

23°-REMONTÉE AU GILET DE SÉCURITÉ - ASSISTANCE À PLONGEUR EN DIFFICULTÉ

I°- PRÉSENTATION ET EXPLICATION DE L'EXERCICE A SEC

Définition et justification de l'exercice :

- Apprendre à maîtriser son gilet sur un fond de 20 m et lors d'une remontée.
- Remonter sans effort en cas de problème et assister un plongeur en difficulté.
- N2... Épreuve d'assistance au gilet à partir de 20 mètres.

Prérequis nécessaires :

- Palmage de sustentation - RSE - VM - Poumons-ballast - Perfectionnement à la Stab.

Sur le signe « ça ne va pas ».

- Vérifier son manomètre en allant vers le camarade en difficulté.
- Le saisir fermement par la sangle (ne plus le lâcher jusqu'à la fin).
- De l'autre main, vérifier son manomètre.
- Regarder la personne, droit dans les yeux pour la rassurer.
- Faire le signe « toi, moi et les autres, on remonte ».
- Purger son propre gilet et se stabiliser au poumons-ballast et en palmant.
- Gonfler le gilet de l'assisté pour remonter sans palmer.
- Il est préférable de crocheter une jambe de la victime avec les siennes, pour faire corps.
- Remonter à la vitesse préconisée (RVB) uniquement à l'aide du gilet.
- Purger le gilet tout en remontant pour contrôler la vitesse.
- Arrêt à 3 mètres pour effectuer le tour d'horizon.
- Remonter à la surface à la vitesse préconisée.
- Gonfler le gilet de l'assisté. - Signe de détresse en surface.

Fautes à éviter :

- Palmer pour remonter. Remonter trop vite. Ne pas s'arrêter à 3 m pour faire le TH.
- Redescendre au cours de la remontée. Lâcher la victime.

II°- EXPLICATION DU DÉROULEMENT DANS L'EAU

Vérification de l'équipement :

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

Exercice de remontée assistée :

- Remonter seul, mais ensemble, face à face, à la vitesse préconisée à l'aide du gilet.
- Arrêt à 3 mètres pour faire le tour d'horizon.
- Remonter en surface à la vitesse préconisée et l'on fait le signe « Ok ».
- On redescend, et à 20 m, tu me fais le signe « ça ne va pas ».
- Je vais vers toi et effectue une remontée assistée sur toi.
- On redescend à 20 m, et c'est toi qui va me prêter assistance à mon signe « ça ne va pas ».
- Je te fais le signe « ça ne va pas ».

III°- PHASE EXECUTIVE DANS L'EAU

Exercice de remontée assistée :

- Remonter seul face à face, RVB, arrêt à 3 m, TH et Ok surface.
- Démonstration sur l'élève de la remontée assistée.
- Exécution par l'élève.

IV°- COMMENTAIRES A SEC

Déséquipement.

Bilan : Analyse et impressions. Conclure avec des critiques constructives.

Prochaine séance : Remontée au gilet de sécurité – sauvetage d'un plongeur inconscient.
