

18°- INITIATION AU GILET DE SECURITE

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, tutoiement.

Définition :

- Le gilet de sécurité (stabilisateur) est une chambre à air qui sert à se maintenir et à remonter en surface, à s'équilibrer à différentes profondeurs en compensant les variations de flottabilité. (Poussée d'Archimède et Loi de Mariotte).

Justification de l'exercice :

- Remonter sans effort en cas de problème.
- Assister un plongeur en difficulté.
- Se maintenir en surface sans effort. Confort en plongée. Protection du fond marin.
- N1... Est prévu dans la formation.
- N2... Épreuve de stabilisation et remontée de 20 m.

Situer dans la progression : (après...)

- LRE - VM - Respira° à 2/1 embout - REE - RSE avec et sans reprise tous les 2 m - P.Ballats.

III°- EXPLICATION DE L'EXERCICE A SEC (Démonstration et manipulation par l'élève)

1. Présentation du matériel

- Remplaçant les bouées collerettes (appelées PA), qui avaient l'inconvénient de déporter le haut du corps vers l'arrière, le gilet de stabilisation offre un bien meilleur équilibre, puisque l'air est réparti régulièrement tout autour du corps. Il y a différentes tailles et modèles.

Les sangles :

- Hautes...qui règlent la hauteur du gilet sur le bloc.
- Dorsales...qui fixent solidement le gilet au bloc.
- Ventrales... qui ferment le gilet.
- Du thorax... qui empêchent le gilet de bouger à droite et à gauche

Ceinture abdominale...qui solidarise le bloc au plongeur pour l'empêcher de rouler.

Les bretelles... qui règlent le gilet sur le dos.

Les systèmes de gonflages :

- À la bouche... (pédagogique) ou en cas de panne du Direct System.
- Au Direct System... gonflage automatique en appuyant avec le pouce.

Les purges :

- Lente... en appuyant avec l'index ou le pouce, selon le modèle de stab.
- Rapides... (haute, basse, fe-stop) en tirant avec la main.

La vidange :

- Pour chasser l'eau de l'intérieur du gilet après la plongée (avec la purge basse rapide).

Les accessoires :

- Poches latérales.
- Boucles d'attache et de fixation de différents matériels (lampe, boussoles, parachute, etc)

2. Fixer le gilet sur un bloc (démonstration et explication à fur et à mesure des opérations)

- Le gilet est monté sur un bloc et s'enfile comme un sac à dos, à la place des sangles du bloc.
- Placer le gilet sur les sangles du bloc, tournés vers soi (bien centrer le gilet).
- Accrocher la petite sangle du haut à la robinetterie.
- Passer la sangle dorsale du gilet autour du bloc, en passant sous la tige de réserve, et fixer fermement, soit avec la boucle métallique pré-réglée, soit avec la boucle en plastique... (trous 2-1-3).
- Ne pas placer trop haut ou trop bas (robinetterie au niveau de la nuque).
- Soulever le bloc par le haut du gilet pour tester le maintien du bloc dans le gilet.
- Fixer le détenteur sur la robinetterie...
- Brancher le Direct System. Ouvrir la robinetterie et gonfler légèrement le gilet.
- Les sangles ventrales et abdominales doivent être défaites.
- Desserrer les bretelles au maximum.

3. Capelage du gilet

- Enfiler le gilet, légèrement gonflé, comme un sac à dos ou un parachute.
- Fermer la ceinture ventrale en serrant moyennement.
- Boucler les sangles abdominales et serrer moyennement.
- Resserrer les bretelles.
- L'ensemble gilet-bloc ne doit plus bouger sur vous.

4. Initiation à l'utilisation du gilet dans l'eau

- Soit à partir de la rive (canard ou phoque, penser à bien purger le gilet pour pouvoir descendre).
- Soit du bord (saut droit, mais penser à bien purger le gilet pour éviter le choc avec la robinetterie).
- En fin de plongée, vidanger le gilet de l'eau qui a pu y pénétrer (gonfler et tirer la purge basse).

⇒ **Fautes à éviter :**

- Gilet trop petit ou trop serré, trop grand ou mal serré.
- Confondre les systèmes de gonflages et de purge.
- Trop gonfler ou trop purger (attention au temps d'inertie entre la manœuvre et la réaction due à la modification de la flottabilité).
- Oublier de purger son gilet pour sauter à l'eau ou pour s'immerger.
- Oublier de purger en remontant (vitesse trop rapide = accident de décompression).
- Tirer la purge rapide à l'horizontale.
- Ne pas tendre la purge lente vers le haut pour l'actionner.

IV- EXPLICATION DU DÉROULEMENT DANS L'EAU (5 mètres)**Vérification de l'équipement :**

- Montage du gilet de sécurité.
- Scaphandre.
- Capelage.
- Lestage.
- Masque.

Révision des prérequis nécessaires :

- Palmage de sustentation – VM avec LRE – RSE, embout en bouche – poumons-ballast.

Initiation à l'utilisation du gilet de sécurité :**D'abord en surface...**

- Palmage de sustentation.
- Démonstration et exécution du gonflage (Direct System) et dégonflage (les deux purges).

Par 5 mètres de fond...

- Démonstration de la purge lente et rapide (gonfler pour monter, purger pour descendre).
- Exécution des mêmes manœuvres à mon signal (↑ monter/↓ descendre) avec la purge lente.
- (Attention au temps d'inertie, attendre quelques secondes avant la réaction)
- Démonstration des manœuvres ↑ et ↓ (mais avec la purge rapide pour descendre).
- Exécution à mon signal (↑ et ↓).
- Démonstration de stabilisation à 1 mètre du fond (assis ou à l'horizontale), sans palmer, sans monter ou descendre.
- Exécution de la même manœuvre à mon signal.

Exploration.**Consignes de sécurité :**

- À la descente... oreilles, sinus, masque.
- À la remontée... Expirer, RVB, TH et Ok en surface.

V- PHASE EXECUTIVE DANS L'EAU**Révision des prérequis nécessaires :**

- Palmage de sustentation – VM avec LRE – RSE, embout en bouche – poumons-ballast.

Initiation à l'utilisation du gilet de sécurité :**D'abord en surface...**

- Palmage de sustentation.
- Démonstration et exécution du gonflage (Direct System) et dégonflage (les deux purges).

Par 4 mètres de fond...

- Démonstration de la purge lente et rapide (gonfler pour monter, purger pour descendre).
- Exécution des mêmes manœuvres à mon signal (↑ monter/↓ descendre) avec la purge lente.
- (Attention au temps d'inertie, attendre quelques secondes avant la réaction)
- Démonstration des manœuvres ↑ et ↓ (mais avec la purge rapide pour descendre).
- Exécution à mon signal (↑ et ↓).
- Démonstration de stabilisation à 1 mètre du fond (assis ou à l'horizontale), sans palmer, sans monter ou descendre.
- Exécution de la même manœuvre à mon signal

VI- COMMENTAIRES A SEC**Déséquipement.****Bilan :**

- Analyse et impressions.
- Conclure avec des critiques constructives.
- Insister sur la nécessité de maîtriser l'utilisation du gilet de sécurité

Prochaine séance :

- 21°- Perfectionnement au gilet de sécurité.