

FEDERATION FRANCAISE D'ETUDES ET DE SPORTS SOUS MARINS

**COMITE INTERREGIONAL AQUITAINE LIMOUSIN
POITOU CHARENTES**

COMMISSION TECHNIQUE DEPARTEMENTALE 79

COLLOQUE DES CADRES DE PLONGEE DES DEUX SEVRES

16 octobre 2005 à CIVAUX, près de POITIERS

**PEDAGOGIE DU DEBUTANT
ACTUALISATIONS PEDAGOGIQUES**

Sur le Web : <http://pagesperso-orange.fr/joel.talon/>

Joël TALON
IR 28
106 rue du baril
79270 SAINT SYMPHORIEN
☎ : 05 49 09 53 71
Port : 06 84 82 38 35
e mail : joel.talon@wanadoo.fr

INTRODUCTION

Nos référentiels, qui ont maintenant plusieurs années, sont d'excellents guides pour conduire nos apprentissages. Cependant, sommes-nous sûrs de bien faire pour les satisfaire ?

Nous devons construire des progressions de formation, pour tous niveaux de plongeurs, dans le respect des référentiels, des lois de 2000 et 2002 à l'air et au nitrox et les adapter aux nombreux publics à former ainsi qu'aux lieux de formation.

L'observation des stagiaires de tous niveaux que j'ai eu en stage, me permet de dire qu'il y a un effort à faire dans le domaine de la formation. Plus particulièrement dans la formation des premiers niveaux de plongeur, N I et N II. L'éducateur sportif doit tout mettre en œuvre pour donner les moyens à son stagiaire, afin que celui-ci progresse vers l'autonomie de son niveau. Il doit créer les éducatifs indispensables dans le respect des exigences des référentiels, des lois, du public et des lieux de formation.

REVOYONS NOS APPRENTISSAGES

RAPPELS ESSENTIELS

Tout apprentissage s'appuie sur 3 pôles :

- La connaissance
- L'affectif
- Le psycho moteur

Tout apprentissage nécessite des repères :

- Pour le débutant, les repères sont toujours visuels.

Durée d'une séance pédagogique :

- Séance pratique et prépa, 5 à 15 mn d'explication hors de l'eau, 30 à 40 mn dans l'eau.
- Une séance théorique ne doit pas excéder 45 mn.

Les cours de physique, de physio, nous aident dans la mise en place des éducatifs de formation et dans la compréhension des phénomènes liés à la plongée.

SE LESTER

Tout commence par là : ce savoir faire est primordial. Il conditionne la réussite des remontées quelles qu'elles soient, de l'équilibre, de l'aquacité.

Je suis en surface tout équipé, ma stab est vide, je souffle lentement jusqu'à une expiration forcée. Tant que je coule, j'enlève du plomb. En final, le masque s'immerge, mais le sommet du crâne reste apparent.

Ce lestage au quart de kilo près prend en compte le milieu (eau douce ou salée) et l'équipement du plongeur.

Le lest doit de surcroît être bien positionné sur le plongeur. Si ce n'est pas le cas, il conduit à un cabrage ou piquage du nez du plongeur. Ce déséquilibre nécessitera un palmage de compensation qui nuira au palmage de propulsion.

Rappel de physique : principe d'archimède, coïncidence entre le centre de poussée et le centre de gravité.

SAVOIR RESPIRER

Dès qu'un débutant respire dans un détendeur, il devient un insuffisant ventilatoire. Cela veut donc dire qu'il faut avertir le débutant qu'il a un effort inspiratoire et expiratoire à fournir. Sinon il risque de mal ventiler, de s'essouffler et de se trouver en difficulté. La respiration doit être active, plus lente et plus profonde.

S'ÉQUILIBRER

Ce savoir faire est prépondérant : un plongeur, quelque soit sa profondeur d'immersion, doit s'équilibrer en quelques secondes.

On injecte l'air dans la stab, toujours poumons pleins. On réitère l'opération jusqu'à ce que l'on sente une légère sensation de montée. A ce moment-là on reprend une ventilation normale, on est équilibré.

EVOLUER

Il est inutile de purger ou remplir sa stab dès que l'on monte ou descend pour un simple passage : Je suis au niveau du pont sur une épave, je veux voir l'hélice par un passage rapide 5 mètres en dessous. J'expire pour descendre. Pour maintenir ma stabilisation au niveau de l'hélice, je dois avoir une ventilation de type inspiratoire pour conserver mon équilibre.

Même chose si je suis sur le pont de cette épave et que je veux faire un passage vers la passerelle au-dessus. J'inspire pour monter. Pour maintenir ma stabilisation au niveau du pont, je dois avoir une ventilation de type expiratoire.

C'est la bonne manière d'économiser son air et de pouvoir évoluer avec aisance.

Si je dois rester longtemps à une nouvelle profondeur, j'entreprends alors une nouvelle stabilisation.

CONTROLLER SA REMONTEE

Si je remonte à partir d'une situation d'équilibre, l'ascension démarre sur un poumon ballast inspiratoire. Ensuite, j'observe rapidement (comme si je regardais l'heure à ma montre) ma situation par rapport aux petites bulles. Suis-je plus vite, moins vite, aussi vite qu'elles ? A partir de cette observation, j'agis. Si je monte trop vite, je vide d'abord mes poumons. Si ça ne suffit pas, je purge un peu d'air de la stab. Le fait d'avoir les poumons vides fait que si j'ai trop purgé, je peux aussitôt ré inspirer pour compenser.

Un coup d'œil rapide au profondimètre me renseigne uniquement sur ma profondeur, mais pas sur ma vitesse. Seule l'alarme sonore m'indique que je monte vite.

Deux automatismes doivent très tôt être ancrés dans la tête de vos stagiaires :

- Quand j'introduis de l'air dans ma stab pour m'équilibrer, je suis toujours poumons pleins.
- Quand je remonte et que je dois retirer de l'air de ma stab pour ne pas remonter trop vite, je suis toujours poumons vides.

S'IMMERGER

Toutes les personnes qui s'immergent réalisent une apnée réflexe inspiratoire. C'est un réflexe de sécurité.

Si je ne dis pas à mes stagiaires de casser cet automatisme, ceux-ci, sans le vouloir, vont réaliser une apnée réflexe, qui remplira leurs poumons. Ils auront donc une difficulté d'immersion en canard ou en phoque ou en coulé.

Je dois leur dire : Expire à fond, bloque ta ventilation, réalise ton canard ou ton phoque ou ton coulé et ensuite seulement, quand tu es vers trois ou quatre mètres, tu pourras ventiler.

Par contre si je réalise une apnée en PMT, là, je prends une petite inspiration. Ce n'est pas le manque d'air qui vous donne l'envie d'inspirer, donc, de remonter, mais le taux de CO₂ sanguin, qui déclenche le réflexe inspiratoire.

VIDER SON MASQUE

Tout le monde sait vider son masque à genoux au fond d'une piscine. Hélas on est loin de la réalité d'une plongée.

Pourquoi ?

Par exemple, quand je vois un plongeur descendre le long d'un mouillage et se coincer la chaîne d'ancre sous le bras pour pouvoir vider son masque à deux mains, je pense que ce stagiaire a un sérieux problème. J'ai bien envie de réprimander l'initiateur ou le moniteur qui l'a formé.

On doit savoir vider un masque de toutes les manières, mais surtout avec une seule main. Car souvent on peut avoir l'autre occupée. Je peux même dire que l'on peut le faire sans les mains, dans le cadre d'assistance ou de sauvetage.

DONNER DE L'AIR A UN EQUIPIER

La panne d'air n'est pas très courante, mais être amené à en donner est fréquent pour diverses raisons. La loi vous impose votre deuxième source d'air. C'est ce moyen qui doit être automatisé. Cependant, il est très important d'inventorier tous les autres et de les apprendre.

Pensez à l'ergonomie de l'équipement qui doit permettre la prise efficace du deuxième détendeur.

CONNAITRE SA CONSOMMATION

Il est surprenant de voir un plongeur N II débutant, s'affoler et vouloir sortir chercher un bloc de secours alors qu'il a tout ce qu'il faut en air pour terminer sa plongée.

C'est le résultat de problèmes de physique, mal conçus, traitant de la consommation d'air.

Un plongeur N II qui en fin de plongée a 50b dans son bloc de 15l, doit savoir, qu'il a largement assez d'air pour entreprendre une vingtaine de minutes de palier dans la zone de 3 à 6 m.

Seul des problèmes bien conçus permettront au stagiaire de concrétiser ce type de situation. Les problèmes compliqués de parachute et d'objet à remonter ne servent qu'à faire des maths et pas à apprendre à plonger.

BIEN CONNAITRE SON ORDINATEUR

Au-delà de son fonctionnement basique, vous devez connaître les possibilités de votre ordinateur :

Je monte en altitude rapidement, j'arrive au bord d'un lac. Qu'indique mon ordinateur ?

Il indique toujours un temps d'adaptation. Je désature, car je suis passé à une pression atmosphérique plus faible.

Si je réalise une plongée, je suis en successive, j'ai une majoration que mon ordinateur va gérer.

Je plonge plusieurs heures à petite profondeur. Je suis totalement dans la courbe de sécurité. Dois-je prendre mon ordinateur ?

Bien sûr que oui, car si je plonge 5 ou 6h après, j'ai une importante majoration. Toutes plongées réalisées dans la courbe de sécurité créent un groupe de plongée à prendre en compte pour la plongée suivante si l'intervalle est inférieur à 12h.

CONCLUSION

Et maintenant, bonne réflexion.