

2°- CONNAISSANCE ET UTILISATION DU MATERIEL P.M.T.

(Palmes – Masque – Tuba)

I°- SECURITE

- Fond de 3 à 5 m – appuis < 20 m du bord – valise oxygénothérapie – trousse de secours – téléphone.

II°- PRESENTATION DE L'EXERCICE

- Se présenter mutuellement, tutoiement.

Définition :

- Connaître, utiliser et entretenir son matériel « PMT ».

Justification :

- Ne pas avoir de problème avec son matériel, il est nécessaire de bien le connaître et de l'entretenir correctement.
- Savoir gérer son matériel (demandé dans compétences N1 et N2).

Situer dans la progression :

- 1^{ère} séance après le baptême.

III°- EXPLICATION DE L'EXERCICE A SEC

PRESENTATION DU MATERIEL

LES PALMES qui servent à se propulser et à se maintenir dans l'eau.

Il existe deux sortes :

- Les palmes chausssantes (pour la piscine).
- Les palmes à sangles réglables, à enfiler avec des chaussons en néoprène (en milieu naturel).

Souplesse et taille :

- Les palmes de piscine sont généralement plus souples. Elles facilitent le travail musculaire, mais ne permettent pas un effort important, la force de propulsion est réduite.
- Les palmes réglables sont plus ou moins rigides selon les modèles et présentent l'avantage de se porter avec des chaussons en néoprène, indispensable pour la plongée en eau froide.
- Elles doivent avoir suffisamment de rigidité pour permettre un effort important. Mais si elles sont trop rigides, on peut attraper des crampes.
- Les palmes ne doivent pas être trop courtes. Mais avec des palmes trop longues, qui sont réservées à l'apnée et à la nage, on risque de donner des coups aux autres personnes, de remuer la vase ou le sable ou encore d'abîmer la faune et la flore.
- Les palmes sont munies d'une voilure qui permet de guider l'eau vers l'arrière.
- Il faut choisir ses palmes à sa pointure, en fonction de son niveau et de leur utilisation.

LE MASQUE qui sert à voir dans l'eau

Il existe deux sortes de masques :

- Monoculaire
- Binoculaire

Avantages du binoculaire :

- Volume intérieur moins grand (vidage plus facile, placage moins important).
- Champ de vision souvent plus étendu.
- Permet de mettre des verres correcteurs.
 - La jupe est soit en caoutchouc, soit en silicone qui vieillit bien mieux.
 - Le masque de plongée doit impérativement avoir un bossage sur le nez.

Pour choisir un masque à sa taille :

- Il faut l'appliquer sur la figure sans la sangle, inspirer, regarder vers le bas.
- Le masque doit faire ventouse. La jupe ne doit pas dépasser le visage.
- Si moustache, la jupe doit s'arrêter au-dessus.

Le masque avec des verres sur les côtés :

- Le champ de vision est agrandi, mais la lumière latérale peut gêner certaines personnes.

Avant utilisation dans l'eau :

- Il faut cracher dans le masque et rincer à l'eau pour éviter la buée. Il existe des produits.
- Inutile de serrer fortement la sangle, c'est la pression de l'eau qui le fait tenir.

À proscrire : Les masques à tuba intégré, car le volume de CO₂ augmente = danger d'essoufflement.

LE TUBA qui sert à respirer en surface pour la nage, le capelé, l'apnée. **Ne jamais oublier son tuba.**

Il existe différents types de tuba :

- À sangle frontale pour la nage.
- À purge (soupape qui évacue l'eau) à conseiller.
- Simples, sans purge.

Le tuba est composé d'un tube, long au maximum de 35 cm et d'un diamètre de 15 à 25 mm, et d'un embout buccal qui doit épouser parfaitement la forme des lèvres.

LA COMBINAISON, pour ne pas avoir froid, mais il faut du plomb pour se lester.

IV- EXPLICATION DU DEROULEMENT DANS L'EAU

1. Avant la mise à l'eau :

Le masque :

- Essai ventouse (sans la sangle)
- Réglage de la sangle.
- Cracher dedans et frotter le verre, puis rincer.

Le tuba :

- Accroché sur la sangle du masque, côté gauche.

Les palmes :

- Toujours mettre les palmes avant de se mettre à l'eau (régler la tension des sangles).

2. Mise à l'eau :

Sans PMT.

- Nage libre 50 m.

Avec PMT.

- Essai du masque : Etanchéité, réglage, vision dans l'eau en regardant vers le fond.
- Essai tuba : Respirer en commençant par une expiration pour chasser l'eau.
Faire un vidage de tuba en surface pour éviter de boire la tasse.
- Essai des palmes : D'abord au bord, puis sur une longueur en nageant à côté.

V° PHASE EXECUTIVE DANS L'EAU

Mise à l'eau :

- Nage libre 50 m.
- Démonstration et exécution des essais masque, tuba, palmes.

VI° COMMENTAIRES A SEC

Bilan :

- Analyse.
- Conclure avec des critiques constructives.

Prochaine séance :

- 3°- La dissociation bucco-nasale.