



## Présentation du geste technique

Lorsque le cours rend nécessaire d'acquiescer un geste particulier (palmage, technique d'immersion, lâcher et reprise d'embout, vidage de masque, etc.), celui-ci doit être présenté de manière détaillée.

Tous les moyens à disposition pour faire comprendre ce geste peuvent être utilisés.

**Si une démonstration du moniteur peut être utile, elle ne s'impose pas systématiquement.** Tout dépend du thème de la leçon, des élèves, du matériel disponible, etc.

Généralement, les règles suivantes doivent être respectées :

- Exposez les **points clefs** du geste, en évitant de vous perdre dans des détails et d'indiquer des consignes trop nombreuses (on ne retient que 3 à 5 notions nouvelles) ;
- Pour être compris de tous, évitez les **termes trop techniques** ;
- Évitez d'être alarmiste, adaptez votre langage en fonction du public ;

- Faites une présentation structurée, afin que votre exposé soit **le plus clair possible** ;
- Soyez **bref**, pour ne pas lasser votre auditoire et réserver le plus de temps possible à la réalisation du geste par vos élèves.

### Exemple de présentation d'un geste technique

**Pour vider votre masque sous l'eau, il suffit de souffler par le nez. Pour cela, après avoir pris une inspiration :**

1. Tenez le haut du masque pour empêcher l'air de sortir par le haut ;
2. Soufflez énergiquement par le nez, pour que l'air ajouté chasse l'eau vers le bas.
3. En cours d'expiration, inclinez la tête vers l'arrière pour évacuer l'eau qui reste dans la jupe.



*Geste du palmage. Faire une démonstration du palmage dans l'eau serait inutile. Le démontrer à sec est difficile, voire ridicule (rappelons-nous les anciennes leçons de natation où le moniteur se mettait à plat ventre sur une chaise pour mimer le geste). Par contre, il est possible de faire visualiser le bon geste aux élèves, par exemple en mettant une palme dans une main et en simulant le bon geste avec le bras (l'épaule symbolise la hanche, le coude symbolise le genou).*

Fi

GC 1

GC 2

GC 3

GC 4