

La Bulle Technique

N°15 – Mars 2019



technique.codep94@gmail.com

<https://ffessm-cd94.fr>



Un début d'année très chargé

Nos vies professionnelles (trop) bien remplies plombent un peu la communication de la CTD et la vie de sa page Facebook mais pas les formations qui sont toujours aussi actives !

Un bilan en sera fait dans la prochaine Bulle et le **samedi 22 Juin à 11h !**



Le Lac de Beaumont, une sacrée opportunité

L'aménagement de la base Fédérale de Beaumont avance très vite et les nouveaux locaux seront bientôt prêts pour nous accueillir. Nous pouvons remercier Francis MERLO et son équipe pour ce gigantesque travail car il nous met à disposition un bel équipement qui peut grandement changer la vie de nos Clubs. De quelle façon ?

Il faut bien admettre que, de novembre à mars, ils ne sont pas très nombreux à vouloir plonger dans l'eau « fraîche » du Lac de Beaumont. Mais de mai à octobre ? L'eau se réchauffe progressivement, la nature se développe autour du Lac et dans ses fonds, les pique-niques deviennent idylliques... Et même si pour le Val de Marne, Beaumont sur Oise n'est pas très proche, c'est nettement plus accessible pour 3 ou 4 plongées qu'un week-end sur la côte.

Pour nos Clubs, c'est aussi la possibilité de ne plus « fermer » l'été. Nous pouvons en effet proposer à nos adhérents des activités peu onéreuses, dans un milieu naturel bien plus subaquatique que la piscine, à partager avec la famille et les amis dans l'esprit festif de l'été. De cette façon, le Club ne s'arrête plus pendant 2 longs mois, les adhérents gardent le contact, leur cotisation est encore mieux utilisée et l'ambiance du Club gagne encore en convivialité.

Cela demande bien sûr de l'organisation supplémentaire mais à une période où les nouveaux adhérents sont plus difficiles à trouver, ce fonctionnement estival est un excellent moyen d'en perdre moins et d'attirer leurs amis.



Le MFT change

Les chapitres du MFT concernant les formations de plongeur (PA12 à N3) ont changé de forme en février. A voir de toute urgence.



RSE : fermer le ban !

La Démonstration Technique de Maîtrise de Remontée gilet (DTMR) remplace officiellement et définitivement la Remontée Sans Embout (RSE) depuis le CDN de janvier pour les examens GP-N4 et MF2. Fin du psychodrame.



Formation MF1 à Beaumont

La Commission Technique Régionale d'Île de France propose à Beaumont des séances de formation pratiques pour les stagiaires pédagogiques candidats au MF1 (ainsi qu'une formation complète MF1 sous forme de pack).

Ces séances sont encadrées par les Instructeurs Régionaux et complètent celles de la CTD.

Toutes les informations et inscription sur : <https://www.mf1-ctridf.fr/>.



Dates à venir de la saison 2018-2019

Retrouvez toutes ces dates et les lieux sur le site de la CTD

Formation Initiateur :

Pédagogie pratique : 17 avril à Fontenay

Pédagogie pratique : 7 mai à Maisons-Alfort

Examen : dimanche 19 mai à Villiers sur Marne

Formation GP-N4 :

Théorie : le samedi matin à Villeneuve St Georges

Séances à Beaumont : 7 avril

Séances à la fosse : 23 mars

Séances à la piscine de Nogent : 18 mars

Stage préparatoire : du 7 au 14 avril à l'Incantu

Examen : du 2 au 9 juin à l'Incantu

Formation MF1 :

Séances de formation :

1^{ères} année : samedi matin - 2^{èmes} année : mercredi soir

Formation MF2 :

Tous les mardi soir.

Formation Trimix :

Formation et stage en mer en cours de préparation

Formation Secourisme:

Formations PSC1 et RIFA : 13 avril

Formations Recyclage secourisme : 14 avril

Formations ANTEOR : 14 avril

Formation TIV :

Recyclages : 23, mars, 24 mars, 4 mai et 5 mai

Clôture de la saison (lieu à définir) :

Samedi 22 juin de 11h à 13h



Les remontées rapides

Loin de moi l'idée de faire de la publicité pour Alain FORET et son site Plongée Plaisir mais j'ai trouvé l'article sur les remontées rapides très intéressant*.

Il rappelle dans sa conclusion, entre autres, un point que je trouve primordial pour notre enseignement : « Il est tout à fait possible d'enseigner les remontées sans jamais faire de remontée rapide, c'est une question de pédagogie mise en place ».

Il est en effet trop courant de voir des moniteurs mettre en danger leur palanquée (c'est-à-dire leurs élèves et eux-mêmes) en acceptant des remontées rapides pour pouvoir dire : « alors là, tu as été trop vite ». La pédagogie du « droit dans le mur » est-elle réellement efficace ? Sûrement moins qu'elle n'est hasardeuse pour la sécurité !

Rappelons qu'une assistance ne peut espérée être réussie que si l'élève sait s'équilibrer correctement et remonter seul en contrôlant sa vitesse avec son gilet. Ces prérequis techniques indispensables sont souvent mis de côté car ils sont longs à acquérir. Et pourtant, ils font partie de base technique du plongeur car, en plus de garantir une bonne assistance, ils permettent d'avoir une bonne position et de supprimer la gêne et les essoufflements liés aux efforts inutiles (et donc les demandes d'assistance qui pourraient suivre..).

Donc, pour les formations des PA20, niveaux 2, PA40 et, même les niveaux 3, privilégions d'abord les exercices qui font intervenir le poumon ballast, l'équilibre statique et en mouvement, la synchronisation entre poumons et gilet... Ainsi l'assistance ne sera plus qu'une question de gestuelle et de patience (en partant de 40 mètres, les 3 minutes sont longues !) et arrêtera d'être le spectre qui stresse inutilement nos élèves.

Jean-François

* <https://www.plongee-plaisir.com/fr/remontee-rapide-et-protocole-de-desaturation/>