

## FICHES PEDAGOGIQUES

### Le « Sauvetage » Pédagogie pratique.

<b>Présenter l'exercice</b>	Remonter à la surface un équipier inconscient à l'aide du Système de Sécurité Gonflable.
<b>Justifier l'exercice</b>	<b>S :</b> Remonter à <b>vitesse contrôlée</b> un plongeur syncopé. <b>E :</b> N 2 Sauvetage au gilet de sécurité depuis une profondeur de 20 mètres. <b>A :</b> Remonter <b>sans effort</b> un plongeur en difficulté.
<b>Vérifier les prés-requis</b>	Perfectionnement au gilet de sécurité.
<b>Expliquez l'exercice</b>	Remettre en bouche l'embout fusant au syncopé (s'il ne l'a plus). Le maintenir en glissant un bras sous la ventrale du gilet. En surface, alerter la sécurité par des signes de détresse. Saisir l'équipier (deux écoles) : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Par une sangle, et en maintenant son détendeur en bouche avec l'autre main.</li> <li>- En passant un bras sous la sangle ventrale de son gilet de sécurité et en maintenant son détendeur en bouche avec la main.</li> </ul> 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 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. 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 la victime a repris connaissance, sinon ne pas faire les paliers. Achever la remontée. En surface, mettre l'équipier en flottabilité positive en gonflant son gilet et le ramener au bateau..

#### Vérifier que l'élève à compris.

<b>Consignes de sécurité</b>	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).
<b>Rappel des signes</b>	« OK », « Ca va », « Ca ne va pas », « je suis essoufflé », « je suis sur réserve », passe-moi ma réserve », « j'ai froid », « je suis narcosé », « Toi », « Moi », « On monte », « On descend », « Regarde », « Doucement », « Vite », « Gonfle », « Stop », « Détresse en surface », « Fin d'exercice ».

#### Démontrer l'exercice Dans l'eau.

<b>Faire exécuter l'exercice.</b>	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, la remontée s'effectue avec celui de l'assistant. Départ sur un fond, gilet de l'assistant purgé, 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).	
<b>Corriger les fautes commises.</b>	<p style="text-align: center;"><i>Fautes à corriger :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descente au départ.</li> <li>- Mauvaise utilisation des purges et du poumons-ballast.</li> <li>- Embout mal positionné ou non fusant.</li> <li>- Palmer (force propulsive) pendant la remontée.</li> <li>- Lâcher l'assisté.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><i>Conséquences :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Barotraumatisme des oreilles.</li> <li>⇒ Vitesse de remontée trop rapide ou trop lente, arrêt voire et amorce de descente.</li> <li>⇒ Faire boire la tasse au syncopé.</li> <li>⇒ Fatigue et essoufflement.</li> <li>⇒ Perte de l'assisté.</li> </ul>

## FICHES PEDAGOGIQUES

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ne pas regarder l'assisté.</li><li>- Ne pas marquer l'arrêt à 3 mètres de la surface et ne pas effectuer le tour d'horizon.</li><li>- Ne pas alerter la sécurité.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>⇒ Stress de l'assisté.</li><li>⇒ Risque de collision en surface.</li><li>⇒ Retarder les secours.</li></ul>
--	---	--

**Conclure avec des critiques toujours constructives.**

<b>Prochaine séance</b>	Utilisation du parachute. ???
-------------------------	-------------------------------