

INITIATEUR : Support de travail pour la pédagogie pratique

Sujet / thème pédagogique : Stabilisation gilet et poumon-ballast

Niveau : 1

Manuel de formation technique (MFT)	Compétence	Gérer sa stabilité grâce au poumon ballast et au gilet de stabilisation de manière autonome	
	Techniques	Maîtrise de la technique du poumon ballast et utilisation du gilet pour s'équilibrer (utilisation de l'inflateur et des différentes purges). Maîtrise combinée des deux techniques. Tenue d'un palier y compris en pleine eau (cf. partie « retourner en surface » du MFT)	
	Théorie associée	Notions de flottabilité (positive, négative, neutre). Liens avec la bonne utilisation de lestage, informations sur les éléments permettant à l'élève de trouver son lestage	
	Comportement et évaluation	S'équilibrer à la demande. Réactivité et ajustement du réglage selon les variations de profondeur. Pouvoir maintenir une profondeur stable sur poumon ballast. Evaluation en situations variées, répétées, statique et dynamique (variation de + ou - 1 m),	
Objectif moniteur (quel intérêt pour la sécurité ?)	Eviter une perte de palanquée ou un barotraumatisme si descente / remontée trop rapide ou mal contrôlée (non maîtrise de la stabilisation et des variations de profondeur par le poumon ballast et le gilet). Si le plongeur est mal stabilisé, risque de dégradation du milieu, d'essoufflement, de surconsommation ou panne d'air (idem s'il gonfle et purge sans cesse).		
Justification donnée à l'élève	Le gilet et le poumon-ballast permettent de gérer sa profondeur (se stabiliser, monter, descendre et vitesse associée) sans effort de palmage, en jouant sur les volumes d'air.		
Pré-requis sécuritaires et techniques	Pré-requis : compensation des oreilles, signes, remontée sécurisée en soufflant avec tour d'horizon et ok surface, utilisation du gilet (capelage, décapelage, utilisation des purges pour l'immersion et du système de gonflage pour la sécurité surface). Vérification lestage.		
Situation dans la progression	Initiation en début de la formation (à positionner après l'utilisation du gilet pour la sécurité surface et la découverte du palmage) puis perfectionnement jusqu'en fin de formation.		
Difficultés possibles (anticipation ?)	Difficultés à doser le gonflage ou les purges et confusion des commandes (→ travail à sec, comparaison des boutons selon les marques). Temps d'inertie du poumon ballast ou du gilet avant réaction (→ à travailler). Poumon ballast inefficace si surlestage ou stress avec une ventilation superficielle (→ relaxation, à genoux au fond, faire plusieurs cycles ventilatoires avec expiration continue pendant que l'initiateur décompte sur ses doigts en augmentant peu à peu le temps d'expiration). Pas de perception de la montée ou descente (→ repères sensoriels, travail yeux fermés). Mauvaise assiette, déséquilibre et mouvements parasites si gilet mal sanglé, bloc trop haut ou bas (→ à vérifier au départ)		
Exercices (entre 2 et 4 exercices) Exemple : 1. vérification des prérequis 2. exo facile 3. évolutif 4. situation réelle de plongée	<p>Pour une initiation (grand bassin) :</p> <p><u>Briefing</u> : signes «souffle», «inspire», «stabilise-toi», principe « j'inspire ou gonfle → je monte », « j'expire ou purge → je descends », rappel de la localisation des purges / gonflage et pas de mouvement de bras parasites</p> <p><u>1) Appuis et équilibre</u> : vérification lestage, re-sanglage du gilet au fond, « faire l'avion » bras écartés en équilibre au dessus du fond puis nage en « patrouille » (hauteur du bloc à ajuster si besoin). Le plongeur bascule volontairement d'un côté et se rétablit en donnant un coup de palme (travail des appuis). Puis idem sans palme.</p> <p><u>2) Découverte du poumon-ballast</u> : à plat ventre au fond de la piscine, gilet vide, sur les signes de l'initiateur, le plongeur inspire puis expire pour faire soulever et retomber son buste (pivot sur palmes).</p> <p><u>3) Stabilisation d'un scaphandre</u> : le plongeur (en scaphandre) dispose d'un autre scaphandre (non enfilé) qu'il doit stabiliser au dessus du fond avec le direct system et les purges (dosage à trouver) (exercice sans intervention du poumon ballast et sans risque que le plongeur soit emporté dans une remontée / descente incontrôlée)</p> <p><u>4) Couplage gilet / poumon-ballast</u> : le plongeur utilise son gilet pour se stabiliser au dessus du fond. Puis, il le gonfle légèrement, et dès qu'il sent que la montée s'amorce, il expire pour rétablir sa profondeur. Puis, il purge et dès qu'il sent une descente, il compense par l'inspiration.</p>	<p>Pour un approfondissement :</p> <p><u>1) Stabilisation à différentes profondeurs</u> : au signe de l'initiateur, le plongeur se stabilise face à lui (proche du fond). Puis, ils remontent en marquant plusieurs arrêts stabilisés et un palier.</p> <p><u>2) En dynamique</u> : parcours subaquatique de cerceaux / barres à différentes profondeurs, à passer en poumon ballast. Sinon « saute-moutons » (sans matériel) : des plongeurs stabilisés à l'horizontale à différentes profondeurs constituent les obstacles à passer alternativement au dessus ou en dessous (les plongeurs font le parcours à tour de rôle)</p> <p><u>3) Yeux fermés</u> : stabilisation et poumon-ballast yeux fermés face à l'initiateur (le plongeur montre par un signe quand il sent qu'il monte ou descend).</p>	
Infrastructure et matériel (lieu, ligne, blocs, matériel...)	Dans le grand bassin (zone des 3 m, la plus profonde, cf. ci-après). Un scaphandre complet par élève et pour l'initiateur (et un autre scaphandre complet pour l'ex n°3 de l'initiation)		
Timing (durée)	10 à 15 minutes par exercice		
Sécurité (profondeur, positionnement, consignes ...)	L'initiateur se met à l'eau en premier et reste à proximité du plongeur (triangle de sécurité). Le travail de stabilisation est plus sécuritaire et plus facile au fond de la piscine qu'à proximité de la surface (moins de variations de volume d'air) et nécessite une profondeur suffisante (réalisation dans la zone des 3 m plutôt que dans la zone de 2 m).		