

INITIATEUR : Support de travail pour la pédagogie pratique

Sujet / thème pédagogique : Apnée

Niveau: niveau 1

| | |
|---|---|
| <p>Compétence attendue</p> <p>Manuel de formation technique (MFT)</p> <p>Techniques</p> <p>Théorie associée</p> <p>Comportement et évaluation</p> | <p>Apnée nécessaire pour les compétences :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ « se ventiler » (gère et adapte sa ventilation pour le lâcher reprise d'embout (LRE)), ▪ « évoluer en sécurité » (panne d'air). <p>Le MFT ne le précise pas mais l'apnée est également nécessaire pour acquérir la compétence « s'immerger » (courte apnée expiratoire nécessaire pour la technique du phoque et courte apnée inspiratoire nécessaire pour le canard sans scaphandre)</p> <p>Pour LRE: réalisation d'une apnée (profondeur et distance modérées).</p> <p>Pour panne d'air : réalisation d'une apnée expiratoire sur une distance de 10 m à l'horizontale.</p> <p>Pas d'enseignement théorique associé prévu par le MFT mais importance des consignes de sécurité à donner (cf. partie sécurité ci-après)</p> <p>Pour LRE : déplacements courts en apnée (quelques mètres en apnée inspiratoire et expiratoire). Pas d'objectif de performance ni de durée minimale d'apnée imposée.</p> |
| <p>Objectif (lien avec sécu ?)</p> | <p>Enseignement de l'apnée au niveau 1 pour éviter une noyade ou une remontée panique (barotraumatisme) en cas de panne d'air.</p> <p>Prérequis nécessaire pour une immersion efficace en phoque (courte apnée expiratoire)</p> |
| <p>Justification pour l'élève</p> | <p>Être capable de réaliser un court déplacement en apnée pour aller chercher de l'air en cas de panne d'air.</p> |
| <p>Pré-requis</p> | <p>Pas de prérequis sécuritaire ou technique pour l'apnée (mais consignes sécurité préalable).</p> <p>Pour immersion en apnée dans grand bassin, prérequis du Valsalva et tour d'horizon ok surface</p> |
| <p>Situation dans la progression</p> | <p>En début de formation car l'apnée est un prérequis nécessaire pour le lâcher reprise d'embout (LRE), la panne d'air, l'immersion phoque et l'immersion canard sans scaphandre</p> |
| <p>Difficultés possibles</p> | <p>Appréhension ou/et stress.</p> |
| <p>Exercices (entre 2 et 4 exercices)</p> <p>Exemple :</p> <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>Vérification lestage (ceinture avec lest si besoin pour les plongeurs en shorty). Exercices en petit bassin pour mise en confiance puis grand bassin sur une ligne du bord, zone de profondeur de 3m. L'initiateur est dans l'eau et reste proche du plongeur qu'il surveille.</p> <p>1) <u>Découverte apnée et mise en confiance</u> : le plongeur réalise quelques apnées en dynamique (avec masque et palmes) dans le petit bassin d'abord en surface puis en immersion. L'objectif est de le mettre en confiance pour qu'il constate que c'est facile (la plupart des plongeurs parviendra d'ores et déjà à traverser en apnée le petit bassin qui fait un peu plus de 10 m de large ce qui représente la distance objectif à parcourir prévue par le MFT pour la panne d'air).</p> <p>2) <u>Immersion en apnée inspiratoire</u> : dans le grand bassin, l'initiateur tient une perche immergée à la verticale. Après quelques cycles respiratoires calmes en surface, le plongeur descend en apnée inspiratoire (inspiration avant la descente) en se tenant à la perche (compensation oreilles) jusqu'au fond (ou à la profondeur qu'il souhaite en essayant d'augmenter progressivement lors d'apnées suivantes). Puis il remonte en palmant avec tour d'horizon et ok surface.</p> <p>3) <u>Découverte apnée expiratoire</u> : en surface, le plongeur expire pour vider ses poumons et maintient une apnée expiratoire jusqu'à ce qu'il sente qu'il descende (si possible, jusqu'à toucher le fond à 3 mètres). (Exercice utile également pour préparer l'immersion phoque).</p> <p>4) <u>Parcours en apnée</u> : le plongeur descend en apnée inspiratoire en se tenant à la perche jusqu'au fond puis passe dans un parcours de cerceaux posés au fond avant de remonter en palmant avec tour d'horizon et ok surface. Augmentation progressive de la distance parcourue au fond jusqu'à atteindre 10 mètres (distance prévue par le MFT pour la panne d'air). Puis réalisation de l'exercice en apnée expiratoire (souffler pour vider les poumons avant l'immersion).</p> |
| <p>Infrastructure, matériel</p> | <p>Petit bassin pour l'exercice 1 puis ligne du bord dans le grand bassin. Utilisation d'une perche et de cerceaux. Le plongeur est équipé de son masque et ses palmes (et si besoin shorty et lest)</p> |
| <p>Timing (durée)</p> | <p>10 à 15 minutes par exercice</p> |
| <p>Sécurité</p> | <p>Consignes : surveillance constante (binôme), pas de recherche de performance (pas de dépassement des limites) ni d'hyperventilation pouvant conduire à une syncope (seuil de rupture de l'apnée (hausse de la pression partielle en CO2) repoussé au delà de celui de la syncope (baisse de la pression partielle en O2))</p> |