

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	Pas de prérequis technique au baptême (novice). Prérequis sécuritaire à intégrer au briefing : signes, valsalva, respirer normalement et ne pas bloquer la respiration (surtout à la remontée). Administratif : autorisation parentale écrite pour mineurs, pas besoin de licence ni de certificat médical
Situation / 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 ne sait pas nager ou peur de l'eau), toujours 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 au briefing, observation bulles). Buée et eau dans le masque (→ choix masque, salive, retirer cheveux). Respiration par la bouche et résistance du détendeur (→ faire essayer en surface tête dans l'eau). Attention enfants : oreilles fragiles, profondeur max et limitations dans MFT jeune
Briefing	<p><u>1) Prise d'info auprès du plongeur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Quel âge (si enfant) ? Sait-il nager ? A-t-il déjà utilisé des palmes, un masque ou fait un baptême ? Pratique t-il chasse sous-marine ou apnée ? Préciser (pour une femme) que la plongée contre indiquée si grossesse et qu'il est conseillé de consulter un médecin avant baptême (même si CACI pas obligatoire) si problèmes ORL, cardiaque ou respiratoire. <p><u>2) Présenter le matériel rapidement (au moment où on le choisit pour combi, palmes, masques) :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Combinaison : aider au choix de la combinaison pour le plongeur en mer (suffisamment ajustée) Palmes : pour se déplacer sous l'eau. Préciser qu'il faut palmer lentement et éviter d'utiliser les bras pour être efficace, ne pas se fatiguer ni effrayer les poissons. Faire essayer les palmes debout en levant le talon. 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. Lestage : le mettre, si possible, dans les poches du gilet plutôt qu'en ceinture (sécurité du plongeur qui sera en flottabilité positive en combinaison avant le capelage et cela évite d'inquiéter inutilement à cause du poids / peur de « couler »). Prévoir d'accrocher des plombs pédagogiques à mettre / retirer facilement. Bouteille : préciser qu'elle contient de l'air (le même qu'on respire en permanence) et éventuellement qu'il y en a suffisamment pour rester plus d'une heure sous l'eau à la profondeur du baptême. Si question ou besoin, préciser que le bloc peut sembler lourd en surface mais pas dans l'eau (poussée de l'eau). 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). 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 <p><u>3) Consignes de sécurité : 4 piliers de sécu : communiquer, descendre en sécu, ventiler et remonter en sécu.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Signes de communications essentiels : ok (question ? et réponse) et « ça ne va pas ». Faire faire les signes ou plongeur pour vérifier sa bonne compréhension. Les autres signes (on monte, on descend, souffle, attend / doucement...) ne sont souvent pas nécessaires au baptême et compliquent la mémorisation. 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 par un signe). Eventuellement préciser de souffler dans le masque par le nez (prévention plaquage masque). Pendant la plongée : respirer calmement, ne pas bloquer sa respiration, A la remontée : bien expirer (éventuellement montrer le signe « souffle » mais l'encadrant devra surtout observer les bulles à la remontée et si pas de bulle, interrompre celle-ci jusqu'à ce que le plongeur expire) <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) <p><u>Attention</u> : insister sur les points de sécurité au (3) ci-dessus (à rappeler juste avant l'immersion) et ne pas faire un briefing trop long sinon le baptisé risque une perte d'attention et un oubli des points importants (secu)</p>
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, à l'initiateur ou au gilet selon les circonstances). L'initiateur lui enfle le gilet 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 très lentement en maintenant un contact visuel (ex : descente face à face). Dès le début et tout au long de la descente, vérifier si ok et faire réaliser Valsalva.</p> <p><u>3) Pendant la plongée</u> : tenir 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, avec prise évolutive au cours du baptême 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 (bulles) et en demandant régulièrement si 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 mer (le MFT jeunes ne prévoit plus de limitation de temps pour les enfants selon T°)
Sécurité	Briefing de sécurité (signes, Valsalva, ventiler sans bloquer expiration), profondeur maxi, toujours tenir le plongeur, l'observer et maintenir contact visuel...