

Exercice du 24 janvier 2004

Soumis par Olivier Rochat

Exercice du groupe Plongeurs-Sauveteurs du Chablais

24 JANVIER 2004

9H00 PISCINE DE CHAMPERY

Thèmes de l'exercice

APPRENTISSAGE DE DIVERS NŒUDS, TRAVAUX EN APNÉE

Utilisation de divers nœuds

Douze exercices ont été planifiés pour l'année 2004

Thèmes de l'exercice

Pour une fois, par ce temps glacial, nous nous sommes dit que faire un exercice dans un milieu protégé de l'agressivité du mois de janvier et dans une eau à 25° ne serait pas du tout désagréable. Sûr ce, on s'est donné rendez-vous à la piscine de Champéry à 9h00.

Participants :

Lenoir Brigitte (moralement), Barman Xavier, Parvex Serge, Buser Christian, Hirt Fabian, Rochat Oliver, Labanti Florian

Responsables de mission :

Brigitte Lenoir, Barman Xavier

Chef de poste :

Barman Xavier

Matériel :

Bouts de cordes pour nœuds, parachute, corps mort de ~15 kg, brides montées sur pieds, gros boulons pour fixer les brides, PMT, bouteille avec pistolet.

Buts :

Se familiariser à nouveau avec divers nœuds (demi-clé, amarrage, nœud plat, etc..)

Travailler en apnée et en équipe

Briefing :

Xavier nous détaille les 3 exercices à réaliser et nous explique qu'après ces fêtes de fin d'année, un petit 200 m. PMT ne nous ferait pas de mal

Exercice 1 : Se remémorer nos amis les nœuds.

Après démonstration de Xavier, celui-ci nous met à disposition des bouts de cordes. Ensuite chacun essaye de travailler le nœud fait si facilement et s'en sort (plus ou moins bien) en fonction de l'utilisation (ou non) de cordages dans son travail. Il nous faut bien plusieurs essais pour arriver enfin à maîtriser les diverses torsions données aux cordes.

Pour se souvenir plus facilement comment faire un nœud, il est conseillé de le décomposer sous une forme de petite histoire (le poisson qui sort du trou qui va manger etc...) c'est une très bonne technique pour pouvoir le faire, même les yeux fermés

Echauffement : 200 m. PMT.

Exercice 2 : Relevage d'un corps-mort en apnée

Pour tous les plongeurs :

Canard, nage de 4 m. au fond de la piscine, exercice, retour (toujours en apnée), explications brèves et précises au plongeur suivant du travail à effectuer.

Le 1er plongeur : Reconnaissance de l'objet

2 ème plongeur : Amène la corde et la fixe au corps-mort.

3 ème plongeur : Amène le parachute

4 ème plongeur : Fixe le parachute à la corde.

5 ème plongeur : Assure le nœud.

6 ème plongeur : Prend le pistolet à air et gonfle le parachute

Exercice 3 : Assemblage de brides en apnée

Pour tous les plongeurs :

Canard, nage de 4 m. au fond de la piscine, exercice, retour (toujours en apnée), explications brèves et précises au plongeur suivant du travail à effectuer.

Le 1er plongeur : Reconnaissance de l'objet

plongeurs suivants : Mise en place des boulons chacun à leur tour

Très important : gérer le temps passé sur le lieu de travail, afin d'être capable de revenir au point de départ, toujours en apnée.

Exercice 4 : Et enfin pour nous prouver qu'on est toujours de grands sportifs, un petit 25m. en apnée pour

chacun.

Références :

l'apnée

Rédaction : Hirt Fabian - Barman Xavier / 24.01.2004

Photos : Labanti Florian - Rochat Olivier

Webmaster : Rochat Olivier

Galerie d'images de cet exercice