

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.
Objectif 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 ou surlestage), 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.
Justification donnée à l'élève		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. 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- de sustentation (maintien en surface pour capelage / décapelage en grand bassin).
Situation dans la progression (nombre de séances, 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 prérequis qui sera nécessaire avant les séances en immersion). Pour cette première 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 (bien dégager les flexibles et enfiler d'abord le bras du côté du détendeur). Décapelage : gilet pas assez gonflé qui peut « couler » En plongée, champ visuel réduit et difficulté à trouver les purges (trouver des repères tactiles)
Exercices (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		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> : 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 dégage 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 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. Enfin, il ferme et ajuste les autres sangles (clip de la sangle pectorale, serrage des sangles latérales, ajustement du scratch de la sangle ventrale et fermeture du clip). Pour fermer et ajuster les sangles, il peut se remettre sur le dos ou rester 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		A sec pour ex 1 et 2 puis en petit bassin pour les ex 3 et 4. Un gilet et bloc par personne.
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.