FICHES PEDAGOGIQUES

Les «techniques de mise à l'eau : la bascule arrière» Pédagogie pratique.

Présenter l'exercice	Savoir se mettre à l'eau à partir d'une petite embarcation, d'un bateau pneumatique ou semi-rigide.
Justifier l'exercice	S : Se mettre à l'eau rapidement (contrainte du bateau, du courant, etc.) et sans danger. E : N 1 Mise à l'eau par bascule arrière. N 2 Mise à l'eau depuis un bateau. A : Mise à l'eau appropriée à l'embarcation.
Vérifier les prés-requis	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. Vidage de masque. Lâcher et reprise d'embout.
Expliquez l'exercice	<i>Dans un premier temps, faire l'exercice sans scaphandre.</i> Bascule arrière avec scaphandre. S'asseoir sur le bord, le dos à moitié dans le vide pour dégager la bouteille. Vérifier que l'aire de saut est dégagée Arrondir le dos, menton sur la poitrine. D'une main, tenir le masque et l'embout du détendeur. Se laisser enfoncer dans l'eau de 1 à 2 mètres. Vérifier que le masque tient toujours avant de la lâcher. Dans l'eau, palmer pour s'éloigner de l'aire de saut. Remonter, tour d'horizon, OK

Vérifier que l'élève à compris.

Consignes de sécurité	Aire de saut dégagée. Descente : oreilles, sinus, masque. Remonter : ne pas bloquer sa ventilation, Remonter à une Vitesse légèrement inférieure à celle des petites Bulles.												
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.	Plus particulièrement en piscine, quelqu'un pourra maintenir l'élève en équilibre au bord du bassin.												
Faire exécuter l'exercice.	Accompagner l'élève en phoque pour le surveiller.												
Corriger les fautes commises.	<table style="width: 100%; border: none;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center; border: none;"><i>Fautes à corriger :</i></th> <th style="text-align: center; border: none;"><i>Conséquences :</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="border: none;">• Ne pas vérifier que l'aire de saut est dégagée.</td> <td style="border: none;">⇒ Risquer de tomber sur quelqu'un.</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">• Ne pas donner assez d'impulsion avec les jambes.</td> <td style="border: none;">⇒ Risquer de heurter le bord.</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">• Mal tenir le masque et l'embout, ne pas vérifier la tenue du masque.</td> <td style="border: none;">⇒ Risquer de perdre le masque et l'embout.</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">• Ne pas dégager l'aire de saut.</td> <td style="border: none;">⇒ Empêcher d'autres plongeurs se sauter à l'eau.</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">• Absence de tour d'horizon et OK.</td> <td style="border: none;">⇒ Risque de collision.</td> </tr> </tbody> </table>	<i>Fautes à corriger :</i>	<i>Conséquences :</i>	• Ne pas vérifier que l'aire de saut est dégagée.	⇒ Risquer de tomber sur quelqu'un.	• Ne pas donner assez d'impulsion avec les jambes.	⇒ Risquer de heurter le bord.	• Mal tenir le masque et l'embout, ne pas vérifier la tenue du masque.	⇒ Risquer de perdre le masque et l'embout.	• Ne pas dégager l'aire de saut.	⇒ Empêcher d'autres plongeurs se sauter à l'eau.	• Absence de tour d'horizon et OK.	⇒ Risque de collision.
<i>Fautes à corriger :</i>	<i>Conséquences :</i>												
• Ne pas vérifier que l'aire de saut est dégagée.	⇒ Risquer de tomber sur quelqu'un.												
• Ne pas donner assez d'impulsion avec les jambes.	⇒ Risquer de heurter le bord.												
• Mal tenir le masque et l'embout, ne pas vérifier la tenue du masque.	⇒ Risquer de perdre le masque et l'embout.												
• Ne pas dégager l'aire de saut.	⇒ Empêcher d'autres plongeurs se sauter à l'eau.												
• Absence de tour d'horizon et OK.	⇒ Risque de collision.												
Conclure avec des critiques toujours constructives.													
Prochaine séance	Bascule arrière sans retour en surface (plongées dérivantes).												