

25- NAGE CAPELEE VENTRALE ET DORSALE

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 nager en surface, tout équipé (PMT et bloc).
 - Nage capelée ventrale, en respirant avec le tuba.
 - Nage capelée dorsale, sans respirer à l'embout.

Justification de l'exercice :

- Savoir revenir au bord ou au bateau depuis le lieu d'émersion. Savoir aller jusqu'au lieu de plongée en économisant l'air. Aisance (endurance).
- N1... Nage ventrale 100 mètres et 50 mètres dorsal N2... Nage ventrale 250 mètres et 100 mètres dorsal.

Situer dans la progression :

- En fin de stage N1 et N2, après tous les exercices de sécurité (LRE - VM - RSE - respirer à 2 sur 1 embout - capelage et décapelage en surface - signes - saut droit - canard).

Prérequis : Palmage - capelage et décapelage en surface - passage embout-tuba et tuba-embout.

III- EXPLICATION DE L'EXERCICE A SEC (démonstration et exécution se feront dans l'eau)

Nage capelée ventrale :

- Départ en partant du bord ou palmage de sustentation.
- Prendre une bonne inspiration, ôter l'embout et placer le tuba en bouche (le vider...).
- Tenir le détendeur à la main pour pouvoir le récupérer.
- Position de palmage ventral, jambes et corps allongés, face dans l'eau, respiration au tuba.
- Donner de vigoureux coups de palmes, en un mouvement de ciseaux amples qui part du haut des cuisses, sans plier les jambes ou les genoux. Garder le buste droit et pas rotation. Les bras restent le long du corps.
- Maintenir un rythme correct pour les coups de palmes et la respiration. Regarder de temps en temps pour garder le cap.
- En fin de parcours, se maintenir au palmage de sustentation. Faire l'échange tuba-embout.

Fautes à éviter :

- S'aider des bras. Tuba dans l'eau (sinon vous buvez la tasse). Dévier de direction. Cogner un autre plongeur.
- Mauvais rythme palmage-respiration.

Nage capelée dorsale :

- Départ en partant du bord ou palmage de sustentation.
- Prendre une inspiration et ôter l'embout. Tenir le détendeur dans la main pour pouvoir le récupérer.
- Position de palmage dorsal, jambes et corps allongés, tête bien en extension.
- Donner de vigoureux coups de palmes en un mouvement de ciseaux amples qui part du haut des cuisses, sans plier les jambes et sans trop plier les genoux. Garder le buste droit et pas de rotation du tronc.
- Placer un bras derrière soi pour amortir si collision. Maintenir un rythme correct pour les coups de palmes et la respiration. Nager droit et regarder de temps en temps pour garder le cap.
- En fin de parcours, se maintenir en surface avec le palmage de sustentation. Remettre l'embout en bouche.

Fautes à éviter :

- Mauvaise position. Immerger la tête. Dévier sa direction. Cogner un autre plongeur.
- Mauvais rythme de palmage et de respiration.

IV- EXPLICATION DU DEROULEMENT DANS L'EAU

Révision en PMT: (sans bloc).

Vérification de l'équipement : Montage du gilet de sécurité - Capelage - Scaphandre - Lestage - Masque.

Révision avec bloc : Passage embout-tuba et vice-versa - Capelage et décapelage en surface.

Nage capelée ventrale : Démonstration et exécution.

Nage capelée dorsale : Démonstration et exécution.

Exploration : Avec RSE.

Consignes de sécurité : À la descente... oreilles, sinus, masque. À la remontée... Expirer, TH et Ok en surface.

V- PHASE EXECUTIVE DANS L'EAU

Révision en PMT (sans bloc). Palmage (de sustentation, ventral, dorsal).

Vérification de l'équipement : Montage du gilet de sécurité - capelage - scaphandre- lestage - masque.

Révision avec bloc : Passage embout-tuba et vice-versa - Capelage et décapelage en surface.

Nage capelée ventrale : Démonstration et exécution.

Nage capelée dorsale : Démonstration et exécution.

Exploration : Avec RSE.

VI- COMMENTAIRES A SEC

Déséquipement.

Bilan : Analyse et conclusion avec des critiques constructives.

Prochaine séance : Révision et perfectionnement des exercices.
