

INITIATEUR : Support de travail pour la pédagogie pratique

Sujet / thème pédagogique : Mise à l'eau et sortie de l'eau

Niveau : 1

Manuel de formation technique (MFT)	Compétence	Se mettre à l'eau et en sortir en sécurité (pour soi et les autres), selon les consignes du GP.
	Techniques	Maîtrise des techniques de mise à l'eau avec et sans scaphandre : saut droit, bascule arrière, départ plage. Sortie de l'eau : retrait du scaphandre en surface et passage sur le bateau
	Théorie associée	Prévention des accidents, risques liés aux différentes techniques (chutes, choc contre le bateau ou un autre plongeur) en fonction des conditions (hauteur, courant...)
	Comportement et évaluation	Se mettre à l'eau et en sortir en suivant les consignes du DP et en sécurité pour soi-même et les autres (communication, vérification...). Maîtrise des techniques usuelles et adaptation au contexte de la palanquée et à l'embarcation (pneumatique, barge, chalutier...). En milieu artificiel : situations proches de la réalité (palanquée, consignes DP, mise en œuvre).
Objectif intermédiaire et final (+ lien avec sécurité)	Objectif final : être capable de se mettre à l'eau rapidement et en sécurité pour éviter une perte de palanquée, un essoufflement ou stress en surface, un choc (contre l'embarcation, autre plongeur, de la tête contre la robinetterie...), un placage du masque lors de l'entrée dans l'eau, un arrachage du détendeur à l'entrée dans l'eau avec risque de noyade, une chute / glissade sur le bateau). Sortir sans effort pour limiter les risques d'ADD.	
Justification donnée à l'élève	En début de formation, vous avez appris à vous équiper et déséquiper dans l'eau (capelage / décapelage). Vous apprendrez aujourd'hui à vous équiper à sec puis à vous mettre à l'eau équipés ce qui peut être plus rapide et confortable en mer en cas de houle. La technique diffère selon la situation : départ plage en marche arrière, saut droit depuis un chalutier, bascule arrière depuis un zodiac. Vous devez savoir sortir de l'eau en sécurité et sans effort.	
Pré-requis sécuritaires et techniques	Connaissance et vérification du matériel. Utilisation du gilet en surface (l'enfiler, le gonfler, le retirer). Signes de communication. Si l'exercice de mise à l'eau est suivi d'une plongée : compensation oreilles, remontée sécurisée en soufflant avec tour d'horizon et ok surface	
Situation dans la progression (acquis, prochaine séance...)	Capelage / décapelage en surface à enseigner dès la première séance. Privilégier l'apprentissage des techniques de mise à l'eau lors de situations réelles en milieu naturel : découverte de l'entrée dans l'eau en marche arrière lors d'une plongée en départ plage, du saut droit lors d'une plongée bateau, de la bascule arrière lors d'une plongée zodiac. En piscine, l'enseignement du saut droit et de la bascule arrière peut être fait en milieu ou fin de formation (préparation plongée mer) mais attention ++ aux risques importants de chocs.	
Difficultés possibles (anticipation ?)	Oublis de matériel avant la mise à l'eau (→ check-up systématique). Perte du masque ou détendeur à la mise à l'eau (→ à tenir). Peur de réaliser un saut droit ou/et bascule arrière ce qui augmente les risques de choc (pas trop petit en saut droit, fesses pas assez reculées pour la bascule arrière) (→ à réaliser d'abord depuis une faible hauteur sans scaphandre). Précipitation / essoufflement (→ calme et « mentaliser » le déroulement de sa mise à l'eau)	
Exercices (entre 2 et 4 exercices) Exemple : <ul style="list-style-type: none"> ▪ vérification des prérequis ▪ exo facile (simple, décomposé, à genou au fond, petit bassin...) ▪ évolutif (ex : en dynamique ou stabilisé, plus profond, sans repères visuels, inopiné...) ▪ situation réelle de plongée 	<p>Pour une séance piscine, démonstration par l'initiateur puis réalisation par le plongeur</p> <p>1) <u>Mise à l'eau départ plage</u>: entrer dans le petit bassin par les escaliers, puis chausser ses palmes debout dans l'eau (avec appui sur scaphandre qui flotte) et le traverser en marchant à reculons. Capelage gilet en surface et faire quelques pas à reculons avec le bloc sur le dos.</p> <p>2) <u>Saut droit</u> : debout sur le rebord surélevé du grand bassin ou sur le plot selon les hauteurs, avec masque et palmes, le plongeur vérifie que rien ni personne ne soit en dessous, place sa main sur le visage pour tenir masque puis en regardant loin devant lui, il fait un grand pas en avant et joint ses jambes avant d'entrer dans l'eau. Après le saut, il fait le signe ok en surface. Puis, idem avec le bloc mais il vérifie au préalable le matériel, gonfle le gilet, tient aussi le détendeur avec la main. On simule que le plongeur attend le signe ok de son encadrant déjà dans l'eau avant le saut mais en réalité, celui-ci reste sur le bord à proximité immédiate pour assurer la sécurité (il tient le plongeur au moment où il monte sur le rebord ou plot et il place une main en dessous du bloc pour « accompagner » le mouvement et éviter les chocs)</p> <p>3) <u>Bascule arrière</u> : un tapis en mousse entoure le rebord surélevé du grand bassin pour éviter les chocs (l'initiateur est à califourchon sur le rebord et maintient le tapis plaqué contre le mûr avec sa jambe). Le plongeur s'assoit sur rebord surélevé, dos à la piscine, avec masque et palmes puis il vérifie que rien ni personne ne soit en dessous, place sa main sur le visage pour tenir son masque, rentre sa tête dans les épaules, recule ses fesses au-dessus de l'eau puis se laisse basculer en arrière. Après la bascule, il fait le signe ok en surface. On simule que le plongeur attend le signe ok de son encadrant déjà dans l'eau avant la bascule mais en réalité celui-ci reste au bord à proximité immédiate pour assurer la sécurité. Avec bloc, privilégier l'apprentissage de la bascule arrière en mer sur un zodiac pour éviter les risques de chocs.</p> <p>4) <u>Sortie de l'eau</u> : retirer le bloc en surface et le hisser vers un camarade au bord.</p>	
Infrastructure et matériel	Petit bassin (ex 1) et grand bassin (ex n°2, 3, 4). Un scaphandre pour l'initiateur et chaque plongeur (petit bloc à privilégier). Un grand tapis de mousse pour protéger des chocs.	
Timing (durée)	10 à 15 minutes par exercice	
Sécurité (profondeur, positionnement, consignes ...)	L'initiateur est au bord, au contact du plongeur, pour corriger et sécuriser. Pour l'ex 3, un tapis de mousse est tenu contre la paroi de la piscine pour protéger en cas de choc.	