

# INITIATEUR : Support de travail pour la pédagogie pratique

Sujet / thème pédagogique : Immersion canard

Niveau : 1

Manuel de formation technique (MFT)	Compétence	S'immerger selon la technique définie par l'encadrant dans le respect des consignes.
	Techniques	Technique du canard en plongée libre et scaphandre avec lestage adapté (équilibre à 3 m).
	Théorie associée	Prévention des barotraumatismes de l'oreille, des sinus et du plaquage de masque. Flottabilité en lien avec la ventilation et le poumon ballast.
	Comportement et évaluation	Maitrise de la technique du canard pour s'immerger rapidement à la demande de l'encadrant et en suivant les consignes.
Objectif intermédiaire et final (+ lien avec sécurité)		<p>Objectif final : s'immerger en canard efficacement et en sécurité pour éviter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- un barotraumatisme notamment de l'oreille (éviter absolument de s'immerger par un surlestage et que le plongeur « coule » sans maîtriser sa vitesse de descente).</li> <li>- un essoufflement en cas de difficulté à s'immerger ou de plongeur qui stresse ou force</li> <li>- une perte de palanquée si le plongeur ne s'immerge pas au moment où l'encadrant le demande ou s'il descend trop vite et sans garder un contact visuel</li> </ul>
Justification donnée à l'élève		Vous devrez être capable de vous immerger sans sur lestage (pour la sécurité) ni aide (on n'a pas toujours la possibilité de se tenir au mouillage), à la demande de votre encadrant et en restant groupé avec votre palanquée. Le canard est surtout utilisé en apnée ou randonnée palmée car c'est la technique d'immersion la plus efficace en PMT. Il peut aussi être utile en scaphandre pour une immersion rapide à la verticale (ex: descente sur une épave avec du courant). L'apprentissage de cette technique permet aussi de travailler la descente « tête en bas » (basculer la tête en bas pour descendre plus en profondeur après un phoque)
Pré-requis sécuritaires et techniques		Palmage ventral. Compensation des oreilles et du masque à la descente. Remontée sécurisée avec tour d'horizon et ok surface. Signes de communication de base. Pour le canard sans scaphandre: apnée inspiratoire et pour canard en PMT : utilisation (et vidage) tuba. Pour le canard en scaphandre : gilet en surface (capelage, décapelage, purge, gonflage).
Situation dans la progression (acquis, prochaine séance...)		A placer en milieu ou fin de formation après une maîtrise suffisante du palmage ventral et après découverte du tuba. A enseigner après le phoque (qui est beaucoup plus souvent utilisé pour l'immersion scaphandre et généralement mieux maîtrisé techniquement).
Difficultés possibles (anticipation ?)		<p>Difficultés techniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jambes qui n'atteignent pas la verticale et « casser de buste » insuffisant → prendre suffisamment de vitesse dans le déplacement ventral avant le casser de buste, et mettre un repère visuel au fond à dépasser légèrement juste avant de casser le buste ou une barre pour s'enrouler autour à la descente</li> <li>- jambes qui dépassent la verticale → placer une perche (ou le bras de l'initiateur) en travers au dessus pour faire sentir la verticalité (les jambes ne doivent pas toucher l'obstacle)</li> <li>- en scaphandre : descente en vrille → vérifier sanglage gilet et position du bloc</li> <li>- purge trop lente → ne pas trop gonfler et placer dès le début la main sur la purge basse</li> </ul>
Exercices (entre 2 et 4 exercices)  Exemple : 1. vérification des prérequis 2. exo facile (simple, décomposé, à genou au fond, petit bassin...) 3. évolutif (ex : en dynamique ou stabilisé, plus profond, sans repères visuels, inopiné...) 4. situation réelle de plongée		<p>1) <u>Vérification des prérequis (palmage...)</u> et échauffement : 50 ou 100 m en PMT</p> <p>2) <u>Coulées dauphin</u> : dans le grand bassin, réaliser des petites coulées type « dauphin » en palmage ventral en PMT (lever une seule jambe avec les bras laissés le long du corps pour sentir l'effet sur le casser le buste puis en levant les 2 jambes)</p> <p>3) <u>Immersion canard en PMT</u>: Dans le grand bassin, un plomb est placé au fond, comme repère visuel. Démonstration préalable par l'initiateur dans l'eau du geste du canard. En PMT, nage en ventral avec les 2 bras tendus devant et dès que le torse dépasse le plomb du fond, casser le buste à 90° en ramenant les bras le long du corps et en levant les jambes à la verticale. Valsalva dès la descente et attendre que les palmes soient immergées pour palmer et aller récupérer le plomb au fond. L'initiateur est dans l'eau à côté du plongeur pour la sécurité et pour corriger la verticalité des jambes si besoin (ex: il tend son bras pour empêcher les jambes de dépasser la verticale). Il peut aussi ajouter une barre en travers légèrement sous l'eau et proposer au plongeur de s'enrouler autour pour aider à casser le buste. Lorsque le canard sera maîtrisé, on pourra retirer le repère visuel au fond et / ou la barre.</p> <p>4) <u>Immersion canard avec bloc</u> : dans le grand bassin, idem avec scaphandre : dès le départ en surface, une main est placée sur la purge basse et l'autre sur le nez prête pour le Valsalva). Démonstration préalable par l'initiateur dans l'eau et utilisation d'un repère au fond.</p>
Infrastructure et matériel		Dans une ligne (sur le bord) du grand bassin (profondeur 3 mètres). Vérification du lestage adapté (mettre shorty avec le bloc). Un bloc par élève et un pour l'initiateur.
Timing (durée)		10 à 15 minutes par exercice
Sécurité (profondeur, positionnement, consignes données...)		Consignes : pas de sur lestage et attention à la compensation des oreilles. Surveillance permanente pour les apnées. Consignes en mer, mise à l'eau de l'encadrant en premier, vérifier que tout le monde est prêt (et zen) avant de descendre, maintien du contact visuel à la descente et palanquée groupée, attention à la maîtrise de la vitesse de descente.