

# 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	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 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.
<b>Objectif</b> intermédiaire et final (+ lien avec sécurité)		Lien avec 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), éviter un essoufflement en plongée en cas de gilet mal sanglé ou mal ajusté, Autre intérêt : 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.
<b>Justification</b> donnée à l'élève		Il faut pouvoir s'équiper / déséquiper selon les conditions : à sec (départ bateau), dans l'eau à faible profondeur (départ bord / plage) ou en surface de l'eau à plus grande profondeur (ex : place insuffisante pour s'équiper sur un zodiac...). Le gilet a 3 fonctions en surface : 1) gilet SAC A 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 BOUEE pour flotter en surface sans effort (il faut savoir le gonfler). 3) gilet RADEAU à pousser en surface pour se déplacer avant capelage ou après décapelage.
<b>Pré-requis</b> sécuritaires et techniques		Connaissance du matériel (gilet, sangles, inflateur, purges). Maîtrise minimale du palmage de sustentation pour se maintenir en surface pour le capelage / décapelage en grand bassin.
Situation dans la <b>progression</b> (nbr séances, acquis, prochaine séance...)		Après découverte du matériel (ex après gréage / dégréage), en début de formation (la flottabilité en surface sera un prérequis sécuritaire pour ensuite évoluer en palanquée sans risque de noyade). D'abord, capelage / décapelage à sec et en petit bain, puis en grand bain.
<b>Difficultés</b> possibles (anticipation ?)		Capelage : gilet trop gonflé (difficile à enfiler), détendeur emmêlé (bien dégager les flexibles et enfiler d'abord le bras du côté du détendeur). Décapelage : gilet pas assez gonflé qui coule. Champ visuel réduit en plongée avec purges difficiles à trouver (repères tactiles)
<b>Exercices</b> (entre 2 et 4 exercices)  Exemple : 1. vérification des prérequis 2. exo facile (simple, décomposé, à genou au fond, petit bassin...) 3. évolutif (ex : en dynamique ou stabilisé, plus profond, sans repères visuels, inopiné...) 4. situation réelle de plongée		<u>1) Démonstration / découverte du gilet</u> : sur le bord, l'initiateur et l'élève enfilent un gilet (sans le bloc). L'initiateur présente les sangles, leur réglage 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 le long de la bretelle pour trouver la purge haute). L'élève manipule son gilet pendant cette démonstration. <u>2) Capelage à sec</u> : l'élève dispose d'un bloc gréé qui est tenu par l'initiateur 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. <u>3) Capelage / décapelage dans le petit bassin</u> : Mise à l'eau du bloc gréé avec gilet gonflé. Avant de capeler, le plongeur l'utilise comme flotteur qu'il pousse sur quelques mètres (simulation d'un déplacement sur le lieu d'immersion). En préparation, il dégager les flexibles et s'assure que le bloc n'est pas trop gonflé (pour pouvoir l'enfiler). Pour le capelage, il s'assoit sur le bloc, passe les bras dans le gilet et bascule vers l'avant pour se retrouver à la verticale. Il ferme le scratch ventral, puis ajuste / serre les sangles des bretelles et ferme / serre les clips de la sangle pectorale et de la sangle ventrale. Il récupère le détendeur en se penchant à droite et en faisant un cercle avec le bras droit. Puis décapelage : l'élève ouvre les clips des sangles pectorale et ventrale, ouvre le scratch ventral, ouvre le clip de la bretelle côté opposé au détendeur et retire le bloc en le pivotant. Puis sans le lâcher, il s'assure qu'il est suffisamment gonflé (flottabilité positive) et le passer à un camarade en bord de piscine <u>4) Capelage / décapelage en grand bassin</u> : idem exercice 3) à réaliser en grand bassin
<b>Infrastructure et matériel</b>		A sec pour ex 1 et 2 puis en petit bassin pour les ex 3 et 4. Un gilet et bloc par personne.
<b>Timing</b> (durée)		10 à 15 minutes par exercice
<b>Sécurité</b> (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. Shorty pour flottabilité positive en grand bain.