

Grille de travail sur thème pédagogique initiateur

Niveau 1	Thème pédagogique : Perfectionnement Gilet
Manuel For. Technique Connaissances, savoir faire, savoir être	Enseignement du système gonflable de stabilisation : s'équilibrer en utilisant le Direct Système.
Manuel For. Technique Commentaires limites	Pas de remontée contrôlée ni d'intervention.
Manuel For. Technique Critère de réalisation	Savoir purger le gilet avant la descente; savoir gonfler et dégonfler le système pour se stabiliser.
Objectif moniteur : quel accident je veux éviter ?	Essoufflement Remontée incontrôlée Surpression pulmonaire Noyade
Justification de l'exercice à l'élève => Ca sert à quoi ? => Concrètement ?	En tant que plongeur niveau 1, vous allez être amené à travailler la stabilisation en utilisant le direct système de votre gilet en complément du poumon ballast. Cela vous permettra de maîtriser le volume et ainsi la flottabilité de votre gilet. De plus, vous optimiserez vos efforts et votre consommation d'air.
Situation dans la progression niveau 1 (séance avant / après)	Avant : Capelage – Décapelage Lestage et poumon ballast Après : autonomie et évolution en palanquée
Préalables - Pré requis techniques - Pré requis sécuritaires	Connaissance des signes de communication Poumon ballast, Utilisation du gilet, REC et du Valsalva
Les difficultés possibles liées à ces exercices.	Gonflage ou purge trop rapides, utilisation de la purge au lieu de l'inflateur ou vice-versa. Matériels : différences entre les Direct-System suivant les marques (Fen Stop par exemple)
lieu de pratique (ligne, où, comment)	Pratique en piscine dans une ligne d'eau profondeur 3 mètres.
Démonstration et/ou explication technique Le geste technique se décompose comme suit.	A l'aide de l'inflateur et des purges (Lente, rapide, haute et basse), jouer sur les purges en fonction de la position du corps pour comprendre comment se déplacent les volumes d'air dans le gilet. Quand gonflage du gilet, expiration. Quand purge, inspiration (découverte du couple poumon / gilet)
Quelles consignes à la mise à l'eau (sécurité)	Vérifier pré requis, les signes de communication. Connaissance du matériel.
Exercices	1. Travail de l'équilibrage / stabilisation avec repère visuel. Gonflage purge lente / gonflage purge rapide / gonflage Fen stop / gonflage purge arrière...
Exemple	2. Travail de le couple poumon / gilet. Quand gonflage du gilet, expiration. Quand purge, inspiration
1. exo vérification	3. Travail du point de pivot idéal (avancer ou reculer le bloc sur le dos). Découverte selon les morphologies.
2. exo facile	4. Jeu avec des plombs de cheville et flotteurs de ceinture, objectif : horizontalité parfaite.
3. exo évolutif	5. Même éducatif les yeux fermés (sensation de monter descendre)
4. exo situation réelle en plongée	
Séance suivante	Palanquée

