

## 21°- CAPELAGE ET DECAPELAGE EN SURFACE

### 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 :

- Savoir ôter et remettre son équipement en surface.
- Le récupérer et le passer à un collègue dans une embarcation.

#### Justification de l'exercice :

- Changer de bouteille en cas de panne d'air aux paliers.
- Être obligé de se déséquiper pour remonter à quai ou dans l'embarcation.
- **N1 et N2...** Capelage et décapelage en surface. Tendre son bloc à une embarcation ou au quai.

#### Situer dans la progression : (après...)

- LRE - VM, - REE - Respirer à 2/1 embout - RSE avec reprise tous les 2 m - RSE sans embout - Poumons-ballast - Initiation et perfectionnement au gilet de sécurité.

#### Vérification des prérequis nécessaires :

- Palmage sustentation - Apnée - Perfectionnement au gilet de sécurité - Passage embout/tuba.

### III°- EXPLICATION DE L'EXERCICE A SEC

#### Deux méthodes...

<u>Méthode sac à dos</u>	<u>Méthode parachutes</u>
<p><u>Capelage</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuez un palmage de sustentation avec masque et tuba.</li> <li>- Récupérez et fixez la ceinture de plomb.</li> <li>- Saisissez la bouteille par la manche du gilet), côté du détenteur, puis passez la 2<sup>ème</sup> manche du gilet).</li> <li>- Gonflez légèrement le gilet.</li> <li>- Attacher la sangle ventrale du gilet.</li> <li>- Mettre le détenteur en bouche et ranger le tuba.</li> </ul> <p><u>Fautes à éviter</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre la bouteille du mauvais côté.</li> <li>- Mal sangler sa ceinture ou la perdre.</li> <li>- Oublier de gonfler légèrement le gilet.</li> <li>- Oublier de sangler la sangle ventrale du gilet.</li> </ul> <hr/> <p><u>Décapelage</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer un palmage de sustentation.</li> <li>- Détacher la sous-cutale de la bouteille ou la ventrale du gilet.</li> <li>- Retirer la ceinture de plomb et la passer à l'embarcation.</li> <li>- Retirer la sangle de la bouteille (ou la manche du gilet) du côté opposé au détenteur.</li> <li>Saisir l'autre manche du gilet) avec l'autre main et faire passer la bouteille devant soi.</li> <li>- Prendre la bouteille par la poignée et la présenter en poussant au culot et en palmant énergiquement.</li> <li>- Ne pas oublier de lâcher le détenteur au moment où la personne (sur le bateau ou le quai) prend la bouteille par la poignée.</li> <li>- En attendant de monter sur le quai ou dans l'embarcation, se maintenir en PMT.</li> <li>- Toujours en palmant, donner une impulsion et se hisser sur l'embarcation.</li> </ul> <p><u>Fautes à éviter :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lâcher l'embout pendant le décapelage.</li> <li>- Peindre sa ceinture.</li> <li>- Ne pas soulever suffisamment le bloc hors de l'eau.</li> <li>- Palmage de sustentation insuffisant.</li> <li>- Soulever le bloc trop tôt (immergé, il pèse moins lourd).</li> <li>- Lâcher la poignée du bloc, avant qu'il ne soit tenu.</li> <li>- Oublier de lâcher le détenteur lorsque le bloc est tenu par l'autre personne.</li> </ul>	<p><u>Capelage</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer un palmage de sustentation.</li> <li>- Scaphandre devant vous, avec la stab gonflée.</li> <li>- Sangles ventrales et du thorax défaits et écartés vers l'extérieur.</li> <li>- Bretelles desserrées et écartées vers l'extérieur.</li> <li>- Le scaphandre flotte à plat sur l'eau, le bloc en-dessous, les pans de la stab écartés vers l'extérieur.</li> <li>- Donner un grand coup de palmes et allongez-vous sur la stab en position horizontale sur le dos et maintenez-vous y.</li> <li>- Glisser vos bras sous les bretelles et récupérez tout de suite votre détenteur et votre direct-system.</li> <li>- Boucler et serrer vos sangles ventrales.</li> <li>- Dégonfler légèrement votre stab.</li> <li>- Tirer sur les boucles des bretelles et resserrez vos bretelles.</li> <li>- Fermer la sangle du thorax.</li> <li>- Une fois capelés, dégonfler la stab et se mettre en position verticale.</li> </ul> <p><u>Fautes à éviter</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas respecter l'autre des opérations de recapelage.</li> <li>- Oublier de récupérer le détenteur</li> </ul> <hr/> <p><u>Décapelage</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gonfler la stab.</li> <li>- S'allonger à l'horizontale le dos et rester dans cette position et garder le détenteur dans la bouche.</li> <li>- Dégrafer les sangles du thorax.</li> <li>- Desserrer les bretelles en soulevant le système de fermeture vers le haut.</li> <li>- Défaire les sangles ventrales.</li> <li>- Sortir les bras de dessous les bretelles et enlever le détenteur de la bouche.</li> <li>- Se désolidariser du scaphandre en se retournant sur le ventre.</li> <li>- Nager en palmant et en poussant le scaphandre devant soi.</li> </ul> <p><u>Fautes à éviter</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas respecter l'ordre de dégrafage des sangles et bretelles.</li> <li>- Enlever le détenteur trop tôt ou le direct-system.</li> </ul>

#### **IV- EXPLICATION DU DEROULEMENT DANS L'EAU**

##### **Vérification de l'équipement :**

- Scaphandre - Lestage et masque.
- Gilet de sécurité monté correctement sur le bloc et branché au détenteur.

##### **Consignes de sécurité :**

- À la descente... Oreilles, sinus, masque.
- À la remontée... Expiration, tour d'horizon et signe Ok en surface.

##### **Échauffement :**

- Palmage de sustentation en PMT (sans bloc).

##### **Révision avec bloc sur fond de 3 à 5 m :**

- Saut droit, immersion en canard, LRE, VM, RSE + reprise embout.

##### **Démonstration du capelage en surface :**

- Je me mets à l'eau.
- Tu restes sur le bord et tu me passes mon bloc.
- Je m'équipe en surface et je fais le signe Ok.

##### **Démonstration du décapelage en surface :**

- Je me déséquipe.
- Je te passe mon bloc.
- Je sors de l'eau.

##### **Exécution du capelage et décapelage en surface :**

- Nous sautons à l'eau tous les deux et je reste à côté de toi.
- C'est une tierce personne qui te passera et te reprendra ton bloc.

##### **Exploration.**

#### **V- PHASE EXECUTIVE DANS L'EAU**

##### **Échauffement :**

- Palmage de sustentation en PMT (sans bloc).

##### **Révision avec bloc sur fond de 3 à 5 m :**

- Saut droit, immersion en canard, LRE, VM, RSE + reprise embout.

##### **Démonstration du capelage en surface.**

##### **Démonstration du décapelage en surface.**

##### **Exécution du capelage et décapelage en surface.**

##### **Exploration.**

#### **VI- COMMENTAIRES A SEC**

##### **Déséquipement.**

##### **Bilan :**

- Conclure avec des critiques constructives.

##### **Prochaine séance :**

- 23°- Décapelage et recapelage au fond.
-