

Grille de travail sur thème pédagogique initiateur

Niveau 1	ACCES A L' AUTONOMIE Remontée sécurisée en suivant les petites bulles
Manuel for technique Connaissances, savoir faire, savoir être	Compétence 2 – Maîtrise d'une vitesse de remontée espace médian contrôle de l'approche surface (tour d'horizon, OK surface) Compétence 3 – remontée en expiration en plongée de 3 à 5 mètres
Manuel for technique Commentaires limites	Avec un gilet : automatisme de purger Remontée avec le repère du moniteur puis maîtrisée sans repères
Manuel for technique Critère de réalisation	Remontée à vitesse préconisée sans précipitation avec un rejet continu d'air tout au long de la remontée. Maîtrise d'une vitesse de remontée espace médian - contrôle de l'approche surface
Objectif moniteur	Prévention surpression pulmonaire avec une remontée sécurisée. En cas de perte de la palanquée, être capable de remontée en sécurité
Justification de l'exercice à l'élève (ce qui est dit)	Dans le cadre des prérogatives niveau 1, vous allez évoluer dans l'espace proche et médian encadré par un guide de palanquée. Lors de la remontée, il vous faut penser à expirer et suivre le moniteur (repère visuel) qui vous donne ainsi la vitesse de remontée. L'approche surface doit être lente sous peine d'incidents liés à la pression (lors de la remontée, la pression diminue et le volume augmente dans les cavités d'air du plongeur - dont les poumons) d'où une expiration nécessaire pour évacuer le surplus... voir notions théoriques sur les pressions et barotraumatismes. Enfin, en cas de perte de la palanquée, vous devez être capable de remonter en maîtrisant la vitesse de remontée (vitesse petites bulles)
Situation dans la progression	Après la REEB avec moniteur. Avant le LRE et Octopus moniteur
Préalables	Oreilles + palmage + déplacement scaphandre + signes + phoque + REEB simple avec comme repère le moniteur avec l'approche surface, tour d'horizon, OK surface, gonflage gilet
Site de plongée	Piscine petit bain + piscine grand bain (ligne du bord)
Briefing	Explication et démonstration position tête regard vers la surface. Expiration par la bouche détendeur en bouche. Noter que le moniteur sert de repère visuel. Ce dernier est toujours dessus. En approche surface, pour éviter un obstacle ou un danger isolé, réalisation tour d'horizon 3 mètres puis remontée très lente main tendue vers le haut (OK surface). Gonflage immédiat du gilet. Explication des petites bulles (différentes tailles –tête d'épingles) Les pointer du doigt en remontant, les suivre du regard.
Sécurité mise à l'eau	Rappel des consignes de mise à l'eau – compensation oreilles.
Proposition de séance	Exo 1. REEB avec moniteur – tour horizon OK surface gilet gonflé Exo 2. Apprentissage petites bulles (secouer avec la main observer) Exo 3. Avec repère ; oser un bloc au fond fusant (dosage) relié à un bout qui remonte en surface (repère visuel) – brasser les bulles avec la main - pointer un flot de petites bulles – remontée contrôlée. Exo 4. Sans repère : grand bain – dynamique – expiration embout en bouche remontée sur perte de la palanquée – Ok surface – gilet
Difficultés pédagogiques	Repérage des petites bulles Coordination (impulsion, palmage, tour horizon, OK surface, gilet)
Cours suivant	Etalonnage palmage – notion de distance parcourue - orientation

