

Grille de travail sur thème pédagogique initiateur

Niveau 1	Thème pédagogique : CANARD (technique d'immersion)
Manuel FT Connaissances, savoir-faire, savoir être	Technique d'immersion : canard
Manuel FT Commentaires limites	l'objectif final est l'immersion avec scaphandre.
Manuel FT Critère de réalisation	Privilégier l'efficacité de l'immersion sans sur lestage, le lestage étant réglé pour le palier à 3 m.
Objectif moniteur : quel accident je veux éviter ?	Sur lestage entraînant un essoufflement. Descente inefficace sur une plongée avec courant.
Justification de l'exercice à l'élève => Ça sert à quoi ? => Concrètement ?	En tant que plongeur niveau 1, vous allez être amené à vous immerger rapidement et à la verticale d'un objet repéré ou non de la surface (descente verticale pour arriver sur une épave, plongée avec courant de type dérivante..)
Situation dans la progression niveau 1 (séance avant / après)	Après la mise à l'eau, en priorisant l'immersion phoque en 1 ^{er} (plus facile, plus douce), le canard est à travailler progressivement (technique, en PMT, puis en scaphandre).
Préalables - Pré requis techniques - Pré requis sécuritaires	PMT dont usage du tuba important, équilibrage oreilles et masque, apnée, REEB pour canard en scaphandre, TH sécu surface.
Les difficultés possibles liées à ces exercices.	Difficulté à descendre : mauvaise position du corps et de la tête, jambes pliées et/ou écartées, descente oblique ou vrillé.
lieu de pratique (ligne, où, comment)	Gd bain ligne milieu au départ au moins profond puis au plus profond (le canard doit être fait sur + de 2 m d'eau)
Démonstration et/ou explication technique Le geste technique se décompose comme suit.	Effectuer un palmage ventral, déterminer un point de repère au fond. Tendre les 2 bras qui pointent la zone à atteindre au fond (matérialisation possible par un objet). Lors de l'immersion un bras est placé sur la purge basse du gilet et le second bras est plié, la main sur le nez pour compenser. Le corps se positionne à l'équerre (« homme droit »), le poids de jambes à la verticale permet une immersion fluide et rapide. Palmage dès que les palmes sont immergées. Une fois le point atteint remonter en faisant un TH puis surface et signe OK.
Quelles consignes à la mise à l'eau (sécurité)	à la descente équilibrage oreilles et masque. A la remontée TH et OK.
Exercices Exemple 1. exo vérification 2. exo facile 3. exo évolutif 4. exo situation réelle en plongée	Mise à l'eau PMT : échauffement Exo 1 : coulées en palmage ventral (lever une jambe pour prendre conscience que le poids de la jambe en l'air entraîne la cassure du corps et une immersion... puis lever les 2 jambes pour faire de petites apnées type « dauphin ». Exo 2 : avec une paire de plomb de cheville, immerger une barre de maître nageur sous et perpendiculairement à deux ligne d'eau, le moniteur se tiendra juste derrière la barre, l'élève passera sur la barre avant de plier son buste à l'équerre tandis que le moniteur pourra avec son bras tendu empêcher les jambes de l'élève d'aller trop en l'arrêtant au niveau des mollets. Exo 3 : En scaphandre, signe OK du moniteur (le moniteur suit l'élève) OK élève, purger le gilet sur un palmage de sustentation, puis palmage ventral. Un bras sur la purge basse et un bras plié (équilibrage), plier rapidement le buste à l'équerre une fois au dessus du point de repère puis relever les jambes simultanément sans les plier tout en joignant les deux palmes. Compenser dès le début de la descente. Stabilisation au fond signe ok, fin d'exo remontée REEB, TH sécu surface OK.
Séance suivante	Poumons Ballast

