

INITIATEUR : Support de travail pour la pédagogie pratique

Sujet / thème pédagogique : Baptême

Objectif	Objectif de découverte de la plongée (pas de formation, non couvert par le manuel de formation technique)
Pré-requis sécuritaires et techniques	Pas de prérequis technique au baptême (novice). Prérequis sécuritaire à délivrer au briefing : Signes, valsalva, respirer normalement, ne pas bloquer la respiration (surtout à la remontée). Administratif : autorisation parentale pour mineurs, pas besoin de licence ni de certificat médical
Situation dans la progression	Découverte initiale (hors formation). A l'issue du baptême, informer sur les possibilités de formation plongée (PE12, niveau 1...) et la découverte d'autres activités de la FFESSM (bio, photo, apnée, rando palmée...)
Difficultés possibles (anticipation)	Appréhension (surtout si la personne qui ne sait pas nager ou a peur de l'eau), dans tous les cas mettre en confiance (→ briefing rassurant, comportement calme, temps d'adaptation en surface et dans l'eau...). Risque de blocage de la respiration, surtout si apnéiste (→ consignes et questions au briefing...). Buée et eau dans le masque (→ tester l'adéquation du masque, recouvrir de salive, attention aux cheveux et moustaches...). Respiration par la bouche uniquement et petite résistance du détendeur (→ faire essayer en surface). Attention aux enfants : oreilles fragiles, profondeurs et temps de plongée limités (cf. MFT jeune plongeur).
Briefing :	<p><u>1) Prise d'info auprès du plongeur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Quel âge (enfant) ? Sait-il nager ? A-t-il déjà utilisé des palmes et un masque ? A-t-il déjà eu un baptême ? Pratique-t-il la chasse sous-marine ou l'apnée ? Problèmes ORL, cardiaque, pulmonaire, asthme, etc ? <p><u>2) Présentation et choix du matériel :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Combinaison : aide au choix de la combinaison pour le plongeur en mer (suffisamment ajustée) Préparer le lestage et le mettre, si possible, dans les poches du gilet (sécurité pour que le plongeur soit en flottabilité positive en combinaison avant le capelage et pour éviter d'inquiéter inutilement à cause du poids / peur de « couler »). Prévoir d'accrocher des plombs « pédagogiques » à mettre / retirer facilement. Bouteille : préciser que la bouteille contient de l'air (le même qu'on respire en permanence) et que cet air est comprimé en quantité largement supérieure à ce dont on a besoin pour ce baptême. Si besoin, préciser que le bloc peut sembler lourd en surface mais une fois dans l'eau (poussée de l'eau). Détendeur : permet de respirer l'air contenu dans la bouteille. Préciser qu'il est désinfecté après chaque plongée. Faire essayer (visage dans l'eau avant descente), demander de respirer calmement par la bouche (pas par le nez qui est couvert par le masque). Gilet : permet de maintenir la bouteille sur le dos, confort et bouée qu'on peut gonfler notamment en surface (préciser que c'est l'initiateur qui s'en occupe). Masque : pour voir sous l'eau. Choix d'un masque adapté (sans la sangle, le masque doit rester plaqué sur le visage en inspirant). Cracher et étaler de la salive pour éviter la buée. Retirer les cheveux coincés. Palmes : pour se déplacer sous l'eau. Préciser que pour être efficace, ne pas se fatiguer ni effrayer les poissons, il faut palmer lentement et éviter d'utiliser les bras. <p><u>3) Consignes de sécurité (4 piliers de sécu : communiquer, ventiler, descendre en sécu, remonter en sécu)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Signes de communications essentiels : ok (question ? et réponse) et ça ne va pas. Signes complémentaires (pas impératifs) : souffle, on monte, on descend, attend / doucement, Pendant la plongée : respirer calmement, ne pas bloquer sa respiration A la descente : Valsalva pour les oreilles (montrer et faire réaliser à sec sans souffler trop fort, vérifier qu'il sent l'effet sur ses tympans, expliquer qu'il faut le faire très régulièrement à la descente et dans tous les cas, dès qu'on ressent une gêne ou que l'initiateur le demande), souffler dans le masque par le nez A la remontée : bien expirer (éventuellement montrer le signe « souffle »). <p><u>4) Sensibilisation bio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Respecter la faune et flore (ne pas toucher, ni effrayer...), observation, déplacements et gestes lents... Brève présentation (plaquette photographique) des espèces du site (en piscine, on peut mettre au fond du bassin des photos plastifiées des espèces locales ou prévoir un parcours pour « animer » la plongée)
Réalisation :	<p><u>1) Mise à l'eau :</u> l'initiateur se met à l'eau en premier. Le plongeur le rejoint (sans bloc) et se tient (à l'échelle, au bord de la piscine, à un pendeur, au mouillage en mer). L'initiateur lui enfle le gilet au plongeur et le sangle (possibilité de le faire s'allonger sur le dos pour le sangler puis le verticaliser). L'initiateur fait face au plongeur et l'invite à se familiariser avec la respiration sur le détendeur et le contact de l'eau (se mouiller le visage, regarder sous l'eau avec le masque et le détendeur...)</p> <p><u>2) Descente :</u> l'initiateur tient le plongeur et descend en face à face (contact visuel). Dès le début et tout au long de la descente, vérifier / demander si ok et faire réaliser la manœuvre de Valsalva.</p> <p><u>3) Pendant la plongée :</u> tenir en permanence le plongeur (bras de l'initiateur autour du corps et du bloc pour un petit gabarit, bras dessus / bras dessous, maintien par la robinetterie selon les morphologies et préférences ... Prise évolutive selon l'adaptation et l'aisance dans l'eau). Surveiller en permanence les réactions du plongeur (regarder ses yeux, saisir son regard...) et communiquer régulièrement. Au fur et à mesure de la plongée, faire sentir les appuis et la portance de l'eau (moins de pesanteur « comme sur la lune », déplacement en 3 dimensions, sensation de « voler »...).</p> <p><u>4) Remontée :</u> l'initiateur tient le plongeur et remonte, très lentement, en face à face, en vérifiant qu'il expire bien et en demandant régulièrement que tout est ok. Tour horizon, ok et gonflage en surface par l'initiateur.</p>
Infrastructure et matériel	Profondeur maxi : 6 mètres sauf pour les enfants (2 m maxi entre 8 et 10 ans et 3 m maxi entre 10 et 14 ans cf. MFT jeunes plongeurs) En piscine, choisir une ligne sur le bord du grand bassin avec échelle pour appui. En mer, départ plage ou point d'appui. Un scaphandre par personne (petit bloc, embout adapté si enfants)
Timing	20 à 40 minutes en général (25 minutes maxi pour les enfants si température <23°C)
Sécurité	Cf. ci-dessus (briefing de sécurité, profondeur maxi, toujours tenir le plongeur et le regarder...)