

Grille de travail sur thème pédagogique initiateur

Niveau 1	LRE Lâcher et reprise d'embout
Manuel du Moniteur Connaissances, savoir faire, savoir être	LRE avec reprise de l'embout <ul style="list-style-type: none"> - vidé par une expiration, - vidé en utilisant le sur presseur
Manuel du moniteur Commentaires limites	Apprendre les 2 techniques de reprise d'embout
Manuel du moniteur Critère de réalisation	- Capacité à s'adapter aux circonstances définies par le moniteur - Reprise après une courte apnée (de l'ordre de 10 s) inspiratoire / expiratoire
Objectif moniteur : quel accident je veux éviter ?	Risque de panique, de noyade, de surpression pulmonaire
Justification de l'exercice à l'élève => Ca sert à quoi ? => Concrètement ?	En tant que plongeur niveau 1, vous allez être amené à : <ul style="list-style-type: none"> - Pratiquer de courtes apnées pour ne pas faire peur aux poissons afin de mieux pouvoir les observer - Etre capable de reprendre votre embout en cas de perte (coup de palme ou accrochage du tube d'arrivée d'air)
Situation dans la progression niveau 1 (séance avant / après)	Avant : REEB Après : VDM
Préalables Pré requis techniques Pré requis sécuritaires	Connaissance des signes de communication Maîtrise du REEB
Les difficultés possibles liées à ces exercices	L'élève boit la tasse, insister sur l'ordre de déroulement des gestes et notamment soit l'appui du sur presseur, soit l'expiration forcée dans le détendeur. En préférant la première technique, car difficulté de ne pouvoir expirer (poumons vides)
lieu de pratique (ligne, où, comment)	Pour commencer, l'exercice aura lieu à faible profondeur, à genou sur le fond gilet vide et stabilisé
Démonstration et/ou explication technique Le geste technique se décompose comme suit	<u>Démonstration à sec</u> puis renouvelée dans l'eau, détendeur en bouche Détendeur avec la main droite / j'effectue une inspiration / je retire le détendeur de la bouche tout en le gardant en main embout tourné vers le fond à une courte distance de la bouche / je maintiens le détendeur entre le pouce et le majeur, libérant l'index pour le sur presseur / j'expire des petites bulles tout en comptant avec mes doigts (main gauche) au maximum 10 / je remets l'embout en bouche en effectuant une pression sur le sur presseur au moment où l'embout rentre dans la bouche / après 2 cycles ventilatoires, j'effectue le signe OK
Quelles consignes à la mise à l'eau (sécurité)	<u>Consignes exo</u> : effectuer l'exercice sur signe OK / ne pas lâcher le détendeur <u>Consignes de plongée</u> : Ordre, Oreille, masque, THOK surface, gilet
exo vérification exo facile exo évolutif exo situation réelle en plongée	Exo 1. LRE statique un par un sur signe du moniteur / 2 méthodes (dans le triangle de sécurité) Exo 2. LRE sur initiative de l'élève en comptant jusqu'à 10 / 2 méthodes Exo 3. LRE en dynamique en expirant pendant 10 secondes / avec les 2 méthodes
Prochaine séance	Panne d'air OCTOPUS

