



## Immersion en canard

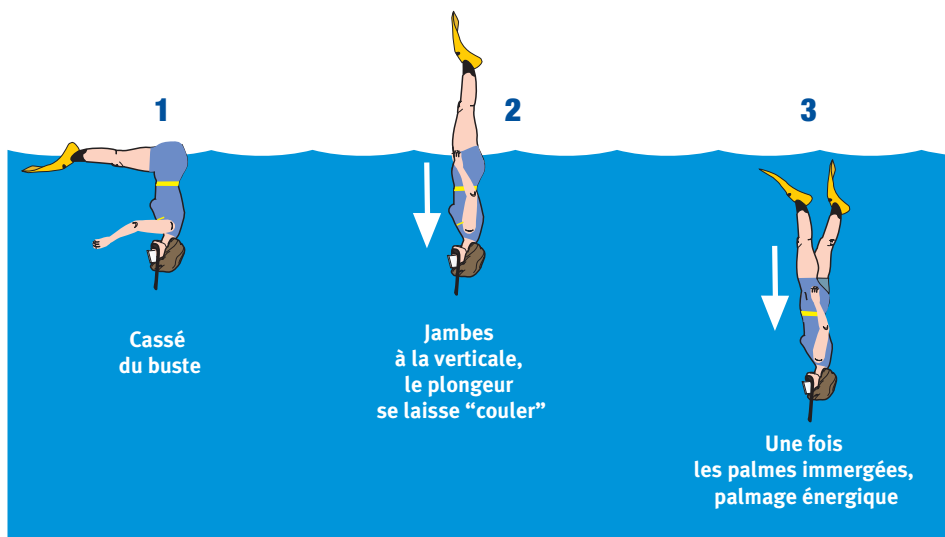
Cette méthode tire son nom de l'animal dont elle imite la technique d'immersion. Elle se résume à trois étapes clefs :

1. Cassez le buste (prendre un point de repère au fond peut être utile).
2. Montez les jambes à la verticale et laissez-vous couler.
3. Dès que les palmes sont entrées dans l'eau, commencez à palmer pour descendre. Tout en restant tête vers le bas, ramenez vos mains sur le nez et équilibrez la pression au niveau de vos oreilles (voir page suivante).

Cette technique peut être utilisée en apnée ou avec un scaphandre <sup>14</sup>.

Dans ce dernier cas, il faut que la bouteille soit bien fixée pour qu'elle ne vienne pas heurter votre nuque ou votre tête au moment du « cassé du buste ».

Son principal intérêt est de permettre une immersion rapide tout en fixant un point de repère sur le fond, par exemple un tombant, une roche ou une épave.



Les étapes clefs du « canard ».

### ! POINTS CLEFS

- Cassé du buste à 90°.
- Jambes bien droites qui sortent de l'eau.
- Ne palmer qu'une fois les palmes entrées dans l'eau.



« On descend »

Ce signe permet d'indiquer à la palanquée qu'il faut s'immerger.

<sup>14</sup> Notez que certaines écoles n'enseignent pas cette technique avec un scaphandre.

C1a

C1b

C2

C3

C4

C5

C6