

## Grille de travail sur thème pédagogique initiateur

<b>Niveau 1</b>	<b>Thème pédagogique : INITIATION A L'ORIENTATION NIVEAU 1</b>
Manuel f. technique Connaissances, savoir faire, savoir être	Initiation à l'orientation
Manuel f. technique Commentaires limites	Se limiter à des situations simples (telle que plonger le long d'un tombant) et à des distances courtes
Manuel f. technique Critère de réalisation	Diriger une plongée simple, l'encadrant étant « observateur ».
Objectif moniteur : quel accident je veux éviter ?	Que le plongeur se perde au risque de se fatiguer voir la noyade.
Justification => Ca sert à quoi ? => Concrètement ?	En tant que plongeur Niveau 1, dans le cadre de l'autonomie, vous devrez savoir vous repérer au fil de la plongée pour profiter du site de plongée puis revenir au bateau.
Situation dans la progression niveau 1 (séance avant / après)	Formation à réaliser en fin de formation, voir dans le cadre d'un module complémentaire « Initiation à l'autonomie ». Gestion des paramètres d'une plongée et contrôles mutuels
Préalables - Pré requis techniques - Pré requis sécuritaires	Maîtrise des techniques enseignées au Niveau 1 et notamment le palmage. Le point incontournable de l'orientation, c'est l'écoute du briefing. Etre vigilant à la communication au sein de la palanquée.
Les difficultés possibles liées à ces exercices.	Appréhension à l'autonomie, manque d'attention dans la prise des consignes et des repères.
lieu de pratique (ligne, où, comment)	Exercice 1 Dans le grand bassin et si possible sur une site de plongée dans l'espace proche et par temps calme et clair.
Démonstration et/ou explication technique Le geste technique se décompose comme suit.	Il faut savoir : - faire attention lors du briefing, prendre des notes (relever les points caractéristiques (profondeur du mouillage, nature du fond, position / côte ou tombant, position du soleil, zones et paysages remarquables, courants, etc...)), - à tout moment où l'on doit aller, en alignant au moins 2 repères, aller dans la direction que l'on a décidé, ne pas se laisser embarqué par les aléas rencontrés, arrêter sa progression pour faire le point, refaire surface si l'on est perdu.
Quelles consignes à la mise à l'eau (sécurité)	Attendre la mise à l'eau du moniteur, faire attention sur le bord, lors de la mise à l'eau, gilet gonflé, regroupement, descente groupée, compensation, REEB, TH OK en surface.
Exercices Exemple exo vérification exo facile exo évolutif exo situation réelle en plongée	<u>Exercice 1 Etalonnage du palmage</u> sur 25 m, parcourir un longueur en comptant le nombre de coup de palmes. Recommencer en essayant de réduire ce nombre en augmentant l'amplitude du mouvement. (objectif 1 / m). <u>Exercice 2 Le temps aussi est un repère</u> , recommencer l'exercice en prêtant attention à sa montre, sans précipitation, il faut bien voir les poissons, prendre l'habitude de faire attention au temps écoulé à l'aller. Il faut pouvoir revenir en fonction de son autonomie (exercice sur 6' AR env. Pour 1 longueur + 1 largeur). <u>Exercice 3 Le tombant</u> , M à L, relever la profondeur du mouillage, longer le bord main gauche sur 30m environ, relever la balise, parcourir encore 20 m, nouvelle balise et revenir sur main. <u>Prévoir une ardoise.</u>
Séance suivante	Perfectionnement à l'orientation Niv 1 avec Compas