

Grille de travail sur thème pédagogique initiateur

| Niveau 1 | Thème pédagogique : Initiation à l'apnée niveau |
|--|---|
| Manuel du Moniteur Connaissances, savoir faire, savoir être | Initiation à l'apnée |
| Manuel du moniteur Commentaires limites | Performances minimales d'apnée en vue de la sécurité du plongeur qui subirait une panne d'air |
| Manuel du moniteur Critère de réalisation | Canard, petite distance sur un fond de faible profondeur |
| Objectif moniteur : quel accident je veux éviter ? | Panique de l'élève – 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 l'apnée sur une petite distance afin de pouvoir aller chercher l'octopus du moniteur " qui n'est jamais bien loin" en cas de panne d'air ,ce qui sera d'ailleurs la prochaine séance |
| Situation dans la progression niveau 1 (séance avant / après) | Avant le lâcher et reprise d'embout et la panne d'air Apnée en coulée sans canard au début, puis évolutif avec immersion canard |
| Préalables - Pré requis techniques - Pré requis sécuritaires | Immersion en coulée compensation des oreilles savoir utiliser PMT Connaissance consignes mise à l'eau, TH et OK surface |
| Les difficultés possibles liées à ces exercices. | N'arrive pas à descendre suffisamment (prend trop d'air), ne tiens pas la distance de quelques mètres (appréhension) |
| Lieu de pratique (ligne, où, comment) | En piscine, ligne d'eau extérieure |
| Démonstration et/ou explication technique Le geste technique se décompose comme suit. | Faire une coulée avec compensation des oreilles, et réaliser une petite distance sous l'eau, remonter et faire TH et OK surface (si possible installer un visuel avec parcours, cerceau, bout) |
| Quelles consignes à la mise à l'eau (sécurité) | Toujours travailler en binôme un dessous l'autre en dessus en surface, ne pas forcer ses limites (temps et distance) |
| Exercices Exemple exo vérification exo facile exo évolutif exo situation réelle en plongée | 1 exercice libre, sans notion de temps et de longueur, chacun leur tour, en binôme, coulée en longeant un bout, compensation ORL, quelques coup de palmes et remontée avec TH et OK surface (consignes : ne pas prendre trop d'air, pas d'hyperventilation, bouche en « 0 ») 2 Même exercice avec notions de temps 10s à 15s 3 Avec passage dans un cerceau pas trop profond ni trop loin (Il est utile de faire une démonstration du parcours) 4 Même parcours avec une notion de temps et de distance, et un passage entre deux cerceaux espacés de 5 mètres environ (Il est utile de faire une démonstration du parcours) |
| Séance suivante | Panne d'air (LRE / Octopus / Camarade relais) |

