

# INITIATEUR : Support de travail pour la pédagogie pratique

Sujet / thème pédagogique : Immersion phoque

Niveau : 1

	Compétence	S'immerger selon la technique définie par l'encadrant dans le respect des consignes.
Manuel de formation technique (MFT)	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 intermédiaire et final (+ lien avec sécurité)		<p>Objectif final : s'immerger efficacement et en sécurité pour éviter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- un barotraumatisme notamment de l'oreille (éviter absolument de s'immerger par un surlestage et que le plongeur « coule » sans maîtriser sa vitesse de descente).</li> <li>- un essoufflement en cas de difficulté à s'immerger ou de plongeur qui stresse ou force</li> <li>- une perte de palanquée si le plongeur ne s'immerge pas au moment où l'encadrant le demande et en gardant un contact visuel</li> </ul>
Justification donnée à l'élève		Vous devrez être capable de vous immerger sans sur lestage (pour la sécurité) ni aide (on n'a pas toujours la possibilité de se tenir au mouillage), à la demande de votre encadrant et en restant groupé avec votre 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. Remontée sécurisée en soufflant, tour d'horizon, ok surface. Signes de communication de base. Gilet en surface (capelage, décapelage, purge, gonflage). Palmage de sustentation. Apnée expiratoire.
Situation dans la progression (acquis, prochaine séance...)		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 (→ travailler l'apnée expiratoire en préalable) 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 tonique ou ample pour sortir le buste de l'eau (→ travailler le palmage en préalable). 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 (→ à vérifier avant de plonger. En piscine, mettre un shorty voire ajouter un bloc mousse de ceinture de natation dans la poche du gilet si besoin). Purge du gilet trop lente (→ utiliser la purge rapide).
Exercices (entre 2 et 4 exercices)  Exemple :		<p>1) <u>Apnée expiratoire</u> : sur le bord, l'initiateur présente l'apnée expiratoire nécessaire au phoque 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, dans le grand bassin, les plongeurs expirent pour vider leurs poumons et maintiennent une apnée expiratoire jusqu'à ce qu'ils sentent l'impact sur leur flottabilité et qu'ils descendent (si possible, jusqu'à toucher le fond à 3 mètres). L'initiateur est dans l'eau à côté.</p> <p>2) <u>Palmage sustentation et 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 ou attraper un objet tenu en hauteur au dessus de lui par l'initiateur (l'initiateur est dans l'eau avec le plongeur).</p> <p>3) <u>Immersion phoque sans bloc</u>: dans le grand bassin, après démonstration de l'initiateur, immersion en phoque avec palmes et masque uniquement (palmages énergiques, lever les bras au dessus de la tête au moment de souffler, apnée expiratoire, valsalva en descente).</p> <p>4) <u>Phoque avec bloc</u> : dans le grand bain, démonstration du phoque avec bloc et réalisation par le plongeur avec l'initiateur qui le suit. (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 toniques pour sortir le buste de l'eau (3) expirer énergiquement en purgeant et arrondir en même temps les épaules pour regrouper le corps bien droit, (4) dès que la tête est sous l'eau, compenser les oreilles puis 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).</p>
Infrastructure et matériel		Dans une ligne (sur le bord) du grand bassin (profondeur 3 mètres). Vérification du lestage adapté (mettre shorty avec le bloc). Un bloc par élève et un pour l'initiateur.
Timing (durée)		10 à 15 minutes par exercice
Sécurité (profondeur, positionnement, consignes données...)		Consignes : pas de sur lestage, mise à l'eau de l'encadrant en premier, vérifier que tout le monde est prêt (et zen) avant de descendre, maintien du contact visuel à la descente et palanquée groupée (attendre les plongeurs si difficultés d'immersion ou de compensation des oreilles), attention à la compensation des oreilles et 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).