

INITIATEUR : Support de travail pour la pédagogie pratique

Sujet / thème pédagogique : Capelage, décapelage et utilisation du gilet en surface

Niveau : 1

Manuel de formation technique (MFT)	Compétence	Mettre en œuvre son équipement en autonomie (s'équiper et se déséquiper). Gonfler son gilet en surface et avant capelage / décapelage (retour en surface et mise à l'eau / sortie en sécurité)
	Techniques	Capelage et décapelage <u>en surface et dans l'eau</u> . 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. Prévention des accidents et respect des consignes. Entraide au sein de la palanquée.
Objectif intermédiaire et final (+ lien avec sécurité)		Lien avec sécurité : éviter une noyade si flottabilité insuffisante à la mise à l'eau ou retour surface (gilet pas assez gonflé), un essoufflement si gilet mal sanglé / ajusté, un scaphandre qui coule si pas assez gonflé avant capelage ou après décapelage. Objectif de séance : découvrir et tester les purges, direct system et sangles du gilet et différentes techniques de capelage / décapelage
Justification 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.
Pré-requis 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 progression (nbr séances, acquis, prochaine séance...)		En tout début de formation / première séance (la flottabilité en surface sera un prérequis sécuritaire pour ensuite évoluer en palanquée sans risque de noyade). Le capelage sera travaillé et perfectionné avec une autonomie progressive à chaque séance avant de plonger. Différentes mises en situation : capelage à sec comme sur un bateau, capelage dans petit bain comme un départ plage, capelage grand bain comme un capelage en surface après mise à l'eau depuis un bateau.
Difficultés 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)
Exercices (entre 2 et 4 exercices) Exemple : 1. vérification des prérequis, rappel 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		1) <u>Démonstration / découverte du gilet à sec</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 propre gilet pendant cette démonstration. 2) <u>Capelage à sec (simulation capelage sur zodiac)</u> : l'élève dispose d'un bloc grée qui est tenu par l'initiateur sur la marche constituant le rebord en bout de piscine (simulation d'un bloc posé sur un banc du bateau ou boudin zodiac). 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). Il peut ensuite réaliser les mêmes manipulations des purges et du direct system avec le masque ou les yeux fermés (simulation du champ visuel réduit en plongée) 3) <u>Capelage / décapelage dans le petit bassin (simulation départ plage)</u> : Mise à l'eau du bloc grée 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). (1) En préparation, il dégager les flexibles et s'assure que le bloc n'est pas trop gonflé (pour pouvoir l'enfiler). (2) Pour le capelage, il s'assoit sur le bloc et passe les bras dans le gilet. (3) 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. (4) Il bascule vers l'avant pour se retrouver à la verticale (l'ordre des étapes 3 et 4 peut être inversé). (5) 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 vérifie qu'il est assez gonflé (flottabilité positive) et le passe à un relai en bord de piscine 4) <u>Capelage / décapelage en grand bassin</u> : idem ex 3) dans grand bassin
Equipement / matériel		A sec pour ex 1 et 2, petit bassin pour ex 3 et grand bassin pour ex 4. Un scaphandre par personne et éventuellement un ou deux gilets en plus (non grée) pour l'exercice 1.
Durée		10 à 15 minutes par exercice
Sécurité (profondeur, positionnement, consignes données...)		Consignes : avant la mise à l'eau et au retour en surface, toujours gonfler le gilet (prévention de la noyade). Attention à la tête avec la robinetterie au moment du capelage. Pour l'ex2, travail en binôme sans lâcher le bloc tant que l'élève ne l'a pas capelé (prévention chute de blocs). Initiateur toujours à l'eau en premier et à proximité immédiate de l'élève dans l'eau. Pour flottabilité positive en grand bain avec shorty et lestage dans les poches du gilet (pas ceinture).