficacité). Le groupe est divisé en 2 équipes équivalentes. Chaque exercice a pour objet de développer la communication, l'entraide et non la compétition. Compter 1 point/ exo.
Quelles consignes à la mise à l'eau (sécurité)	Attendre la mise à l'eau préalable de l'encadrant, nager en longeant la ligne d'eau sur main droite. En, capelé, faire attention au gonflage gilet, et aux risques traumatiques.
Exercices Exemple exo vérification exo facile exo évolutif exo situation réelle en plongée	Ex 1 : La planche de salut, le 1er élève part du plot avec une planche, nage en ventral les mains tendues, planche en avant recouverte de tous les masques de l'équipe. Il effectue son retour sur le dos en tenant la planche sur le torse. Aucun masque ne doit tomber l'eau (qualitatif). Il passe le relais l'équipier suivant. (selon le timing, faire 2 tours) Ex 2 : La Tour de Pise, chaque équipe se maintient en sustentation de chaque côté du moniteur. Une première planche est distribuée et sert de « fondation ». Au top départ, les élèves se saisissent, à tour de rôle, d'une planche et doivent l'empiler sur la première, et ainsi de suite sans faire tomber la tour, sans jamais se tenir au bord, ni tenir la pile. Ex 3 : Le nageur masqué sur 1 longueur, un nageur rejoint la plage opposée en PMT les yeux bandés et sous la direction des autres membres de son équipe. Il passe ensuite le relais (le masque). Ex 4 : Relais capelé, répartir les membres de chaque équipe face à face de la longueur (ou largeur). Le premier part capelé Au bout, il décapelle seul et passe son gilet. Le suivant sans saisi et prend le relais. (le témoin, c'est le gilet). Fin d'exercice.
Séance suivante	Perfectionnement du Poumon Ballast sous forme de jeux.

