

Maitrise et démonstration pratique et technique de la Remontée Sans Embout (RSE 25 à 10m)

❖ L'attente au guide de palanquée (cf MFT) :

La **RSE** est un **exercice** qui permet le **perfectionnement** de la **gestion ventilatoire**, le développement de la maîtrise de soi et l'acquisition de la sérénité.

Ces compétences sont indispensables au guide de palanquée et au moniteur qui seraient amenés à gérer une situation dégradée.

Critères de réalisations exprimées dans le MFT :

- Départ stabilisé à une profondeur de 25 m (fond ou pleine eau).
- A la demande du formateur enlever l'embout après une inspiration normale (volume courant) et le garder à la main.
- Après une petite expiration, commencer la remontée.
- Le candidat devra avoir une position de sa tête permettant le maintien des voies aériennes libérées (LVA) et la bouche maintenue entre-ouverte.
- Au cours de la remontée, l'utilisation des palmes et du gilet est autorisée.
- La gestion des moyens de propulsion utilisés pour la remontée n'entre pas dans les critères d'évaluation.
- Le début de la remontée peut être assez rapide.
- Adopter le plus tôt possible une vitesse maîtrisée.
- Effectuer un arrêt franc à 10 m en maintenant le niveau d'immersion puis remettre le détendeur en bouche à l'initiative du candidat.
- Ne rejoindre la surface que sur signe du formateur avec l'embout en bouche.



Le guide de palanquée en formation est niveau 3, dans ce cursus de formation il n'a pas été perfectionné sur ce type d'exercice.

Le guide de palanquée en formation a réalisé, un exercice de la même famille, lors de son niveau 2, la Remontée en Expiration Contrôlé de 10m (**REC 10m**). De plus, les techniques ont évoluées sur l'enseignement de cet exercice sur les années passées.

Du point de vue technique, il y a des différences entre les exercices ; notamment une plus grande distance de remontée de 10 à 15m soit 5m de plus et sans embout au GP, avec embout en bouche au niveau 2. Un écart dans le temps entre le niveau 2 et la formation GP.

La marche pédagogique est dans le domaine de la proprioception. Cette compétence est difficile à enseigner en milieu subaquatique. L'axe de formation implique d'avoir ou de **revoir** les **acquis** sur des fondamentaux de la plongée ; **l'équilibre**, la **ventilation**, la **propulsion** et de **les adapter** chez le préparant GP ; en développant des compétences techniques utiles et nécessaires à la réalisation de la RSE.

Maitrise et démonstration pratique et technique de la Remontée Sans Embout (RSE 25 à 10m)

- ☐ La maitrise de soi
- ☐ La maitrise de son volume expiratoire
- ☐ La maitrise de la vitesse de remontée
- ☐ La maitrise de son gilet

❖ Comment appréhender la RSE en formation chez le GP ?

Chaque **formateur** trouvera une **suite logique et pédagogique** dans les compétences techniques cités plus haut et pourra les décliner en objectifs opérationnels et bâtir une **progression** de travail.

Toutefois, certaines de ces compétences seront des **pré-requis** à la fois **techniques** et de **sécurités**.

Dans une logique pédagogique, la réalisation complète de la RSE 25-10m, ne peut se faire que si les pré-requis techniques et de sécurités sont validés par le moniteur.

L'apnée est un "éducatif-proprioceptif" préalable et complémentaire pouvant aider à développer la maitrise de soi.

Ces compétences pouvant être exploités comme objectif spécifique de travail ou couplé. *(par exemple vitesse de remontée et gilet, plusieurs constructions pédagogique sont ainsi exploitables).*

L'association de toutes les compétences indiquera que l'on est en fin de formation amenant vers la RSE complète.

La progression dans l'apprentissage est réalisable avec une adaptation des compétences à la profondeur.

❖ Comment appréhender la RSE chez le formateur ?

Le moniteur faisant réaliser la RSE peut exploiter différentes compétences pédagogiques.

- ☐ La définition d'objectif
- ☐ La progression dans un enseignement
- ☐ La démonstration
- ☐ La mise en place d'atelier
- ☐ La gestion de plusieurs stagiaires
- ☐ La sécurisation
- ☐ L'évaluation
- ☐ La régulation

Le moniteur est le garant de la sécurité.

Sa position doit lui permettre de voir l'air sortir et d'accéder à la purge du stagiaire, de face ou de côté, légèrement au-dessus du stagiaire permet une facilité d'intervention pour le moniteur.

Il doit pouvoir faire stopper la remontée, puis faire remettre l'embout en cas de besoin (expiration insuffisante ou absente).

Maitrise et démonstration pratique et technique de la Remontée Sans Embout (RSE 25 à 10m)

La maitrise de son lestage est un axe fort dans la RSE, le surlestage induit une plus grande quantité d'air pour s'équilibrer à 25m, ce qui implique une grande finesse dans la maitrise de son gilet ; étant sans possibilité d'utiliser le poumon ballast (sans embout à la RSE).

❖ Le point de départ de l'exercice sur fond ou en pleine eau ?

L'avantage du départ pleine eau est de mettre en relation le décollage et la bouée qui soutient la remontée, un départ du fond peut engendrer une forte poussée verticale shuntant cette transition.

D'où l'importance d'une stabilisation efficace avant le début de l'exercice.

❖ La gestion contrôlée du gilet à une seule main.

L'embout doit être maintenu dans une main, souvent le détenteur est à droite et maintenu avec la main droite, une grande partie du public est souvent droitier. Ce qui implique la gestion des paramètres et l'usage de la main gauche dans une action précise (gestion du gilet), ceci peut également être une marche pédagogique utile à la formation.

❖ Le profil de la remontée est important et évalué.

Il peut être "assez rapide" au début mais doit être dégressif au cours de la remontée. La vision du profil de vitesse est globale de 25-10m.

La zone des 25-20m permet de voir les premières expirations.

La zone des 20-15m est importante car elle permet de voir la maitrise de la vitesse, donc l'usage du gilet associé à l'expiration.

Au cours de la remontée, l'utilisation des palmes et du gilet est autorisée, l'objectif est de limiter l'effort musculaire produit par les jambes qui est compensé par le gilet et en maitrisant sa purge.

Le fait de remettre de l'air ou avoir un palmage moteur n'est pas un critère d'évaluation dans l'exercice, toutefois c'est un **indicateur** pour le moniteur, vis-à-vis de la **sécurité** de l'exercice.

La zone des 15-10m permet de voir la fin de l'exercice, notamment la diminution de la vitesse associée à l'expiration et la capacité à stopper la remontée à 10m.

Le **moniteur** doit avoir une **attention particulière** à ce moment de l'exercice, la **remise en bouche** est à **l'initiative du candidat**.

Un point important de sécurité, est de **s'arrêter avant de remettre l'embout en bouche**.