

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	Poumon ballast et utilisation du gilet pour s'équilibrer (inflateur et différentes purges). Maîtrise combinée des 2 techniques. Palier y compris en pleine eau (cf. § 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 sécu ?)	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, de surconsommation, d'essoufflement voire panne d'air (idem si 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 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 gonflage et purge ou confusion (→ travail à sec, comparaison selon les marques). Temps d'inertie avant réaction après gonflage / purge. Stabilisation plus difficile à percevoir en dynamique si maintien de la profondeur par le palmage. Poumon ballast inefficace si surlestage ou stress avec ventilation superficielle (→ relaxation : à genoux au fond, faire des 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 monter / descendre (→ repères sensoriels, travail yeux fermés). Mauvaise assiette, déséquilibre, mouvements parasites (resanglage gilet au fond, position du bloc, travail sur les appuis)		
Exercices (entre 2 et 4 exercices) Exemple : <ul style="list-style-type: none"> ▪ vérification des prérequis ▪ exo facile (simple, décomposé, à genou au fond, petit bassin...) ▪ évolutif (ex : en dynamique ou stabilisé, plus profond, sans repères visuels, inopiné...) ▪ situation réelle de plongée 	<p>Pour une initiation (grand bassin) : Briefing : Signes : souffle, inspire, stabilise-toi. Rappel : pas de mouvements de bras parasites et principe j'inspire / gonfle → je monte, j'expire / purge → je descends. Rappel localisation des purges / gonflage. 1) Découverte du poumon-ballast : vérification lestage, descente, re-sanglage du gilet au fond. Démonstration : à plat ventre au fond, gilet vide : l'initiateur inspire (et montre le signe inspire en même temps), il attend que son buste se soulève. Puis il expire (et fait le signe expire) jusqu'à ce que son buste retombe (les palmes restent au sol / pivot sur palmes). Puis réalisation par le plongeur. 2) Stabilisation d'un scaphandre : 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 interférence du poumon ballast et sans risque d'être emporté dans une remontée / descente incontrôlée) 3) Couplage gilet / poumon-ballast : à plat ventre au fond de la piscine, gilet vide, le plongeur ajoute un tout petit peu d'air puis observe l'effet. Si pas de montée, il en remet un peu, et encore, jusqu'à ce qu'il soit stabilisé au dessus du fond. Ensuite, stabilisé, il teste de couplage gilet / poumon ballast : il doit retirer un tout petit peu d'air et compenser en inspirant pour maintenir sa profondeur. Puis ensuite l'inverse, il doit retirer gonfler légèrement et maintenir sa profondeur en expirant.</p>	<p>Pour un approfondissement : 1) Stabilisation à ≠ profondeurs : le plongeur se stabilise face à l'initiateur (au fond) puis, ils remontent en marquant plusieurs arrêts stabilisés et un palier. Ou possibilité d'atelier avec un bout vertical marqué par des repères de couleurs (ex : pinces à linges) à différentes profondeurs indiquant les arrêts à faire selon les couleurs que montre l'initiateur. 2) Parcours subaquatique : cerceaux / barres à différentes profondeurs, à passer en poumon ballast. Alternative sans matériel « saute-moutons »: des plongeurs stabilisés à l'horizontale à différentes profondeurs constituent les obstacles à passer alternativement au dessus / en dessous (les plongeurs font le parcours à tour de rôle) 3) Idées d'évolutifs / repères: stabilisation et poumon-ballast yeux fermés face à l'initiateur (le plongeur montre par un signe quand il sent qu'il monte ou descend). Ou exercice sans palmes.</p>	
Infrastructure et 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).		