

INITIATEUR : Support de travail pour la pédagogie pratique

Sujet / thème pédagogique : Immersion canard

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 canard en plongée libre et scaphandre 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 canard 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 ne maîtrise pas sa vitesse de descente (éviter absolument le surlestage). Risque de perte de palanquée (si le plongeur ne s'immerge pas à la demande de l'encadrant, descend trop vite ou sans garder le contact visuel avec la palanquée). Risque d'essoufflement en cas de difficulté à s'immerger.
Justification donnée à l'élève		Le canard est surtout utilisé en apnée ou randonnée palmée car c'est la technique d'immersion la plus efficace en PMT. Il peut aussi être utile en scaphandre pour une immersion rapide à la verticale (exemple : descente sur une épave avec du courant). L'apprentissage de cette technique permet aussi de se familiariser à une descente « tête en bas » (basculement tête en bas pour descendre plus en profondeur après un phoque)
Pré-requis sécuritaires et techniques		Palmage ventral. Compensation des oreilles et du masque à la descente. Signes de communication élémentaires. Remontée sécurisée (tour d'horizon, ok surface et en soufflant si scaphandre). Plus, pour le canard en PMT: apnée inspiratoire, utilisation (et vidage) tuba, et en scaphandre : gilet en surface (capelage, décapelage, purge, gonflage).
Situation dans la progression (enseignement avant / après)		A placer en milieu ou fin de formation (après travail du palmage ventral et découverte du tuba). A enseigner après le phoque (qui est beaucoup plus souvent utilisé pour l'immersion scaphandre et généralement plus facile à maîtriser techniquement).
Difficultés possibles (anticipation ?)		Difficultés techniques : jambes qui dépassent ou n'atteignent pas la verticale (→ travailler avec une perche ou autre repère pour faire sentir la verticalité), genoux pilés ou « casser de buste » insuffisant (→ utiliser la vitesse du déplacement ventral avant le casser de buste, prendre un repère visuel au fond à dépasser juste avant de casser le buste, dès l'immersion ramener le bras gauche sur le nez pour Valsalva et le droit le long du corps pour la purge basse), descente en vrille (→ vérifier sanglage gilet et position du bloc). Purge insuffisante (→ ne pas trop gonfler le gilet, main sur la purge basse). 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).
Exercices (entre 2 et 4 exercices) Exemple : 1. vérification des prérequis 2. exo facile 3. évolutif 4. situation réelle de plongée		<p>1) <u>Vérification des prérequis et échauffement</u> : 100 m en PMT</p> <p>2) <u>Coulées dauphin</u> : dans le grand bassin, réaliser des petites coulées type « dauphin » en palmage ventral en PMT (d'abord en levant une seule jambe pour sentir l'effet sur le casser le buste puis en levant les 2 jambes)</p> <p>3) <u>Immersion canard en PMT</u>: dans le grand bassin, une perche est immergée (à quelques centimètres sous la surface) en travers de la ligne d'eau et un plomb est placé en dessous, au fond, comme repère visuel. Le plongeur en PMT, nage en ventral avec les 2 bras tendus devant et casse son buste à 90° autour de la barre en ramenant les bras le long du corps et en levant les jambes à la verticale. Il descend ainsi en canard en visant le repère visuel situé au fond et palme dès que ses palmes sont immergées (Valsalva à la descente). L'initiateur est dans l'eau à côté de la barre pour corriger la verticalité des jambes si besoin (ex: il tend son bras pour empêcher les jambes de dépasser la verticale). Lorsque la geste est maîtrisée, le plongeur réalise un canard en PMT avec seulement le repère visuel (plomb) qu'il doit toucher au fond avant de remonter (avec tour d'horizon, ok surface). Démonstration préalable par l'initiateur dans l'eau avant le début de l'exercice.</p> <p>4) <u>Immersion canard avec bloc</u> : dans le grand bassin, le plongeur réalise un canard avec le scaphandre pour s'immerger à la verticale d'un plomb placé au fond en repère visuel (en surface, une main est placée sur la purge basse et l'autre sur le nez prête pour le Valsalva). Démonstration préalable par l'initiateur dans l'eau.</p>
Infrastructure et matériel (lieu, ligne, blocs, matériel...)		Dans une ligne (sur le bord) du grand bassin (profondeur 3 mètres). Vérification du lestage adapté (Si maillot de bain en scaphandre, ajouter si besoin bloc de mousse dans la poche du gilet. Si shorty en PMT, ajouter si besoin, du lest). Un bloc par personne).
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. Surveillance permanente pour les apnées. En mer, maintenir un contact visuel régulier avec la palanquée à la descente et une palanquée groupée (attendre les plongeurs ayant des 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 bien amorcée).