

9°- LES TECHNIQUES D'IMMERSION - LE CANARD

I°- SECURITE

- Fond 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, tutoïement.

Définition :

- S'immerger tête en bas, pieds vers le haut.
- Permet de descendre rapidement au fond sans effort (apnée ou en scaphandre).

Justification de l'exercice :

- Recherche ou récupération d'objets ou de personnes (sauvetage).
- S'immerger à la verticale d'un objectif repéré depuis la surface.

Situer dans la progression :

- PMT – DBN – Initia° palmage/apnée – VM – Perfectionnement palmage – Techn. immersion phoque.

III°- EXPLICATION DE L'EXERCICE A SEC

- Effectuer un palmage ventral, bras tendu devant soi.
- Fixer un point au fond.
- Inspirer normalement (ne pas gonfler les poumons à fond) difficulté pour descendre).
- Casser rapidement le buste, bras tendus vers le bas en fixant le point à attendre.
- Remonter les jambes tendues et jointes, sans plier les genoux et ramener les bras le long corps.
- Ne commencer à palmer pour descendre que lorsque les palmes sont dans l'eau
- Retour en surface, TH et OK en surface. Expirer en surface pour vider le tuba.

Fautes à éviter :

- Impulsion trop forte ou trop faible.
- Ne pas casser correctement le buste.
- Écarter les jambes ou plier les genoux.
- Palmer avant l'immersion complète des palmes.
- Mauvais dosage de l'apnée.
- Vriller le corps.
- Absence de TH et OK.

Consignes de sécurité :

- À la descente... Oreilles, sinus, masque.
- À la remontée... TH et Ok en surface.

V°- EXPLICATION DU DEROULEMENT DANS L'EAU

Vérifier les prérequis :

- Apnée au bord du bassin - vidage de tuba et de masque au bord du bassin - palmage ventral.

Exercice d'immersion (le canard) :

- Démonstration – Exécution – Correction.

VI°- PHASE EXECUTIVE DANS L'EAU (en PMT)

Mise à l'eau.

- Vérification des prérequis :
 - Apnée - vidage de tuba et de masque au bord du bassin - palmage ventral
- Technique d'immersion (le canard)
 - Démonstration – Exécution – Correction.

VII°- COMMENTAIRES AU SEC

Déséquipement.

Bilan :

- Analyse et conclusion avec des critiques constructives.
- Entraînement régulier à cette technique qui te servira pour faire les apnées en économisant l'air et à plonger rapidement en scaphandre (mais penser à purger complètement la STAB).

Prochaine séance :

- 10°- Perfectionnement de l'apnée.
-