

## FICHES PEDAGOGIQUES

### Le «Décapelage et recapelage au fond»

#### Pédagogie pratique.

(Exclus du nouveau cursus niveau 2 depuis janvier 1999) [Pourquoi en parler ?](#)

<b>Présenter l'exercice</b>	Savoir ôter et remettre son scaphandre au fond.
<b>Justifier l'exercice</b>	<b>S :</b> remédier à certains problèmes sans refaire surface (sanglage de la bouteille sur le gilet desserré). <b>A:</b> C'est le type même de l'exercice d'aisance.
<b>Vérifier les prés-requis</b>	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, canard, Le poumons-ballast, Descente en apnée à 5 mètres. Poumons-ballast, Remontée sur expiration.
<b>Expliquez l'exercice</b>	<p><i>Au sec, penser à ce faire aider pour les démonstrations.</i></p> <p><b>A. Décapelage :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Méthode sac à dos.</b> Au fond, se positionner à genou. Détacher la sous-cutale (ou la ventrale du gilet). Desserrer les sangles de la bouteille (ou manche du gilet) du côté opposé au détendeur. Saisir l'autre sangle (ou manche du gilet) de la main opposée. Faire passer la bouteille devant soi et l'allonger dans le prolongement du corps en expirant bien pendant cette phase.</li> <li>• <b>Méthode traditionnelle (par-dessus la tête).</b> Au fond, se positionner à genou. Saisir chaque sangle (ou manche du gilet) avec la main correspondante, après les avoir desserrées. Tirer la bouteille vers le haut, en courbant le buste vers l'avant et en baissant la tête. Saisir la bouteille à pleines mains et la basculer par-dessus la tête. D'abord, la poser côté robinetterie sur le genou, puis l'allonger devant soi dans le prolongement du corps (robinetterie vers vous) en expirant bien pendant cette phase.</li> </ul> <p><b>B. Recapelage :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Méthode sac à dos.</b> Placer la bouteille verticalement, sangles (ou gilet) face à soi. Enfiler la sangle (ou manche du gilet) côté détendeur et amener la bouteille sur le dos. Enfiler l'autre sangle (ou manche du gilet). Refixer la sous-cutale (ou sangle du gilet) et faire « OK ».</li> <li>• <b>Méthode traditionnelle (par-dessus la tête).</b> Allonger la bouteille devant soi, sangles (ou gilet) vers le haut. Enfiler les bras dans les sangles (ou manche du gilet) en écartant bien les coudes (le flexible du détendeur doit se situer à l'intérieur du cercle formé par les bras). Saisir la bouteille à pleines mains et venir se placer avec un genou à terre, robinetterie de la bouteille posée sur l'autre genou. Courber le dos et la tête et amener la bouteille au-dessus en expirant. Lâcher les sangles (ou les manches), tendre les bras en laissant glisser la bouteille le long du dos. Refixer la sous-cutale (ou sangle le gilet) et faire « OK ».</li> </ul>

Vérifier que l'élève à compris.

<b>Consignes de sécurité</b>	Descente : oreilles, sinus, masque. Remontée : ne pas bloquer sa ventilation, <b>toujours garder le détendeur en bouche</b> et effectuer la remontée à une vitesse légèrement inférieure à celles des petites bulles tour d'horizon et « OK ».
<b>Rappel des signes</b>	« OK », « Ca va », « Ca ne va pas », « Toi », « Moi », « On monte », « On descend », « Regarde », « Doucement », « Stop », « Fin d'exercice ».
<b>Démontrer l'exercice Dans l'eau.</b>	Bien montrer les deux méthodes en détaillant chaque étape. Prévoir une séance par méthode. En piscine, dans un premier temps, pratiquer l'exercice sans gilet.
<b>Faire exécuter l'exercice.</b>	Rester à côté de l'élève pour l'aider en cas de problème, notamment pour le retenir au moment du décapelage.
<b>Corriger les fautes</b>	<i>Fautes à corriger :</i>
	<i>Conséquences :</i>

## FICHES PEDAGOGIQUES

<b>commises.</b>	<b>Décapelage</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ne pas expirer en retirant la bouteille.</li></ul> <b>Recapelage</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Placer le flexible du détendeur à l'extérieur des bras (traditionnelle).</li><li>• Ne pas expirant en soulevant la bouteille.</li><li>• Ne pas boucler ou resserrer la ceinture si sous-cutale.</li></ul>	⇒ S'envoler vers la surface. ⇒ Gros « sac de nœud » en fin de capelage. ⇒ Etre déséquilibré par le mouvement. ⇒ Risquer de la perdre.
------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Conclure avec des critiques toujours constructives.**

<b>Prochaine séance</b>	Perfectionnement au gilet de sécurité. ???
-------------------------	--------------------------------------------