

INITIATEUR : Support de travail pour la pédagogie pratique

Sujet / thème pédagogique : Immersion phoque

Niveau : 1

| | | |
|--|----------------------------|---|
| Manuel de formation technique (MFT) | Compétence | S'immerger selon la technique définie par l'encadrant dans le respect des consignes. |
| | Techniques | Technique du phoque en scaphandre et plongée libre avec lestage adapté (équilibre à 3 m). |
| | Théorie associée | Prévention des barotraumatismes de l'oreille, des sinus et du plaquage de masque. Flottabilité en lien avec la ventilation et le poumon ballast. |
| | Comportement et évaluation | Maîtrise de la technique du phoque pour s'immerger rapidement à la demande de l'encadrant et en suivant les consignes. |
| Objectif moniteur (quel intérêt pour la sécurité ?) | | Risque de barotraumatisme (oreilles surtout) si le plongeur « coule » sans maîtriser sa vitesse de descente (éviter absolument le surlestage). Risque d'essoufflement en cas de difficulté à s'immerger (si le plongeur stresse ou force). Risque de perte de palanquée (si le plongeur ne s'immerge pas à la demande de l'encadrant et en gardant le contact visuel). |
| Justification donnée à l'élève | | Pouvoir s'immerger sans sur lestage ni aide (on n'a pas toujours la possibilité de se tenir au mouillage), à la demande de l'encadrant et en restant groupé avec la palanquée. Le phoque est une technique d'immersion « tête en haut », qui facilite le maintien du contact visuel avec la palanquée et les repères visuels (mouillage, tombant...). Il permet une descente en douceur (maîtrise de la vitesse, temps nécessaire pour la compensation des oreilles). |
| Pré-requis sécuritaires et techniques | | Compensation des oreilles et du masque à la descente. Signes de communication élémentaires. Remontée sécurisée en soufflant, tour d'horizon, ok surface. Gilet en surface (capelage, décapelage, purge, gonflage). Palmage de sustentation. Apnée expiratoire. |
| Situation dans la progression (enseignement avant / après) | | A placer après l'initiation gilet (capelage, décapelage, purge, gonflage) et la découverte du palmage de sustentation. Avant le canard (souvent plus difficile à maîtriser techniquement). |
| Difficultés possibles (anticipation ?) | | Expiration trop lente ou apnée expiratoire trop courte (→ à travailler avant) surtout en cas de stress à la mise à l'eau (→ en mer, prendre le temps en surface avant immersion). Trop grande inspiration juste après l'immersion (le plongeur remonte et fait le bouchon). Palmage de sustentation pas assez ample pour sortir le buste (→ à travailler). Difficultés de coordination : palmage/ purge/ expiration (→ apprentissage en décomposé, d'abord sans bloc). Oubli du Valsalva (→ placer une main sur le nez au départ). Sous ou sur lestage (→ toujours vérifier. En piscine, sans shorty, ajouter un bloc mousse de ceinture de natation dans la poche du gilet si besoin). Purge du gilet trop lente (→ privilégier la purge rapide). |
| Exercices (entre 2 et 4 exercices) Exemple : 1. vérification des prérequis 2. exo facile 3. évolutif 4. situation réelle de plongée | | 1) <u>Découverte de l'apnée expiratoire et de la technique du phoque (à sec)</u> : sur le bord, l'initiateur présente l'apnée expiratoire et les plongeurs le font en même temps (souffler énergiquement pendant 1 à 2 secondes pour vider les poumons puis maintenir une apnée quelques secondes). Puis, avec un gilet enfilé (sans bloc), l'initiateur présente la technique du phoque : (1) en surface, placer une main sur la purge haute et l'autre, sur le nez, prête pour le Valsalva, (2) faire 2 ou 3 palmages de sustentation amples et énergiques pour sortir un peu le buste de l'eau et purger en même temps, (3) expirer énergiquement et arrondir les épaules (pour regrouper le corps bien droit), (4) dès que la tête est sous l'eau, compenser les oreilles et attendre d'être assez descendu (un ou 2 mètres) avant de respirer (petite inspiration avec expiration immédiate lorsqu'on est encore proche de la surface). L'initiateur et les plongeurs font ces gestes pendant la présentation à sec (sans le palmage). 2) <u>Apnée expiratoire</u> : dans le grand bassin, le plongeur expire pour vider ses poumons et maintient une apnée expiratoire jusqu'à ce qu'il sente l'impact sur sa flottabilité et qu'il descende (si possible, jusqu'à toucher le fond à 3 mètres). L'initiateur est dans l'eau à côté. 3) <u>Immersion phoque (sans bloc)</u> : dans le grand bassin, avec masque et palmes, le plongeur est en sustentation puis fait 2 ou 3 palmages amples et énergiques pour sortir le buste de l'eau et toucher une perche tenue au dessus de lui par l'initiateur. Dans un second temps, il réalise un phoque (palmages énergiques, lever les bras au dessus de la tête au moment de souffler, apnée expiratoire, valsalva en descente) pour s'immerger jusqu'à toucher le fond. 4) <u>Immersion phoque (avec bloc)</u> : dans le grand bassin, le plongeur est en surface, équipé d'un bloc. Au signe « descente » de l'encadrant, il réalise un phoque pour s'immerger d'un ou deux mètres (cf. technique décrite au point 1 ci-dessus). Puis, il recommence et descend en essayant de s'arrêter juste au dessus du fond (sans le toucher) puis remonte en sécurité (tour horizon, gonflage gilet, ok surface). L'initiateur le suit en restant juste à côté. |
| Infrastructure et matériel (lieu, ligne, blocs, matériel...) | | Dans une ligne (sur le bord) du grand bassin (profondeur 3 mètres). Vérification du lestage adapté (maillot de bain ou shorty avec lestage). Un bloc par élève et un pour l'initiateur. |
| Timing (durée) | | 10 à 15 minutes par exercice |
| Sécurité (profondeur, positionnement, consignes données...) | | Consignes : mise à l'eau de l'encadrant en premier et immersion au moment indiqué par celui-ci. Toujours maintenir le contact visuel avec l'encadrant à la descente et une palanquée groupée (attendre les plongeurs ayant d'éventuelles difficultés d'immersion ou de compensation des oreilles). Pas de sur lestage et penser à la compensation des oreilles. Attention à la maîtrise de la vitesse de descente (gonfler le gilet au fur et à mesure de la descente lorsque celle-ci est suffisamment amorcée). |