

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 barotraumatismes (oreille, sinus, 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 (+ lien avec sécurité)		Objectif final : être capable de s'immerger efficacement et en sécurité pour éviter : - une perte de palanquée si le plongeur ne s'immerge pas au moment où l'encadrant le demande, en mettant la palanquée groupée et en gardant un contact visuel - 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). - un essoufflement en cas de difficulté à s'immerger ou de plongeur qui stresse ou force En mer, ne pas insister (pour ne pas stresser ou générer un essoufflement) et ne pas surlester, si le plongeur a des difficultés à s'immerger en début de formation et lui proposer de descendre en utilisant un appui (mouillage). Le phoque pourra être retravaillé par la suite (moins de stress)
Objectif et 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, en restant groupé avec votre palanquée et sans contact avec le fond marin. 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		Dans les premières séances : après l'initiation gilet (capelage, décapelage, purge, gonflage surface) et palmage de sustentation. Avant le canard (souvent plus difficile à maîtriser).
Difficultés possibles (anticipation ?)		Expiration trop lente (immersion insuffisante) ou apnée expiratoire trop courte avec trop grande inspiration juste après l'immersion (le plongeur remonte / fait le bouchon) → apnée expiratoire en préalable, et en mer, prendre le temps en surface avant immersion (pour éviter le stress et faciliter l'expiration). Palmage de sustentation pas assez tonique ou ample pour sortir le buste de l'eau → palmage sustentation en préalable. Difficultés de coordination : palmage/ purge/ expiration → apprentissage en décomposé et d'abord sans bloc. Oubli du Valsalva → placer une main sur le nez au départ. Sous ou sur lestage → à vérifier avant, et en piscine, mettre un shorty voire ajouter un bloc mousse de ceinture natation. Purge gilet trop lente → utiliser purge rapide.
Technique		Phoque (avec scaphandre) : (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 rentrer en même temps les épaules et grouper le corps bien droit, (4) dès que la tête est sous l'eau, compenser les oreilles (Valsalva) 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).
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		Exercices en <u>grand bassin</u> : l'initiateur se met à l'eau en premier , reste en permanence à côté du plongeur (en surface et à la descente) et surveille la compensation des oreilles (Valsalva) . 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 et rapidement pour (presque) « 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 3m). Une main est sur le nez pour Valsalva. L'initiateur reste à côté. 2) <u>Palmage sustentation</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 grouper son corps bien droit pour s'immerger (sans souffler pour constater l'effet de la seule sortie de buste sur la poussée d'Archimède). Valsalva à la descente) 3) <u>Immersion phoque sans bloc</u> : combinaison des exercices 1 et 2. Réaliser une immersion en phoque (sans lever les bras) avec palmes et masque uniquement : palmages énergiques, souffler en groupant le corps droit, apnée expiratoire, Valsalva à la descente. 4) <u>Phoque avec bloc</u> : démonstration du phoque avec bloc puis réalisation par le plongeur
Infrastructure et matériel		Dans une ligne du bord du grand bassin, partie la plus profonde (3 mètres). Vérification du lestage adapté (shorty, pain mousse dans gilet si besoin). Un bloc par élève et 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 au cas où il y ait des 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).