

HARMONISATION DES GESTES TECHNIQUES – 9/02/2019

Harmonisation des gestes techniques (0- 20m)

Prise en compte les préconisations FFESSM en limitant la verticalité et **le nombre de yoyos à 4 de 20m à 3m**

L'idée essentielle est de **maitriser le niveau d'immersion** avant de travailler les ateliers verticaux qui impliquent des variations de pression et de volume. (Excepté la REC qui est un élément de sécurité).

Il faut insister sur l'importance du **lestage** tant chez le plongeur que chez le moniteur

Il est également essentiel d'avoir **une harmonisation de l'enseignement des gestes techniques** entre moniteurs

Assistance / sauvetage.

Rappel : Faire la distinction entre assistance et sauvetage :

- Assistance= personne consciente mais qui a besoin d'aide => ne pas tenir le détenteur
- **Sauvetage = Syncope personne inconsciente => tenir détenteur**

Dans tous les cas on intervient :

- Tenir le gilet pour maintenir le niveau d'immersion et rassurer
- Gonfler un peu un des gilets
- Décollage net puis préférer une vitesse lente/ vitesse rapide
- Le palmage ne doit pas être le moteur de la remontée mais un léger palmage peut servir à s'équilibrer ou
- Arrêt à 3-5m
- Retour en surface en faisant un exercice d'assistance complet avec une vitesse de remontée 5m à la surface très lente et **à la palme** sans regonfler le gilet puis signe de détresse (en fin de formation)

Rappel **des erreurs à éviter** :

- passer la main sous la sangle et tenir le détenteur sauf pour un sauvetage (personne inconsciente)
- Faire corps en serrant la personne
- Tenir les jambes
- Décoller doucement et accélérer à la fin

Pour la gestion de la remontée Il est important de faire travailler **poumon ballast /gilet** à condition d'avoir un **lestage parfait**. Ce travail est essentiel pour gérer la vitesse de remontée.

- j'inspire puis je gonfle
- j'expire puis je dégonfle

Toute situation avec **perte de détendeur au fond** ne demande pas une assistance mais un **sauvetage**. L'urgence est de remettre le détendeur en bouche légèrement fusant et de tenir le détendeur lors de la remontée

Panne d'air : la priorité est donnée au détendeur de secours qui doit être bien positionné. Le détendeur de secours doit être présenté tenu par le tuyau à la personne en panne d'air qui le met elle-même dans sa bouche en le faisant fuser légèrement. Le gilet doit être tenu et à la remontée, chacun gère son gilet et c'est la personne qui a donné son détendeur de secours qui gère la vitesse et surveille le coéquipier.

L'échange d'embout simulé est un exercice qui est appris aux plongeurs et peut se présenter si : détendeur de secours introuvable car mal positionné, ou problème matériel. Il est rappelé que manomètre, détendeur de secours doivent être parfaitement positionnés pour les trouver rapidement.