

## Grille de travail sur thème pédagogique initiateur

Niveau 1	Thème pédagogique : ACCES AUTONOMIE Déplacement en palanquée N1
Manuel du Moniteur Connaissances, savoir faire, savoir être	Savoir évoluer en palanquée. Notion de binôme et de surveillance réciproque. Procédure de sécurité en cas de perte de l'encadrant.
Manuel du moniteur Commentaires limites	Connaissances des consignes de sécurité. Mise en application éventuelle lors de plongées en milieu naturel. Remontée à vitesse contrôlée.
Manuel du moniteur Critère de réalisation	Respect de la profondeur moniteur : proximité élève / moniteur, mouvements contrôlés, communication. Vitesse des petites bulles ou utilisation d'instruments.
Objectif moniteur : quel accident je veux éviter ?	Panne d'air – 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 plonger en palanquée encadré (niveau 1 fédéral) et pourquoi pas en autonomie ensuite avec des camarades de même niveau (plongeur autonome espace 12 mètres soit PA1 code du sport).
Situation dans la progression niveau 1 (séance avant / après)	Avant : Réaction face à une perte de palanquée Après : Orientation
Préalables - Pré requis techniques - Pré requis sécuritaires	PMT/LRE Apnée Poumon ballast, Utilisation du gilet, REC et du Valsalva
Les difficultés possibles liées à ces exercices.	Perte de la palanquée / du binôme
lieu de pratique (ligne, où, comment)	Pratique en piscine dans une ligne d'eau profondeur 3 mètres et en milieu naturel.
Démonstration et/ou explication technique Le geste technique se décompose comme suit.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vérification réciproque du matériel</li> <li>- Ordre de mise à l'eau et consignes</li> <li>- Distances entre chaque plongeur</li> </ul>
Quelles consignes à la mise à l'eau (sécurité)	Vérifier pré requis
Exercices  Exemple  1. exo vérification 2. exo facile 3. exo évolutif 4. exo situation réelle en plongée	<p><u>Exercice 1</u> : Vérification lestage en surface, descente en groupe et vérification poumon ballast (le moniteur se place en observateur, il est « neutre » dans la palanquée)</p> <p><u>Exercice 2</u> : le moniteur communiquer avec des tablettes et donne els consignes : évolution en palanquée sur « x » mètres, pendant « x » minutes ... exécution par les élèves.</p> <p><u>Exercice 3</u> : même exercice avec parcours déterminé + compliqué (le dessiner) et avec remontée sécurisée (exemple : visuel des carreaux comme tombant).</p> <p><u>Exercice 4</u> : Même type exercice avec une panne d'air inopinée d'un des participants et assistance octopus.</p> <p><u>Exercice 5</u> : Même type exercice avec essoufflement d'un des participants et assistance octopus + remontée surface avec tirage du parachute.</p>
Séance suivante	Orientation

