

Grille de travail sur thème pédagogique initiateur

Niveau 1	Thème pédagogique : LE PHOQUE
Manuel du Moniteur Connaissances, savoir faire, savoir être	Technique d'immersion : le phoque
Manuel du moniteur Commentaires limites	L'objectif final est l'immersion avec scaphandre
Manuel du moniteur Critère de réalisation	Privilégier l'efficacité de l'immersion sans surlestage, le lestage étant réglé pour le palier à 3 mètres
Objectif moniteur : quel accident je veux éviter ?	L'essoufflement d'un élève qui force pour descendre OU qui coule car trop lesté (expiration test, surface de l'eau au niveau des yeux)
Justification de l'exercice à l'élève => Ca sert à quoi ? => Concrètement ?	La descente est plus aisée tête en haut (compensation des oreilles) meilleure vision de l'environnement, repère du guide de palanquée, descente plus douce le long d'un mouillage par exemple.
Situation dans la progression niveau 1 (séance avant / après)	Entre l'apnée (surtout expiratoire) et l'immersion Canard
Préalables - Pré requis techniques - Pré requis sécuritaires	Palmage de sustentation Equilibrage des oreilles (vasalva) et équilibrage du masque REEB Gestion du gilet Tour d'horizon et OK surface
Les difficultés possibles liées à ces exercices.	Lestage inadapté, mauvais palmage (pas ample et souple) Sur respiration (effort) rendant difficile l'apnée expiratoire
lieu de pratique (ligne, où, comment)	Piscine, profondeur de 3 M minimum
Démonstration et/ou explication technique Le geste technique se décompose comme suit.	Après plusieurs coups de palme de sustentation, une main sur la purge haute, l'autre main prête à pincer le nez, arrondir les épaules (position recroquevillée) et expirer en pensant à compenser les oreilles
Quelles consignes à la mise à l'eau (sécurité)	Vérification lestage, bien compenser ses oreilles, remonter en expirant, 360 et OK surface, gonfler le gilet en surface
Exercices	
Exemple	1 PMT plus palmage de sustentation a chaque 25M
exo vérification	2. Sustentation / phoque en PMT
exo facile	
exo évolutif	
exo situation réelle en plongée	3 Avec le gilet, vider la stab, donner deux coups de palme et expirer, toucher le fond de la piscine sans palmer, remonter en réalisant le 360 et OK surface, gonfler son gilet
Séance suivante	Le Canard

