

8°- LES TECHNIQUES D'IMMERSION - LE PHOQUE

I°- SECURITE

- Fonds de 3 à 5 m- Appuis < 20 m du bord- valise d'oxygénothérapie - trousse de secours - téléphone.

II°- PRESENTATION DE L'EXERCICE

- Se présenter mutuellement, tutoiement.

Définition :

- S'immerger rapidement à cause d'un danger en surface (bateau qui arrive sur vous, etc.)
- S'immerger tout en gardant un contact visuel avec sa palanquée et l'environnement.

Justification de l'exercice :

- S'immerger rapidement tout en gardant une direction déterminée en surface.
- Facilite l'équipression des oreilles.
- N1 et N2 : savoir s'immerger en scaphandre sans surlestage.

Situer dans la progression :

- PMT - DBN - Initiation palmage - Initiation apnée - VM - Perfectionnement du palmage.

III°- EXPLICATION A SEC

- Effectuer un palmage de sustentation.
- Augmenter la cadence de palmage pour se soulever le plus possible hors de l'eau.
- En même temps, lever les bras à la verticale et expirer.
- Arrêter de palmer et joindre les palmes l'une vers l'autre en les orientant vers le fond.
- Expirer jusqu'au fond et penser à équilibrer les oreilles.
- Arrivé au fond, donner un coup de palme pour remonter.
- Penser à faire le tour d'horizon en remontant et le signe OK en surface
- Même technique que pour la plongée en scaphandre. Penser à purger complètement le STAB.

Consignes de sécurité :

- À la descente... oreilles, sinus, masque.
- À la remontée... attendre d'être à la surface pour reprendre la respiration.

Fautes à éviter :

- Faible impulsion au départ. - Ne pas expirer suffisamment.
- Ne pas mettre les palmes dans le prolongement du corps.
- Avoir peur de manquer d'air. - Absence de tour d'horizon et OK en surface.

IV°- EXPLICATION DU DEROULEMENT DANS L'EAU

Vérification des prérequis :

- Apnée expiratoire et palmage de sustentation.

Technique d'immersion : (le phoque).

- Démonstration du phoque.
- Exécution.
- Correction.

V°- PHASE EXECUTIVE DANS L'EAU

Mise à l'eau par saut droit.

- Apnée au bord du bassin.
- Palmage de sustentation.
- Démonstration du phoque.
- Exécution.
- Correction.

VI°- COMMENTAIRES A SEC

Bilan :

- Analyse et conclusion avec des critiques constructives.
- Il faut s'entraîner régulièrement. Cette technique est employée pour les plongées en palanquée pour que le chef de palanquée puisse voir tous ses équipiers et vice-versa.

Prochaine séance : 9°- Technique d'immersion (le canard).
