

I°- BAPTÊME

I°- SECURITE

- Fond de 3 à 5 m- appuis < 20 m du bord- valise oxygénothérapie - trousse de secours - téléphone.
- Je me mets en aval de la pente.

II°- PRESENTATION ET JUSTIFICATION DE L'EXERCICE

- Se présenter mutuellement, se tutoyer.
- Poser des questions sur expériences aquatiques, etc.
- 1^{ère} découverte de la plongée sous-marine et de ses techniques.
- Ballade de 10 à 15 minutes sous l'eau dans un fond de 3 à 5 mètres, si OK...

III°- EXPLICATION A SEC

La bouteille :

- Lourde sur terre, mais légère dans l'eau. Contient de l'air sous pression (et non de l'O₂).
- Montrer en actionnant le robinet.
- Elle se porte comme un sac à dos avec des bretelles réglables ou avec un gilet stabilisateur.

Le détendeur :

- Sert à respirer de l'air sous pression par la bouche en inspirant et en soufflant par l'embout.
- Montrer la façon de le mettre en bouche et de le maintenir avec les dents.
- Ne jamais bloquer sa ventilation pour ne pas risquer la surpression pulmonaire.

Le masque :

- Vision dans l'eau. Protection des muqueuses du nez.
- Choix taille, masque collé au visage par simple inspiration - effet ventouse.
- Sécurité oreille : masque muni d'un bossage sur le nez pour méthode vasalva
- Faire exécuter l'équilibrage des oreilles à sec.
- Buée : Cracher dans le masque avant l'entrée dans eau et rincer.

Les palmes : Servent à se déplacer sous l'eau idem que crawl. Ne pas oublier de palmer.

Les signes : Pour communiquer sous l'eau... 2 signes à retenir :

- Tout va bien... OK (montrer le signe) question et réponse...
- Ça ne va pas... (montrer le signe) et indiquer l'endroit de la gêne.

IV°- EXPLICATION DU DEROULEMENT DANS L'EAU

- Je me mets à l'eau le premier à l'eau.
- Tu te mets à l'eau par échelle ou plage.
- Je te mets la bouteille sur le dos, une fois dans l'eau.
- Tu essaies le détendeur, hors de l'eau et dans l'eau.
- Tu ne fais pas d'apnée.
- N'oublie pas de souffler par le nez, après avoir pincé les narines, pour méthode vasalva.
- Durant la remontée, tu ne retiens pas ta respiration, mais tu respirés normalement.
- Durant le baptême, je te tiendrais le bras.

V°- EQUIPEMENT ET MISE A L'EAU

- S'équiper en premier, mettre la bouteille au bord de l'eau.
- Faire mettre les palmes et le masque au novice.
- Se mettre à l'eau en premier.
- Faire entrer le novice dans l'eau et lui capeler sa bouteille.
- Lui faire mettre le détendeur en bouche.
- Lui faire essayer le détendeur, tête hors de l'eau, puis la tête dans l'eau.
- Commencer doucement la descente en lui faisant effectuer le vasalva.
- Demander si OK au fur à mesure de la descente (oreilles, masque).
- Commencer la promenade à 3 m. Si OK, descendre progressivement à 5 m.
- Surveiller : rythme et son amplitude respiratoire. / mouvements de ses jambes et de ses bras.

VI°- A LA SORTIE DE L'EAU

- L'aider à se déséquiper.

Bilan :

- Demander ses impressions. Lui donner tous les renseignements nécessaires pour adhérer au club.

Prochaine séance : 2°- Connaissance et utilisation du matériel PMT.