



# Bascule Arrière en Piscine



## Présentation :

- ° La bascule arrière, consiste, en étant entièrement équipé et assis sur le plat-bord du bateau, à se laisser basculer en arrière pour rentrer dans l'eau.
- ° La bascule arrière est un "savoir-faire" nécessaire à la validation de la qualification "Bateau 1 : Barges et Pneumatiques".

## Public :

- ° Jeunes plongeurs préparant la qualification bateau 1 (Barges et Pneumatiques)

## Objectifs :

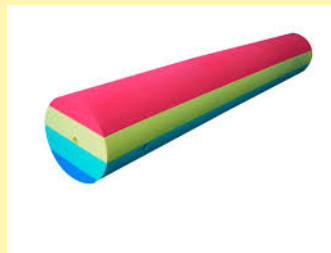
- ° Apprendre à faire une bascule arrière en toute sécurité pour soi et autrui sans perdre son matériel.
- ° Travailler cette technique de mise à l'eau en piscine grâce à un aménagement du bassin

## Organisation de bassin :

- ° Dans un espace du grand bain, arrimer le rondin entre deux plots de départ.

## Matériel à prévoir :

- ° Un Rondin mousse matériel de la piscine
- ° Des sangles



## Pré-Requis :

- ° L.R.E.
- ° Savoir utiliser son gilet
- ° Remontée contrôlée sur expiration

## Sécurité :

- ° Le plongeur doit s'assurer du dégagement de la zone de mise à l'eau
- ° Un adulte assure la sécurité de l'atelier

## Consignes :

- ° S'équiper intégralement masque de plongée sur le visage et détendeur en bouche dos à l'eau
- ° Tenir d'une main son masque et son détendeur et de l'autre le bas de son gilet de stabilisation (vide ou très peu gonflé)
- ° S'assurer de l'absence de plongeur dans la zone de mise à l'eau
- ° Basculer en arrière prenant garde de bien lancer ses jambes dans le mouvement de rotation
- ° Laisser la flottabilité du gilet de stabilisation ramener en surface.

## Déroulement :

- ° Aidez l'enfant équipé à s'asseoir sur le rondin en mousse, à placer le dos à moitié dans le vide pour dégager la bouteille. Vérifier que l'aire de mise à l'eau est dégagée.

Inciter l'enfant à arrondir le dos, menton sur la poitrine + d'une main, tenir le masque et l'embout

du détendeur, de l'autre le bas du gilet et à atteindre le point de rupture d'équilibre. A ce moment là, il peut se laisser tomber dans l'eau.

## Variante :

- ° Bascule arrière et immersion vers le fond de la piscine pour rejoindre directement un autre moniteur, sans faire surface.
- ° La bascule arrière peut également se travailler sans scaphandre, avec Palmes, Masque et tuba.

