

FICHES PEDAGOGIQUES

Les «Techniques de mise à l'eau : le saut droit» Pédagogie pratique.

Présenter l'exercice	Savoir se mettre à l'eau à partir d'un bateau stable ou d'un quai.
Justifier l'exercice	<p>S : Se mettre à l'eau rapidement (contrainte du bateau, du courant, etc.) et sans danger.</p> <p>E : N 1 Mise à l'eau par saut droit. N 2 Mise à l'eau depuis un bateau.</p> <p>A: Mise à l'eau appropriée à l'embarcation ou au lieu.</p>
Vérifier les prés-requis	<p>Savoir utiliser le P.M.T. (Maîtrisé le palmage de sustentation), Le Lâcher et Reprise d'Embout, La Remontée Contrôlée sur Expiration, Vidage de Masque, phoque et canard.</p> <p>Vidage de Masque.</p> <p>Lâcher et Reprise d'Embout.</p>
Expliquez l'exercice	<p><i>Dans un premier temps, faire l'exercice sans scaphandre.</i></p> <p>Saut droit avec scaphandre.</p> <p>Se tenir debout, bien droit, les pieds près du bord, la voilure des palmes au-dessus de l'eau. Vérifier que l'aire de saut est dégagée. Regarder devant soi vers l'horizon. D'une main, tenir le masque et l'embout du détendeur. L'autre main tend la sangle de la bouteille ou du système de sécurité gonflable. Faire un pas en avant (une jambe avance), l'autre jambe la rejoint en l'air. Les palmes restent horizontales. Dans l'eau, palmer pour s'éloigner de l'aire de saut. Remonter en faisant un tour d'horizon. Faire le signe « OK » en surface.</p>

Vérifier que l'élève à compris.

Consignes de sécurité	<p>Aire de saut dégagée.</p> <p>Descente, oreilles, sinus, masque.</p> <p>Remontée : Ne pas bloquer sa ventilation, vitesse inférieure à la celle des petites bulles, tour d'horizon, OK.</p>
Rappel des signes	« OK », « Ca va », « Ca ne va pas », « Toi », « Moi », « On monte », « On descend », « Regarde », « Doucement », « Stop », « Fin d'exercice ».
Démontrer l'exercice Dans l'eau.	Accompagner l'élève en phoque pour le surveiller.

Faire exécuter l'exercice.

Corriger les fautes commises.	<i>Fautes à corriger :</i>	<i>Conséquences :</i>
	<p>Saut droit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas vérifier que l'aire de saut est dégagée. • Regarder l'eau et non devant soi. • Ne pas pénétrer dans l'eau palmes horizontales. • Sauter les pieds joints, écarter les jambes ou les plier les genoux. • Mal tenir le masque et l'embout, ne pas vérifier la sangle du masque. • Ne pas dégager l'aire de saut. • Absence de tour d'horizon et OK 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Risquer de sauter sur quelqu'un ou quelque chose. ⇒ Être déséquilibré à l'entrée de l'eau. ⇒ Idem ⇒ Idem ⇒ Risquer de perdre le masque et l'embout. ⇒ Empêcher d'autres plongeurs de sauter à l'eau ⇒ Risque de collision.

Conclure avec des critiques toujours constructives.

Prochaine séance	Bascule arrière. ???
-------------------------	----------------------