

11°- LES TECHNIQUES DE MISE A L'EAU

(Saut droit)

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 :

- Se mettre à l'eau à partir d'un bateau ou d'un quai.

Justification de l'exercice :

- Apprendre un moyen rapide et sans danger de se mettre à l'eau, soit à partir d'un bateau, soit à partir d'un ponton ou du bord de la piscine.
- **N1** : Mise à l'eau par saut droit.
- **N2** : Mise à l'eau depuis un bateau.

Les différentes techniques :

- Le saut droit (d'un ponton, d'une plate-forme ou bastingage d'un bateau, du bord de la piscine)
- La bascule arrière (d'un petit bateau, d'un zodiac).
- La bascule en avant (mais il faut être expérimenté).
- La bascule sur le côté (lorsqu'on ne connaît pas la profondeur, mais il faut être expérimenté)

Situer dans la progression : (après...)

- PMT - DEN - Initia' palmage § apnée - VM - Perfectionnement palmage § apnée - Techn. immersion.

III°- EXPLICATION DE L'EXERCICE A SEC

Avec PMT

- Se placer au bord du bassin, bien droit et équipé du PMT.
- Vérifier que l'aire de saut est bien dégagé, ainsi que la visibilité sous l'eau.
- Regarder droit devant soi vers l'horizon.
- D'une main tenir le masque et le tuba pour ne pas les perdre au contact de l'eau.
- L'autre bras reste tendu le long du corps.
- Faire un pas en avant, l'autre jambe la rejoint en l'air, sans faire pivoter le corps.
- En même temps, inspirer et retenir votre respiration.
- Les jambes sont tendues et serrées, palmes en extension et pointées vers le bas.
- Refaire surface avec TH et OK et vider le tuba
- Dégager l'aire de saut et se maintenir en surface avec le palmage de sustentation.

Avec scaphandre

- Vider la STAB pour éviter l'effet de rebond dans l'eau (le bloc pouvant cogner la nuque).
- Se placer au bord du bassin, bien droit.
- Vérifier que l'aire de saut est libre, puis regarder droit devant soi.
- D'une main tenir le masque et l'embout du détendeur pour ne pas les perdre au contact de l'eau.
- L'autre main tient le bas du STAB pour éviter que le détendeur cogne la nuque au contact de l'eau.
- Faire un grand pas en avant, ramener l'autre jambe, sans faire pivoter le corps.
- En même temps inspirer et retenir votre respiration.
- Les jambes sont tendues et serrées, palmes en extension et pointées vers le bas.
- Refaire surface, TH, respirer et OK en surface.
- Dégager l'aire de saut et se maintenir en surface avec le palmage de sustentation.

Fautes à éviter :

- Ne pas vérifier si l'aire de saut est dégagée.
- Regarder l'eau et non devant soi.
- Ne pas pénétrer dans l'eau les palmes horizontales.
- Sauter les pieds joints.
- Écarter les jambes ou plier les genoux.
- Pivoter le corps et se retrouver de travers.
- Mal tenir le masque et le tuba.
- Ne pas dégager l'aire de saut.
- Absence de TH ou OK.

IV°- EXPLICATION DU DEROULEMENT DANS L'EAU

Avec PMT

- Mise à l'eau (équipement → PMT).
- Exercices de vidage de masque.
- Exercice de palmage de sustentation.
- Démonstration du saut droit avec PMT.
- Exécution par l'élève.

Avec scaphandre

- Mise à l'eau (équipement → scaphandre).
- Exercices de vidage de masque.
- Exercice de palmage de sustentation.
- Démonstration du saut droit avec PMT.
- Exécution par l'élève.
- Correction

V°- PHASE EXECUTIVE DANS L'EAU

Avec PMT

- Mise à l'eau.
- Vidage de masque au bord du bassin.
- Palmage de sustentation, avec tuba tenu à bout de bras au-dessus de la tête.
- Démonstration du saut droit.
- Exécution par l'élève.
- Correction.

Avec scaphandre

- Mise à l'eau.
- Vidage de masque au bord du bassin.
- Palmage de sustentation, avec tuba tenu à bout de bras au-dessus de la tête.
- Démonstration du saut droit.
- Exécution par l'élève.
- Correction.

VI°- COMMENTAIRES A SEC

Déséquipement.

Bilan :

- Analyse.
- Conclure avec des critiques constructives.

Prochaine séance :

- 12°- Technique de mise à l'eau (la bascule arrière).
-