

FICHES PEDAGOGIQUES

L' « Apnée : perfectionnement » Pédagogie Préparatoire.

Présenter l'exercice	Réaliser des apnées prolongées en déplacement.
Justifier l'exercice	<p>S : en cas de panne d'air, atteindre un détenteur de secours.</p> <p>E : N 1 Canard sur un fond de 3 à 5 mètres. N 2 Canard sur un fond de 5 mètres, puis déplacement en apnée sur 10 mètres, en libre ou en scaphandre.</p> <p>A: Sans scaphandre, pouvoir atteindre sous l'eau ce que l'on voit depuis la surface et mieux maîtriser l'utilisation du scaphandre (Lâcher Reprise d'Embout, échange d'embout, etc.).</p>

Vérifier les prés-requis	Initiation à l'apnée Le canard.
---------------------------------	------------------------------------

Expliquez l'exercice	<p>Il faut dissocier le perfectionnement à l'apnée pour le Niveau 1 et pour le Niveau 2.</p> <p>Au N 1 : L'OBJECTIF est celui requis par le brevet.</p> <p>Au N 2 : Objectif : celui requis par le brevet.</p> <p>Parler des dangers de l'hyperventilation.</p> <p>Proposer des jeux :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pièces de monnaie à remonter pour obtenir la somme la plus importante. • Objets immergés à remonter. • Passage dans des cerceaux lestés.
-----------------------------	---

Vérifier que l'élève à compris.

Consignes de sécurité	<p>Descente : oreille, sinus, masque..</p> <p>Remontée : tour d'horizon, OK, bien vidé son tuba en surface.</p> <p>Ne jamais pratiquer l'apnée, seul. (à mettre en tête de liste)</p> <p>Proscrire tout esprit de performance.</p> <p>Proscrire la technique de l'hyperventilation.</p>
------------------------------	---

Démontrer l'exercice Dans l'eau.

Faire exécuter l'exercice.	Surveiller attentivement l'élève. Être prêt à intervenir en cas de problème.
-----------------------------------	---

Corriger les fautes commises.	<i>Fautes à corriger</i>	<i>Conséquences</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • Stress ou angoisse. • Prendre trop d'air au départ ou pas assez. • Absence de tour d'horizon et OK. • Retirer la tuba à la hâte en surface pour se ventiler. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Apnée « courtée ⇒ Mauvais dosage de l'apnée. ⇒ Risque de collision. ⇒ Signe révélateur d'un dépassement de capacité physique. Risque de syncope.

Conclure avec des critiques toujours constructives.

Prochaine séance	Lâcher et Reprise d'Embout. ???
-------------------------	---------------------------------