

Grille de travail sur thème pédagogique initiateur

Niveau 1	Thème pédagogique : Initiation Gilet Capelage et décapelage
Manuel du Moniteur Connaissances, savoir faire, savoir être	Décapelage et capelage à la surface de l'eau
Manuel du moniteur Commentaires limites	Si le bateau s'y prête, tendre son bloc au bateau. Avec le gilet : savoir s'équiper et se déséquiper dans l'eau.
Manuel du moniteur Critère de réalisation	
Objectif moniteur : quel accident je veux éviter ?	Noyade liée à un sur lestage et essoufflement
Justification de l'exercice à l'élève => Ca sert à quoi ? => Concrètement ?	En tant que plongeur niveau 1, vous allez être amené à vous équiper ou vous déséquiper dans l'eau : si le bateau est trop petit ou mal adapté pour un saut droit ou une bascule arrière, pour remonter sur un zodiac sans échelle par exemple.
Situation dans la progression niveau 1 (séance avant / après)	En début de formation. Après une maîtrise relative du palmage. Couplé avec la découverte du matériel.
Préalables - Pré requis techniques - Pré requis sécuritaires	Maîtrise PMT Connaissance du matériel (gilet, inflateur, purges, sangles)
Les difficultés possibles liées à ces exercices.	Décapelage : gestuelle, gilet pas assez gonflé. Capelage : sur gonflage du gilet (impossible à enfiler). Main coté détenteur en 1 ^{er} . G
lieu de pratique (ligne, où, comment)	Initiation petit bain
Démonstration et/ou explication technique Le geste technique se décompose comme suit.	Démonstration sur le bord de la piscine avec un gilet (sans détenteur et sans bloc), emplacement des purges, du direct et quand les utiliser .Positionnement des sangles et du ou des scratches.
Quelles consignes à la mise à l'eau (sécurité)	Une fois le gilet passé toujours le gonfler sécu noyade. Attention à la tête avec la robinetterie.
Exercices Exemple 1. exo vérification 2. exo facile 3. exo évolutif 4. exo situation réelle en plongée	1. <u>Sans le bloc.</u> Sur le bord du bassin, passer un gilet pour faire une présentation aux élèves : les sangles et leurs réglages, les purges leurs fonctions et quand les utiliser : purges hautes ou basse (glisser la main sur la bretelle pour trouver la purge haute) et le direct système. Démonstration gilet gonflé jusqu'à purge suppression. Essai par les élèves à terre. 2. <u>Capelage.</u> Equiper les blocs et mise à l'eau dans le petit bain. Gilet mi gonflé pour pouvoir ensuite passer les bras et le fermer, s'asseoir sur le bas du bloc effiler les bars en priorisant la main coté détenteur. Explication de la récupération du détenteur en se penchant à droite tout en faisant un cercle avec son bras droit. Prise de détenteur puis en restant sur le dos positionner le scratch, puis ajuster les sangles. Se cambrer, position verticale d'attente en sécurité. 3 <u>Décapelage.</u> Vérifier que son gilet est suffisamment gonflé (flottabilité légèrement positive); Décapeler sans lâcher le gilet et le passer à un camarade sur le bateau avant de remonter.
Séance suivante	Technique d'immersion – le canard

