

# 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 ?)	Être capable de maîtriser sa stabilisation (+/-1 m) et ses variations de profondeur par le poumon ballast et le gilet pour maintenir la palanquée groupée, prévenir un barotraumatisme (contrôle de la descente / remontée et de la vitesse), préserver les fonds marins milieu et éviter une surconsommation, essoufflement voire panne d'air (idem s'il gonfle et purge sans cesse le gilet)		
Justification à l'élève	Maintenir ou faire varier sa profondeur sans effort en jouant sur les volumes d'air (flottabilité).		
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 (après les premières utilisations du gilet pour la sécurité surface et après la découverte du palmage) puis perfectionnement jusqu'en fin de formation.		
Difficultés possibles (anticipation ?)	Confusion entre purges, boutons → travail à sec, comparaison entre marques. Difficulté à doser purge ou gonflage → faire prendre conscience du temps d'inertie avant réaction. Stabilisation difficile à percevoir en dynamique (si maintien de la profondeur par le palmage) → observer, faire des « pauses » sans palmer permet de vérifier sa stabilité. Poumon ballast inefficace si surlestage ou stress avec ventilation superficielle → prendre le temps à la descente et au fond (si besoin relaxation à genoux au fond : cycles ventilatoires en insistant sur l'expiration, l'initiateur décompte sur ses doigts le temps d'expiration en augmentant peu à peu). Pas de perception de monter / descendre (→ donner des repères visuels et sensoriels). Mauvaise assiette, déséquilibre, mouvements parasites (→ resanglage gilet au fond, position du bloc, travail sur les appuis)		
Technique / démonstration	Poumon ballast (air des poumons) : inspirer pour monter et expirer pour descendre (utile sur des petites variations de profondeur). Utilisation du gilet pour maintenir une profondeur (stabilisation) sans effort de palmage et pour accompagner la descente ou remontée.		
Exercices (entre 2 et 4 exercices)  Exemple : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vérification des prérequis</li> <li>▪ exo facile (simple, décomposé, à genou au fond, petit bassin...)</li> <li>▪ évolutif (ex : en dynamique ou stabilisé, plus profond, sans repères visuels, inopiné...)</li> <li>▪ situation réelle de plongée</li> </ul>	<p><b>Pour une initiation (grand bassin) :</b>                  Briefing: Signes (souffle, inspire, stabilise-toi) et rappels: pas de mouvements de bras parasites, localisation purges et gonflage, principe « j'inspire/gonfle → je monte », « j'expire/purge → je descends »</p> <p>1) <u>Découverte du poumon-ballast</u> : 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.</p> <p>2) <u>Découverte de la stabilisation gilet</u>: à plat ventre au fond, gilet vide, le plongeur ajoute un petit peu d'air et observe l'effet. Si pas de montée, il en remet un peu et observe l'effet, etc. jusqu'à ce qu'il décolle et soit stabilisé au-dessus du fond.</p> <p>3) <u>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 tester) (exercice sans interférence du poumon ballast)</p> <p>4) <u>Couplage gilet / poumon-ballast</u> : le plongeur est stabilisé au-dessus du fond, il reçoit un plomb de l'initiateur et doit maintenir sa stabilisation en utilisant son poumon-ballast et son gilet. Puis, il rend le plomb et doit à nouveau se stabiliser.</p>	<p><b>Pour un approfondissement :</b></p> <p>1) <u>Stabilisation à ≠ profondeurs</u> : le plongeur se stabilise face à l'initiateur (au fond) puis, ils remontent en marquant des paliers stabilisés (possibilité d'utiliser un bout vertical avec des pinces à linges repères de plusieurs couleurs à différentes profondeurs. La couleur montrée par l'initiateur indique le repère au niveau duquel le plongeur doit s'arrêter)</p> <p>2) <u>Parcours en dynamique</u> : parcours avec cerceaux (lestés par plomb) ou obstacles à différentes profondeurs, à passer (attention, en dynamique, que les variations de profondeur ne se fasse pas à la palme mais grâce au poumon-ballast). Ou alternative « saute-moutons » (sans matériel): des plongeurs stabilisés à l'horizontale constituent les obstacles à passer dessus / dessous par un plongeur (les plongeurs font le parcours à tour de rôle)</p> <p>3) <u>Evolutifs possibles</u>: stabilisation en réalisant un geste nécessitant expiration (LRE, VDM...). Stabilisation sans palmes (plus difficile sans appui). Stabilisation et poumon-ballast yeux fermés face à l'initiateur (prêt à intervenir si besoin): le plongeur montre par un signe quand il sent qu'il sent qu'il monte ou descend.</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 ( <b>triangle de sécurité</b> ). <b>Le travail de stabilisation est plus sécuritaire et plus facile au fond</b> 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). <b>Attention lors des exercices de poumon ballast à ne faire que de petites variations de profondeur et au fond de la piscine</b> (risque de suppressions pulmonaire si remontée avec blocage des poumons pleins y compris en piscine).		