

FICHES PEDAGOGIQUES

L'«Assistance» Pédagogie pratique.

Présenter l'exercice	Remonter à la surface un équipier en difficulté (sauf panne d'air) mais conscient à l'aide du Système de Sécurité Gonflable. S'il est inconscient, nous pratiquerons le sauvetage.
Justifier l'exercice	S : Il faut être capable d'aider et remonter à vitesse contrôlée un plongeur en difficulté. E : N 1 N 2 Assistance au gilet de sécurité depuis une profondeur de 20 mètres. A : Remonter sans effort un plongeur en difficulté.
Vérifier les prés-requis	Perfectionnement au gilet de sécurité. Etre capable de se stabiliser avec le gilet quelque soit la profondeur.
Expliquez l'exercice	Sur un signe d'assistance (essoufflement, froid, ça ne va pas, vertiges) ou sur un comportement anormal, se diriger vers l'équipier en contrôlant son propre manomètre (ou en baissant sa tige de réserve s'il l'assistant en à une). Saisir l'équipier (deux écoles) : <ul style="list-style-type: none"> - Par une sangle, et en étant prêt à maintenir maintenant son détenteur en bouche avec l'autre main. - En passant un bras sous la sangle ventrale de son gilet de sécurité et en étant prêt à maintenir maintenant son détenteur en bouche avec la main. Le regarder dans les yeux pour le rassurer. Contrôler son manomètre (ou baisser sa réserve s'il sa bouteille de l'assisté en possède une). Palmer éventuellement pour éviter de descendre. Indiquer aux autres équipiers de remonter. Prendre une grosse inspiration (attention à la surpression pulmonaire) en s'aidant éventuellement des palmes ou gonfler un gilet après inspiration pour amorcer la remonter. Contrôler la vitesse de remontée (légèrement à une vitesse inférieure à celle des petites bulles) en purgeant périodiquement le gilet après expiration). Regarder l'équipier à intervalles réguliers. Lui demander si « ça va » . Ne pas palmer pendant la remontée sauf pour conserver l'équilibre du couple assistant/assisté. Interrompre la remontée à 3 mètres de la surface pour vérifier que l'aire de sortie est dégagée, en faisant un tour d'horizon avec l'équipier. Effectué les paliers si nécessaire. Achever la remontée. En surface, mettre l'équipier en flottabilité positive en gonflant son gilet.

Vérifier que l'élève à compris.

Consignes de sécurité	Descente : oreilles, sinus, masque. Remontée : Ne pas bloquer sa ventilation, remontée à une vitesse inférieure à celle des petites bulles, Tour d'horizon, « OK ». Connaître la procédure de palier à mi-profondeur en cas de remontée incontrôlée (trop rapide).
Rappel des signes	« OK », « Ca va », « Ca ne va pas », « je suis essoufflé », « je suis sur réserve », passe moi ma réserve », « j'ai froid », « je suis narcosé », j'ai des vertiges », « Toi », « Moi », « On monte », « On descend », « Regarde », « Doucement », « Vite », « Gonfle », « Stop », « Fin d'exercice ».

Démontrer l'exercice Dans l'eau.

Faire exécuter l'exercice.	Se tenir prêt à purger les gilets en cas de remontée incontrôlée. En piscine, travailler la prise en charge de l'équipier en difficulté et le début de la remontée. En fosse de plongée ou en milieu naturel, travailler la phase de remonter la phase de remontée. Progresser en 3 étapes : Départ sur un fond, gilet de l'assisté purgé (pas d'accord, l'exercice se fait les deux partenaires équilibrés ! Voir les pré-requis), la remontée s'effectue avec celui de l'assistant. Départ sur un fond, gilet de l'assistant purgé (pas d'accord, l'exercice se fait les deux partenaires équilibrés ! Voir les pré-requis), la remontée s'effectue avec celui de l'assisté. Départ en pleine eau, la remontée s'effectue en gérant les deux gilets (l'un amorçant la remontée).	
Corriger les fautes	<i>Fautes à corriger :</i>	<i>Conséquences :</i>

FICHES PEDAGOGIQUES

commises.	<ul style="list-style-type: none"> - Descente au départ. - Mauvaise utilisation des purges et du poumons-ballast. - Embout mal positionné ou non fusant. (attention, ce n'est pas un sauvetage !) - Palmer (force propulsive) pendant la remontée. - Basculer vers l'assisté - Basculer sous l'assisté - Lâcher l'assisté. - Ne pas regarder l'assisté. - Ne pas marquer l'arrêt à 3 mètres de la surface et ne pas effectuer le tour d'horizon. <p>Ne pas alerter la sécurité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Barotraumatisme des oreilles. ⇒ Vitesse de remontée trop rapide ou trop lente, arrêt voire et amorce de descente. ⇒ Faire boire la tasse au syncopé. (assistance et non sauvetage !) ⇒ Fatigue et essoufflement. ⇒ Perte de l'assisté. ⇒ Stress de l'assisté. ⇒ Risque de collision en surface. <p>Retarder les secours.</p>
------------------	--	--

Conclure avec des critiques toujours constructives.

Prochaine séance	Le sauvetage. ??? Oui, cela me paraît être le cours suivant
-------------------------	---