

STABILIZING JACKET

l'enseignement



LE STABILIZING - JACKET

AU BAPTEME

et

SON ENSEIGNEMENT

au NIVEAU 2

Présenté à NIOLON

le 26 Septembre 1991

par Dominique PAPILLON

Instructeur National Stagiaire

Devant :

Francis	IMBERT
René	CAVALLO
Richard	POTHIER
Christian	GUILLEMIN
Daniel	MELL
J. Michel	OHYENART
Claude	BAHUAND
Camille	GELLEBART
Henri	MARTIN
Henri	POULIQUEN
Michel	TROALEN

Instructeurs Nationaux .

R E S U M E

3000 baptêmes effectués avec le Stab m'ont permis concrètement de vérifier toute l'utilité de cet appareil .

La sécurité, le confort , et la facilité d'emploi en sont les avantages remarquables . De plus , en augmentant la durée des baptêmes à 30 minutes pour avoir le temps de l'apprécier et en partant d'une plage pour plus de progressivité, vous êtes assuré de faire des baptêmes " en douceur " de toute première qualité .

Equiper les élèves avec les Stab dès le début de leur progression Niveau 2 est une autre démarche pédagogique que j'ai testé réellement en club, en grandeur nature . L'expérience est concluante . Elle m'a permis d'établir une progression nouvelle et de préciser le contenu des différentes séances que j'ai appliqué tout au long de la saison 1991.

Alors pourquoi pas le Stab au Niveau 1 ? Je me propose d'aborder le problème en 1992 .

5247

S O M M A I R E

I - MOTIVATION du CHOIX DU SUJET

II - LE STABILIZING - JACKET au BAPTEME

- Partir d'une plage
- La durée
- Le stabilizing - jacket

III - L'ENSEIGNEMENT du STABILIZING - JACKET AU NIVEAU 2

- Le Programme Fédéral du Niveau 2
- Une autre approche pédagogique
- L'expérience
- Le programme Niveau 2 modifié
- Contenu des séances et les conclusions
- Présentation du Matériel
- Présentation de la Technique de remontée contrôlée

IV - LE STABILIZING - JACKET au NIVEAU 1 ?

2011

I

M O T I V A T I O N du C H O I X
du S U J E T

U. 9232 M1

L'enseignement intéresse tous les moniteurs et plus particulièrement l'enseignement Pratique de notre activité en plongée .

nous avons constaté que le matériel qui équipe le plongeur à énormément évolué en quelques années et plus précisément la bouée de sécurité.

Aujourd'hui les Stabilizing - Jacket sont là , inondant le marché : c'est un fait. De plus en plus les plongeurs s'en équipent .

Il est courant de voir un Jeune de 15 ans se faire offrir par la Grand - mère un " stab " pour son succès à l'examen du Niveau 1 .

Il y a une dizaine d'années la F.F.E.S.S.M. a adaptée sa progression Fédérale en introduisant au 1er échelon (Ancien N2) l'initiation et l'utilisation du Parachute Ascensionnel parce que ce matériel, jusque là réservé aux seuls deuxième échelon Ancien N4), est passé dans l'usage courant .

Aujourd'hui nous sommes devant le même phénomène en ce qui concerne le stab .

2 201

II

LE STABILIZING - JACKET

au BAPTEME

C'est au baptême que tout se décide : bien fait , c'est un adepte de plus pour la plongée.

Mal réalisé , s'il n'a pas laissé une impression de confort et de sécurité, c'est une carrière de plongeur irrémédiablement étouffée dans l'oeuf .

Le baptême a donc une importance toute particulière .

partir d'une plage

je suis convaincu qu'il est préférable de faire un baptême à partir d'une plage que d'un bateau . Le stress de l'élève sera bien moindre s'il part de la position " à genoux " dans dans 50 cm d'eau pour se mettre de lui même à l'horizontal en position de palmage, que de partir d'une embarcation en s'immergeant verticalement sur un pendeur et descendre sur un fond de 3 mètres. Le baptême est beaucoup plus progressif et le moniteur peut moduler plus facilement en fonction de son élève .

Un plan d'eau calme , un fond varié, agréable, où la faune et la flore sont intéressantes , permettra une approche remarquable du monde sous - marin .

la durée

Pour la première incursion sous l'eau je n'hésite pas à faire durer la séance 30 minutes . Sauf pour les jeunes enfants (8 à 10 ans) qui ont une combinaison plus mince pour des raisons techniques de fabrication, un tampon thermique plus faible, où là, je réduis à 15 ou 20 minutes suivant la température de l'eau (la moindre perception de tremblement est le signal de fin de séance) .

30 minutes dans le cas de l'adulte me paraît préférable aux 15 minutes préconisées car le baptisé se détendant au fur et à mesure du temps sera de plus en plus attentif à l'environnement qui l'enchantera .

Le petit stress, très naturel d'ailleurs, du baptisé va s'estomper au fil des minutes . Dès qu'il apercevra le premier poisson, son interressement se fera plus grand et le relachement s'installera . Il pourra alors apprécier les scènes de la vie sous - marine que vous lui offrez .

Cette constatation est remarquable au niveau du rythme respiratoire qui ralenti au fil du temps sous l'eau et de l'intérêt porté à ce qu'il voit .

le stabilizing - jacket :

Responsable Technique dans une structure Fédérale au bord de la Méditerranée, je fais faire tous les baptêmes avec une bouée de sécurité . J'ai commencé avec la collerette et direct système durant 3 années .

Je suis passé ensuite au stabilizing - jacket et ce , depuis 2 ans .

Ce centre de plongée effectue une moyenne de 600 baptêmes par saison ce qui représente une expérience sur 3000 baptêmes. Sur ce total je n'ai dû dénombrer que 12 ou 15 cas de "baptême-échec" représentant les cas de stress extrêmes, de claustrophobie notoires, manifestés par des personnes absolument inadaptées à l'eau, qui se sont présentées , bien souvent, poussées par leur entourage et qui sont d'avance persuadées qu'elles ne réussiront pas .

Ce blocage psychologique est si fort que toute la dextérité et les encouragements du moniteur sont sans effet . La séance se résume alors à s'agenouiller dans 50 cm d'eau, prendre l'embout en bouche et s'apercevoir qu'ils n'arrivent pas à respirer dans un détendeur . Parfois ces personnes arrivent à s'allonger dans l'eau mais au bout de quelques mètres se relèvent suffoquantes en arrachant l'embout . Après deux ou trois essais il ne faut pas insister . Vous êtes en face de cas particuliers qui seront soulagés dès que vous leur direz qu'on arrête l'essai .

Il est à remarquer que sur ces 12 ou 15 cas les trois quart sont des adultes . Seul quatre ou cinq enfants de moins de 16 ans n'ont pas passé ce cap, ce qui est extrêmement peu en regard des 3000 baptêmes .

Les " baptêmes difficiles ", représentant 40 à 50 personnes (8 à 10 cas par saison), ont été assurés d'une manière tout à fait satisfaisante grâce au stabilizing - jacket parce ce que le retour en surface et le remorquage éventuel s'est passé en douceur . Le moniteur , actionnant le Direct - Système, gonfle le Stab, et cette sensation de maintien, ressenti par l'élève , l'empêche de basculer vers la panique . Le travail du moniteur est d'autant plus facile qu'il peut régler tranquillement un problème de masque en surface ou remorquer le plongeur avec deux doigts par exemple .

Les " baptêmes réussis " représentent donc 2935 cas sur les 3000 effectués . Cette forte proportion est due, je le pense , d'abord au fait qu'ils se font à partir d'une plage mais grâce au stab qui sécurise par son maintien en surface au moindre petit problème.

Quelle tranquillité d'esprit pour le moniteur et le Responsable Technique de savoir qu'ils peuvent compter sur cet élément de confort et de sécurité ? Alors pourquoi s'en priver ?

De plus, avant , le gros problème du moniteur qui faisait un baptême sans stab était de " découvrir " la pesée nécessaire et suffisante . Seule une grosse expérience et de la chance pouvaient régler ce problème car la grande inconnue était, bien sûr, de connaître la quantité d'air que le baptisé allait retenir instinctivement dans ses poumons.

Maintenant il suffit de faire une " erreur systématique " de + 2 kg environ qui n'aura aucune conséquence :

Si dans l'eau le moniteur constate que son élève est trop lourd il a toute latitude, grâce au Direct - Système de rétablir une pesée parfaitement nulle. Par contre, en aucun cas il sera trop léger, ce qui était une source d'inconfort et d'essoufflement pour s'immerger et finalement une porte grande ouverte vers l'échec .

Cette possibilité de pouvoir jouer " IN SITU " sur la pesée est un élément de facilité aussi bien pour le moniteur que pour l'élève .

Il est bien évident que seul le moniteur fait les manipulations du stab .

Le club possédant ses combinaisons , il est facile de faire un tableau de pesée nécessaire en baptême en fonction de la taille des combinaisons.

Ce tableau est mis au point par constatation et assure un plombage légèrement positif .

TABLEAU PESEE BAPTEME (par exemple)

Taille combinaison	T0	T1	T2	T3	T4	T5
KG de Plombs	4	5	6	7	8	10

Celui - ci facilite le travail du magasinier qui sait qu'en donnant une taille 2 en combinaison il donnera systématiquement une ceinture de 6 kg pour le baptême .

En conclusion il est à noter qu'il y a un monde entre le baptême classique et celui fait avec la bouée collerette car elle augmente considérablement la sécurité . Malgré tout elle a l'inconvénient d'être relativement inconfortable pour l'élève. Le baptême en stab , lui, regroupe tous les avantages, tant sur le point de vue CONFORT que sur la FACILITE du déroulement pour le moniteur et surtout , sur la SECURITE grâce à l'aisance de retour en surface et du remorquage éventuel, assuré par le gonflage au Direct - System . Si à cela nous ajoutons l'intérêt de PARTIR D'UNE PLAGES et si nous augmentons la DUREE à une demi - heure environ , nous sommes assurés de faire des baptêmes de première qualité et donc de faire la promotion de la plongée sous - marine.

III

L' ENSEIGNEMENT
DU STABILIZING - JACKET
au NIVEAU 2

le programme Fédéral du niveau 2

La Fédération propose à ce niveau une progression en contrôle continu , groupe par groupe, en commençant par le groupe 1 comprenant :

- une natation PMT de 500 mètres
- L'apnée à 5 mètres avec un parcours de 10 mètres
- Une natation capelée de 250 mètres

Puis le groupe 2 comprenant :

- Décapelage, abandon, remontée en surface et recapelage du scaphandre sur 5 mètres de fond.
- Echange de scaphandre sur 5 mètres de fond .
- Remontée sans embout de 10 mètres.

Le groupe 3 avec les exercices à 20 mètres

- Saut masque à la main . Vidage de masque sans faire surface.
- Descente en pleine eau .
- Vidage du masque à 20 mètres .
- Interprétation des signes .
- Lacher d'embout .Expiration . Prise embout moniteur .
- Remontée sur un embout , l'élève assistant le moniteur avec arrêt à 3 mètres .

Le groupe 4 comprenant :

- 10 plongées d'exploration dans la zone des 20 mètres .

Et enfin le groupe 5 comprenant :

- Stabilisation en pleine eau à l'aide du gilet de sécurité entre 15 et 20 mètres .
- Remontée assistée depuis une profondeur de 20 mètres d'un plongeur en difficulté, à l'aide d'un gilet de sécurité .

Le groupe 6 étant la partie théorique .

Une autre approche pédagogique

je me suis penché aussi sur l'enseignement de l'utilisation du stab pour les plongeurs en formation au niveau 2 . J'ai abouti à une autre démarche que celle préconisée par la fédération .

Pour la vérifier ,mon idée maitresse a été de m'appuyer sur une expérimentation faite réellement en club ,en grandeur nature, tout au long de la saison 1991 .

Ma nouvelle démarche pédagogique consiste tout simplement à déplacer le groupe 5 se faisant en final de progression et à le mener de front avec les groupes 1, 2, et 3 , l'objectif étant de mettre dès le début de la progression Niveau 2 le Stabilizing - jacket sur le dos du plongeur afin qu'il est " une plus longue pratique " de cet appareil et une plus grande dextérité en finalité .

900 Plongées Techniques du Niveau 2 ont été effectuées au cours de l'année 1991 dont 720 faites suivant la démarche prescrite . A première vue on peut penser que ce petit changement dans l'ordonnement des groupes d'épreuves du Niveau 2 n'aura pas de grandes conséquences sur l'assimilation des gestes techniques . C'est une erreur et j'en ai été le premier surpris .

Dans la progression classique il y a 3 phases bien distinctes où l'élève doit montrer :

Phase N° 1 : Par son aisance dans 5 mètres d'eau, qu'il peut passer au stade supérieur .

Phase N° 2 : Qu'il a assimilé la transposition des gestes de base de la plongée dans la zone des 20 mètres d'eau .

Phase N° 3 : Qu'il sait utiliser un nouveau matériel : la bouée de sécurité .

Les deux premières phases s'enchainent très naturellement, par contre il y a une totale découverte d'un matériel nouveau, brusquement, dans la troisième phase alors qu'il y a longtemps, à ce stade , que l'élève a ressenti, par manque , la nécessité du stab au cours des explorations dans la zones des 20 mètres où , paradoxalement , on lui demande d'être pesé nul à 3 mètres en fin de plongée afin de pouvoir faire des paliers éventuels et qu'on ne lui donne pas les moyens d'être correctement lesté à 20 mètres où il sera lourd : C'est un problème de sécurité .

En leur offrant la possibilité d'apprendre l'utilisation du stab en tout début de formation, non seulement ce problème disparaît mais en finalité, grâce à la multiplication des plongées avec ce matériel la dextérité s'affine car ils ont un vécu avec l'appareil.

En interrogeant les Niveaux 2 formés classiquement (groupe 5 en final) je me suis aperçu qu'ils n'avaient en moyenne que 4 à 5 plongées techniques pour l'utilisation de la bouée alors qu'avec la nouvelle méthode ils en ont une quinzaine.

Donc trois fois plus de vécu, ce qui entraîne deux fois plus de rapidité d'assimilation dans la phase finale d'assistance à un camarade en difficulté.

Cette nouvelle manière de faire a été menée durant toute la saison 1991 dans le même club de bord de mer d'environ 800 licenciés fonctionnant dans son activité, pour moitié en école, du débutant au monitorat, et pour l'autre moitié, en exploration à tous les niveaux fédéraux. Le club formant habituellement 60 Plongeurs Niveau 2 par an avec le même pool de moniteurs d'une année sur l'autre, je n'ai donc pas fait de "Classe - Témoin" puisqu'ils avaient des repères grâce aux formations effectuées les années précédentes.

En Juillet 1991, 20 plongeurs Niveau 2 ont été formés selon cette nouvelle méthode et 25 en Août. Les plongées techniques alternaient régulièrement avec les explorations.

Au rythme d'une exploration et d'une technique par jour le programme niveau 2 a été assimilé en 15 jours pour les 9/10 et le 1/10 restant en 3 semaines environ. J'ai demandé de faire environ de 5 à 7 plongées d'exploration après le niveau 1 dans la zone des 15 - 18 mètres avant de débiter la progression niveau 2 de façon à ce que le candidat obtienne une certaine aisance facilitant grandement par la suite l'assimilation de la technique.

Ce club fonctionnant avec un nombre de moniteurs important, les progressions sont faites "à la carte" (par opposition au stage bloqué) c'est à dire aux dates et rythmes désirés par l'élève.

Il était fourni un stab identique à tous les plongeurs ne possédant pas le leur personnellement. (1/5 environ de stab perso).

programme niveau 2 modifié

Le plongeur en formation Niveau 2 est équipé du STABILIZING-JACKET pour toutes ses plongées de formation .

GROUPE 1

- * Natation PMT de 500 mètres
- * Apnée à 5 mètres avec un parcours de 10 mètres
- * Décapelage et recapelage du Stab en surface
- * 250 mètres de Natation Capelée avec Stab non gonflé

GROUPE 2 (Profondeur 5 et 10 mètres)

- * Décapelage du Stab sur un fond de 5 mètres, déplacement et recapelage du Stab au fond.
- * Echange de Stab à 5 mètres.
- * Remontée en expiration de 10 mètres avec reprise d'embout tous les 2 mètres.
- * Stabilisation à l'aide du Stab à 2 mètres au dessus du fond dans une profondeur d'eau de 10 mètres.
- * Remontée contrôlée à l'aide du Stab à partir d'un fond de 10 mètres.

GROUPE 3 (Profondeur 20 mètres)

- * Saut masque à la main, vidage du masque sans faire surface.
- * Descente en pleine eau .
- * Stabilisation en pleine eau à l'aide du Stab entre 15 et 20 mètres .
- * Vidage du masque à 20 mètres.
- * Lacher d'embout - Expiration - signe "je n'ai plus d' air" et " échange d'embout avec le moniteur .
- * Remontée à deux sur un embout, l'élève assistant le moniteur avec gestion de l'air des Stab - Arrêt à 3 mètres .

GROUPE 4

- * Aptitude à évoluer dans la zone des 20 mètres.

GROUPE 5

- * Remontée d'un camarade en difficulté à l'aide du Stab , d'une profondeur de 20 mètres.
- * Interprétation des signes.

GROUPE 6

- * Partie théorique .

Contenu des séances et les conclusions

1 ère SEANCE

(Profondeur 5 mètres / 1 fois)

- * Présentation du matériel- Réglages à sec
- * Apprentissage du capelage du Stab en surface .
- * 250 mètres capelé avec Stab non gonflé .
- * Apprentissage du décapelage du Stab en surface .
- * Apnée à 5 mètres avec 10 mètres de déplacement (laisser le Stab gonflé en surface).

CONCLUSION

Ce premier enchaînement est bien ressenti. Les gens sont heureux d'être équipés du Stab, cela les flatte et ils sont très intéressés par l'utilisation que l'on peut en faire .

Ils posent de nombreuses questions. C'est une séance de découverte très agréable où le 250 mètres capelé et l'Apnée passent beaucoup mieux qu'exécutés isolément car intégrés dans un enchaînement logique .

Cette séance est très bien assimilée en une seule fois et il n'y a pas besoin de répétition .

2 ° SEANCE

(Profondeur 5 Mètres / 1 fois)

- * Décapelage du Stab au fond - Déplacement - Recapelage au fond .
- * Echange de Stab .

CONCLUSION

Cette séance est perçue différemment. Les élèves ne comprennent pas nettement pourquoi ce scénario est monté. Ils faut alors bien leur expliquer les buts (vérification de l'aisance par accomodation de la respiration au cours d'un gestuel) l'exercice de recapelage a été essayé avec le Stab légèrement gonflé, ce qui me paraissait plus pratique : il n'en est rien ,donc l'exercice se fait Stab vide d'air . Le passage à la séance n° 3 est conditionné par la bonne réussite à ces exercices . Cet enchainement n° 2 est normalement assimilé en 1 seule séance .

3 ° SEANCE

(Profondeur 10 mètres / 2 fois)

- * Remontée en expiration de 10 mètres avec tous les 2 m reprise d'embout .
- * Stabilisation à l'aide du Stab à 2 mètres au dessus du fond dans 10 mètres d'eau .

CONCLUSION

C'est à cette séance qu'ils vont travailler pour la première fois au fond avec un Stab . C'est un jeu qui s'installe sous la forme d'une petite exploration après avoir démontré et contrôlé cette stabilisation. Le point fort reste toujours la remontée en expiration de 10 M qui se fait dans un premier temps l'embout en bouche pour tendre ensuite vers la remontée avec reprise d'embout tous les 2 mètres .Il faut en moyenne 2 répétitions pour cette séance .

4 ° SEANCE

(Profondeur 10 mètres / 2 fois)

- * Présentation de la technique de Remontée Contrôlée .
- * Remontée Contrôlée à l'aide du Stab à partir d'un fond de 10 mètres .

CONCLUSION

La 4 ° séance est très importante et il faut bien s'attarder sur l'explication technique de la Remontée Contrôlée à l'aide du Stab pour qu'ils saisissent correctement le processus . Les élèves y sont très attentifs et dès qu'ils ont vaincu l'apprehension de la remontée trop rapide et ressenti les premières sensations de facilité de remontée sans effort cela devient un jeu où ils s'amuse à varier leur vitesse de remontée en l'accélération et en la ralentissant à leur gré . Cette séance nécessite 2 répétitions pour qu'ils dominent le sujet .

5 ° SEANCE

(Profondeur 20 mètres / 2 fois)

- * Saut masque à la main , vidage du masque sans faire surface .
- * Descente en pleine eau .
- * Stabilisation en pleine eau à l'aide du Stab entre 15 et 20 mètres .
- * Vidage du masque à 20 mètres .

CONCLUSION

Dans cette séance la partie Stab s'efface un peu par rapport à la partie technique de base à 20 mètres . Le fait de la stabilisation supprime cette situation de pesanteur perçue dans la progression sans Stab, les gestes sont moins timorés et plus vite assimilés . 2 séances sont nécessaires pour être correctement acquises .

6 ° SEANCE

(Profondeur 20 mètres / 2 fois)

- * Lacher d'embout - Expiration . Signe " je n'ai plus d'air " et échange d'embout avec le moniteur.
- * Remontée à deux sur un embout, l'élève assistant le moniteur avec gestion de l'air des Stab . Arrêt 3 mètres.

CONCLUSION

La séance est exclusivement réservée à la remontée à deux sur un embout et il est étonnant de voir qu'avec 2 répétitions, les élèves gèrent correctement l'air des deux Stabilizing - Jacket .

7 ° SEANCE

(Profondeur 20 mètres / 2 fois)

- * Remontée d'un camarade en difficulté à l'aide du Stab d'une profondeur de 20 mètres .

CONCLUSION

Contrairement à ce que nous pourrions penser c'est la préparation et la prise au fond qui sont les plus longues à assimiler pour qu'elles soit claires et précises plutôt que la remontée contrôlée d'un camarade en difficulté comme c'était le cas dans la progression avec le Stab placé uniquement dans le groupe 5 .

Ce résultat est obtenu grâce à la dextérité que les élèves ont déjà acquise en gérant les 2 Stab dans la 6° séance . Seules deux séances sont nécessaires pour qu'ils contrôlent la remontée avec aisance .

8 ° SEANCE

(Profondeur 20 mètres / 1 fois)

* Interprétation des signes

CONCLUSION

Les élèves ayant acquis tous les gestes nécessaires pour l'obtention du Niveau 2 , cette huitième et dernière séance est une synthèse qui déterminera s'ils interprètent sainement et surtout s'ils ont les bonnes réactions, correctement exécutées, à tous les signes .
Une seule séance, en général, est nécessaire .

EXPLORATION

Au cours de chaque Exploration, sous la surveillance du chef de palanquée, les élèves en formation au Niveau 2 font leur stabilisation et systématiquement, il est prévu un palier à 3 mètres sur le pendeur afin que chacun affine son lestage pour qu'il soit nul à 3 M en fin de plongée et qu'il mémorise la vision des 3 mètres vus sous la surface, ce qui les aide beaucoup pour les exercices où il y a arrêt à 3 mètres .

Présentation du matériel

1) PRESENTATION du MATERIEL

REGLE des 3

A) 3 TYPES de BOUEES

- * Collerette
- * Stab et adjustable
- * Compromis type Océane

B) 3 FONCTIONS

- * Flotabilité en surface
- * Stabilisation au fond
- * Remontée contrôlée seul et à 2

C) 3 MOYENS de GONFLAGE

- * Direct - système
- * Gonflage à la bouche
- * Percussion .

D) 3 MOYENS de VIDANGE

- * PURGE haute
- * PURGE basse
- * PURGE lente (d'embout)

2) APPRENTISSAGE des REGLAGES sue le PLONGEUR

Après avoir présenté les 3 différents types de bouées (la collerette qui, au fil du temps va disparaître au profit des Stab ou des compromis type Océane) il faut bien préciser les trois fonctions en faisant ressortir l'utilité et la sécurité qui en découle .

Pour l'utilisation vous direz à vos élèves que, durant leur progression, ils vont travailler principalement avec le Direct-Système qui est le moyen de gonflage le plus facile pour l'apprentissage et le plus souple d'emploi . Le gonflage à la bouche et la percussion de la petite bouteille de réserve , leur sera enseigné pour information en fin de progression uniquement .

Vous leur préciserez aussi que les trois moyens de vidange du Stab sont utilisés en conséquence de la position du plongeur dans l'eau : En position verticale " tête en haut ", le plongeur actionnera soit la purge Haute soit la purge d'embout et si sa position est " tête en bas ", (canard - descente dans le bleu) il devra utiliser la purge Basse pour vider son Stab .

La partie " réglages sur le plongeur " doit être abordée d'une façon très détaillée afin d'exploiter au maximum la qualité du Stab qui est le C O N F O R T .

Présentation de la technique de Remontée contrôlée

REGLE des 3

A) 3 SORTES de BULLES

- * Bulle " tête d'épingle " (vitesse 10 M / Mn)
- * Bulle " petit - pois " (vitesse 15 M / Mn)
- * Bulle " demi - lune " (vitesse 30 M / Mn)

B) 3 REPERES CONCRETS

ENVIRONNEMENT

- * Le fond (décollage)
- * Les bulles (vitesse de Remontée)
- * La surface (arrêt 3 mètres)

C) GESTION des VOLUMES D'AIR

VOLUME PULMONAIRE ET STAB.

- * Accélération de la vitesse de Remontée par inspiration ample .
- * Ralentissement par expiration ample .
- * Ralentissement par purge . - @ -

- @ - L'action sur la purge se fait obligatoirement après une expiration ample .

TRAVAIL sans INSTRUMENT de CONTROLE

La technique de la remontée

Durant l'apprentissage, la remontée contrôlée se fait sans instrument de façon à ce que l'élève soit attentif à son environnement et qu'il se repère en fonction de références très concrètes comme le fond, les bulles et la surface, enfin d'analyser correctement sa vitesse de remontée.

D'abord, il faut bien différencier **L'ALLEGEMENT** qui est réalisé grâce à l'injection de l'air dans le Stab et la **VITESSE de REMONTEE** qui se contrôle à l'aide du volume respiratoire.

Ensuite vous faites remarquer les différentes vitesses des bulles : autour de vous, éparses, les bulles " tête d'épingle " trop lentes (10 mètres / minute) ; un peu au-dessus, isolées aussi, les bulles " petits pois " (15 mètres / minute), celles qui nous intéressent; encore au-dessus, " en nuage ", les bulles " grosses comme un ongle " (20 mètres / minute) et enfin les grosses bulles " demi - lune " (plus de 30 mètres / minute) qui éclatent en surface .

Au fond le plongeur s'est stabilisé, il a donc une certaine quantité d'air dans son Stab et se trouve en équilibre. Avec une admission d'air supplémentaire dans le gilet, sans s'aider de ses palmes, il va commencer à décoller du fond. Il constatera que son ascension est effective en vérifiant que le **FOND** s'éloigne (première vérification en s'appuyant sur du concret) . Tout de suite après, il va prendre en compte la **BULLE** isolée qui l'entourne, grosse comme un petit pois (deuxième vérification concrète), et devra s'efforcer de rester à son niveau.

Si son ascension est trop lente il va devoir **ACCELERER** sa vitesse de remontée en remplissant ses poumons par une large inspiration. Si au contraire, il est trop rapide par rapport à la " bulle petit-pois ", il va devoir ralentir en expirant et ainsi il pourra réguler sa vitesse. Si après avoir expiré au maximum, il constate qu'il est encore trop rapide par rapport à sa bulle de référence alors là, et seulement à ce moment là, il va devoir purger durant

1 seconde son Stab (Attention, il faut réagir à la moindre accélération pour éviter une remontée intempestive).

Ensuite la reprise du cycle : Accélération - Expiration - Purge reprend tout au long de la remontée dans le bleu .

Dès que l'élève aperçoit dans son champ de vision les reflets de la SURFACE (troisième repère concret), il abandonnera les bulles pour ne se fier qu'à sa vue . La mémorisation de la surface aperçue sous trois mètres d'eau, acquise lors de chaque plongée , pendant les paliers , permettra de faire "des arrêts à 3 mètres " sans lire d'instrument .

Cette technique de remontée contrôlée à la grand avantage de permettre aux élèves de se détacher complètement de la lecture de leurs instruments et aussi, de ressentir des sensations dans l'eau par rapport à leur environnement . Finalement , très vite ils acquièrent une dextérité certaine .

PS 201

IV

LE STABILIZING - JACKET
AU NIVEAU 1

08 241

Dans cette même optique j'ai l'intention de poursuivre l'expérience durant la saison prochaine en voyant le problème au Niveau 1 .

Mais autant il est évident qu'une progression de Niveau 2 avec introduction de l'utilisation du Stab dès le début était vouée à une réussite , il n'en est pas de même pour le Niveau 1 ,car pour les néophytes ce matériel risque d'interférer sur l'apprentissage des gestes de bases et perturber la progression .

Peut être que la solution sera de placer le Stab dans sa fonction de flottabilité en surface et de stabilisation au fond en fin de progression , de façon à ce que les premières explorations dans l'espace médian puisse se faire avec le stab avec toute la sécurité que cela représente .