

24° - REMONTEE AU GILET / SAUVETAGE AU GILET DE SECURITE

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

Définition et justification de l'exercice :

- Pourvoir prêter assistance ou sauvetage à un camarade en remontant sans palmer.
- Remonter sans effort en cas de problème et assister un plongeur en difficulté.
- N2... Épreuve d'assistance et de sauvetage au gilet à partir de 20 mètres.

Situer dans la progression :

- En fin de stage niveau 2.

Prérequis nécessaires :

- - Poumons-ballast - Initiation et perfectionnement à la Stab.

Vous voyez que votre camarade a une syncope et a lâché son embout.

- Le saisir fermement par la sangle du gilet.
- Remettre son embout en bouche et le maintenir en glissant un bras sous la ventrale du gilet.
- Bien caler l'embout du détendeur en maintenant le menton en arrière.
- Ne plus lâcher le détendeur.
- De l'autre main, baisser sa réserve ou vérifier son manomètre.
- Indiquer aux autres équipiers de remonter.
- Purger le gilet de la victime et se stabiliser au poumons-ballast et en palmant.
- Gonfler son propre gilet 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.
- Contrôler la vitesse en purgeant votre gilet.
- Arrêt à 3 m pour effectuer le TH, puis remonter à la surface à la vitesse préconisée.
- En surface, gonfler le gilet de l'assisté et signe de détresse.

Fautes à éviter :

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

II°- EXPLICATION DU DEROULEMENT DANS L'EAU

Vérification de l'équipement :

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

Exercice de sauvetage :

- 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 ».
- Tu fais semblant de tomber en syncope et tu lâches ton embout.
- Je vais vers toi et j'effectue le sauvetage. (démonstration)
- Je fais semblant de tomber en syncope et je lâche mon embout.
- Tu viens vers moi et tu effectues le sauvetage. (exécution)

III°- PHASE EXECUTIVE DANS L'EAU

Exercice de sauvetage :

- 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. Conclure avec des critiques constructives.
