

FICHES PEDAGOGIQUES

Les « Techniques d'immersion : le canard » Pédagogie préparatoire.

Présenter l'exercice	S'immerger tête ver le bas, pieds vers le haut.
Justifier l'exercice	S : Recherche ou récupération d'objets ou de personnes (sauvetage.) E : N 1 Savoir-faire le canard. N 2 A: S'immerger à la verticale d'un objectif repéré depuis la surface.
Vérifier les prés-requis	Savoir utiliser le P.M.T. , Le Lâcher et Reprise d'Embout, La Remontée Contrôlée sur Expiration, Vidage de Masque. Utilisation P.M.T. Apnée inspiratoire.
Expliquez l'exercice	<i>Le tuba peut ne pas être utilisé pour cet exercice.</i> <i>Se servir d'un mannequin articulé ou à défaut d'un dessin pour expliquer le mouvement.</i> Effectuer un palmage ventral, bras tendus devant soi. Tu devrais essayer les bras le long du corps et tu verrais que c'est mieux.... Prendre un point de repère au fond. A la verticale du point, casser rapidement le buste vers le bas et diriger les bras vers ce point. Conservé le point en ligne de mire. Simultanément, arrêter de palmer et joindre les palmes l'une à l'autre. Sortir Lancee les deux jambes jointes verticalement hors de l'eau afin de les aligner avec le buste. Ne pas plier les jambes. Attendre, que les palmes soient immergées, pour palmer. Ramener les bras vers le corps (pour se préparer à équilibrer les oreilles le moment venu.) S'arrêter à 4 mètres, par exemple. Remonter verticalement en faisant un tour d'horizon et le signe « OK » Expirer en surface pour vider le tuba.

Vérifier que l'élève à compris.

Consignes de sécurité	Descente : oreilles, sinus, masque. Remontée : Tour d'horizon, OK, Vidage du tuba en surface avant d'inspirer.	
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.	Placer des objets sur le fond qui serviront de repère et que l'élève tentera de remonter.	
Faire exécuter l'exercice.	Accompagner l'élève pendant l'exécution du canard pour le surveiller (et l'évaluer.)	
Corriger les fautes commises.	<p style="text-align: center;">Fautes à corriger.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impulsion au départ trop faible ou trop forte, ne pas casser suffisamment le buste. • Impulsion au départ trop forte, • Ecarté les jambes, • Plier les genoux, • Palmer avant immersion des palmes, • Mauvais dosage de l'apnée, • Absence de tour d'horizon et du signe OK. 	<p style="text-align: center;">Conséquences.</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Descente avortée, ⇒ Roulade arrière, descente oblique, ⇒ Descente freinée, ⇒ Descente oblique / vrillée, ⇒ Perte d'énergie, ⇒ Descente écourtée, objectif non atteint, ⇒ Risque de collision.

Conclure avec des critiques toujours constructives.

Prochaine séance	Le phoque. ???
-------------------------	----------------