

12°- LES TECHNIQUES DE MISE A L'EAU

(Bascule arrière)

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 :

- Savoir se mettre à l'eau à partir d'une petite embarcation (pneumatique ou semi-rigide).

Justifier l'exercice :

- Se mettre rapidement à l'eau (contrainte du bateau, du courant, etc.) et sans danger.
- N1... Mise à l'eau par bascule arrière. N2... Mise à l'eau à partir d'une embarcation.

Les différentes techniques :

- Le saut droit (d'un ponton, d'une plateforme 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 :

- PMT - DBN - Initia° palmage & apnée - VM - Perfectionnement palmage & apnée -Techniques immersion -Techniques mise à l'eau (saut droit).

III°- EXPLICATION A SEC

Bascule arrière :

- S'asseoir sur le bord, le dos tourné à l'eau, les fesses à moitié dans le vide pour dégager la bouteille.
- Vérifier que l'aire de saut est dégagée. Arrondir le dos, menton sur la poitrine.
- D'une main, tenir le masque et l'embout du détendeur.
- De l'autre main, tenir la sangle de la bouteille ou le bas de la Stab.
- Se laisser basculer en arrière en envoyant les deux jambes vers le haut.
- Se laisser enfoncer dans l'eau de 1 à 2 mètres.
- Vérifier que le masque tient toujours avant de le lâcher.
- Dans l'eau, palmer pour s'éloigner de l'aire de saut. Remonter, TH et Ok en surface.

Vérifier que l'élève a compris.

Fautes à éviter :

- Ne pas vérifier que l'aire de saut est dégagée. Ne pas donner assez d'impulsion avec les jambes.
- Mal tenir le masque et l'embout du détendeur. Ne pas vérifier la tenue du masque.
- Ne pas dégager l'aire de saut. Absence de TH et Ok en surface.

Consignes de sécurité :

- Aire de saut dégagée. À la descente... oreilles, sinus, masque.
- À la remontée... ne pas bloquer sa respiration, TH et Ok en surface.

IV°- EXPLICATION DU DEROULEMENT DANS L'EAU

Vérification des prérequis :

- Dissociation bucco-nasale. Palmage. Apnée. Vidage de masque.

Vérification de l'équipement :

- Palmes, masque et tuba.

Bascule arrière : (en piscine, faire maintenir en équilibre par un tiers)

- Démonstration par le moniteur (qui restera dans l'eau).
- Exécution par l'élève (le moniteur l'accompagne en phoque pour le surveiller). Corriger et faire refaire.

Exploration.

V°- PHASE EXECUTIVE DANS L'EAU

Vérification des prérequis :

- Dissociation bucco-nasale. Palmage. Apnée. Vidage de masque.

Vérification de l'équipement :

- Palmes, masque et tuba.

Bascule arrière : (en piscine, faire maintenir en équilibre par un tiers)

- Démonstration par le moniteur qui restera dans l'eau.
- Exécution par l'élève (le moniteur l'accompagne en phoque pour le surveiller). Correction (faire refaire).

Exploration.

VI°- COMMENTAIRES A SEC

Bilan : Analyse. Conclure avec des critiques constructives.

Prochaine séance :

- 13°- Lâcher et reprise d'embout