

INITIATEUR : Support de travail pour la pédagogie pratique

Sujet / thème pédagogique : Capelage, décapelage et utilisations du gilet en surface Niveau : 1

Manuel de formation technique (MFT)	Compétence attendue	Mettre en œuvre son équipement de manière autonome (s'équiper et se déséquiper). Gérer son retour en surface en sécurité (= gonflage du gilet en surface). Se mettre à l'eau et en sortir en sécurité (= gonflage du gilet avant la mise à l'eau et en fin de plongée).
	Techniques	Capelage et décapelage en surface et dans l'eau Gonflage du gilet en surface
	Théorie associée	Notions de flottabilité en rapport avec lestage
	Comportement et modalités d'évaluation	Capable de s'équiper au sec comme dans l'eau de manière autonome. Sait se mettre en sécurité en surface, seul ou en palanquée Prévention des accidents et respect des consignes. Entraide au sein de la palanquée.
Objectif moniteur (quel intérêt pour la sécurité ?)	Sécurité : éviter une noyade liée à une insuffisance de flottabilité en surface lors de la mise à l'eau ou en fin de plongée (gilet insuffisamment gonflé ou surlestage), éviter un essoufflement en plongée en cas de gilet mal sanglé ou mal ajusté, Autre objectif : éviter de perdre l'équipement de plongée qui pourrait « couler » au moment du capelage ou du décapelage dans l'eau si le gilet n'est pas assez gonflé.	
Justification donnée à l'élève	1) gilet « sac à dos » pour ranger / fixer le matériel (octopus...) et porter confortablement le bloc (il faut savoir se sangler en surface et resserrer le sanglage après immersion) 2) gilet « bouée » pour flotter en surface sans effort (il faut savoir le gonfler). 3) gilet « radeau » qu'on pousse en surface pour se déplacer avant le capelage Besoin de pouvoir s'équiper / déséquiper au sec ou en surface selon le contexte de plongée (place sur le bateau, conditions de plongée...)	
Pré-requis sécuritaires et techniques	Connaissance du matériel (gilet, sangles, inflateur, purges) Maîtrise minimale du palmage (pour le maintien en surface si travail en grand bassin)	
Situation dans la progression (nombre séances, précédents acquis, prochaine séance...)	A positionner après la découverte du matériel (gréage / dégréage), en début de formation (car la sécurité liée à la flottabilité en surface est un préquis qui sera nécessaire avant les séances en immersion). Pour cette séance, capelage / décapelage à sec et en petit bassin, pour la séance suivante capelage en grand bassin.	
Difficultés possibles (anticipation ?)	Capelage : gilet trop gonflé (difficile à enfiler), détendeur emmêlé (enfiler d'abord le bras du côté du détendeur). Décapelage : gilet pas assez gonflé qui peut « couler » En plongée, difficulté à trouver les purges (champ visuel réduit, identifier des repères tactiles)	
Exercices (entre 2 et 4 exercices) Exemple : 1. vérification des prérequis 2. exo facile 3. évolutif 4. situation réelle de plongée	1) <u>Démonstration / découverte du gilet</u> : sur le bord du bassin, l'initiateur et les élèves enfilent tous un gilet (sans le bloc). L'initiateur présente les sangles, leurs réglages puis l'inflateur et les différentes purges en précisant quand et comment les utiliser (direct system à lever, purge basse si tête en bas, purge lente / rapide) et comment les retrouver (glisser la main sur la bretelle pour trouver la purge haute). Les élèves manipulent leur gilet en même temps que la démonstration de l'initiateur. 2) <u>Capelage à sec</u> : l'élève dispose d'un bloc gréé qui est tenu par un autre élève (binôme) sur la marche constituant le rebord en bout de piscine (simulation d'un bloc attaché sur un banc du bateau). L'élève se positionne dos au gilet, l'enfile, se sangle puis trouve et manipule le direct system et les purges (il appréhende la vitesse de gonflage, dégonflage) d'abord sans le masque, puis avec le masque (champ visuel réduit) puis les yeux fermés. 3) <u>Capelage dans le petit bassin</u> : le bloc gréé est mis à l'eau avec les sangles desserrées et le gilet bien gonflé (pas trop pour l'enfiler). Avant de capeler, le plongeur l'utilise comme flotteur qu'il pousse sur quelques mètres (simulation d'un déplacement sur le lieu d'immersion). Puis, il dégage les flexibles, s'assoit sur le bloc et enfle le gilet en commençant par le bras droit (côté détendeur). Il bascule naturellement vers l'avant pour se retrouver à la verticale et ferme le scratch abdominal. Puis, il récupère le détendeur en se penchant à droite et en faisant un cercle avec le bras droit Il se positionne ensuite sur le dos pour ajuster le scratch ventral, fermer le clip associé et serrer les sangles pectorales. Après cela, il se redresse en position verticale 4) <u>Décapelage</u> : l'élève, en surface de l'eau, équipé d'un bloc, se désangle, retire le gilet et son détendeur puis sans lâcher le gilet s'assure qu'il est suffisamment gonflé (flottabilité positive) avant de le passer à un camarade en bord de piscine	
Infrastructure et matériel (lieu, ligne, blocs, matériel...)	A sec pour exercices 1 et 2 puis en petit bassin pour les exercices 3 et 4. Un gilet et bloc par élève et pour l'initiateur.	
Timing (durée)	10 à 15 minutes par exercice	
Sécurité (profondeur, positionnement, consignes données...)	Consignes : avant la mise à l'eau et à la fin de la plongée, en surface, toujours gonfler le gilet (prévention de la noyade). Attention à la tête avec la robinetterie au moment du capelage. Pour l'exercice n°2, travail en binôme sans lâcher le bloc tant que l'élève ne l'a pas capelé (prévention des chutes de blocs). Initiateur toujours à l'eau en premier et toujours positionné à proximité immédiate de l'élève dans l'eau.	