

La TSA

apprendre en s'amusant



Copyright - Pierre-Bernard Demoulin



Di Prima Serge
Responsable Techniques Subaquatiques L.I.F.R.A.S.
Tel : + 32 477 960 761
www.tsa.be.tf - woluplongee@hotmail.com



La TSA, une discipline passionnante.

La TSA (Techniques Subaquatiques) est avant tout, un excellent moyen d'acquérir aisance et aquacité tout en t'amusant et pas besoin d'être un plongeur confirmé ou un apnéiste de choc pour participer, si tu sais faire 10 mètres en apnée et un passage d'embout correct et si surtout tu as une grosse envie d'apprendre en t'amusant alors la TSA est à ta portée.

Mais plus précisément la TSA est dérivée en autres des techniques de plongée et des techniques de secours spéléo, la TSA c'est l'apprentissage par le «jeu» donc une alternative idéale et ludique aux entraînements classiques, trop souvent ennuyeux.

Dans les séances d'entraînements piscines classiques, il n'est pas rare d'entendre des «bon, j'en ai marre, j'arrête » ou des familiers «ça me gave, ça fait 3 mois qu'on se tape les mêmes exercices... » et cela devient souvent source de découragement principalement chez les plongeurs en attente d'homologation d'un brevet ou ne désirant pas plonger immédiatement et qui n'ont pas envie de faire et de refaire les mêmes exercices pendant plusieurs longs mois.

La pratiques des Techniques Subaquatiques représente un excellent moyen d'intéresser ces personnes et de faire en sorte qu'elles continuent à venir s'entraîner tout en s'amusant et en continuant à apprendre des techniques qui leur seront très utiles lors de leurs prochaines plongées en eaux libres.

Malheureusement le «jeu» est souvent associé à une perte de temps. Il n'est donc pas rare t'entendre certains clamer haut et fort (même s'ils n'ont jamais fait de TSA) «si les élèves s'amusent, ce n'est pas de l'entraînement... ». L'entraînement et l'apprentissage doivent-ils obligatoirement être synonymes de contraintes, d'efforts et d'ambiance sérieuse ?

En «jouant» ou en prenant l'habitude de travailler à 3, les relations et les liens de confiance se tissent au sein du groupe, le «jeu» est un support d'échanges. L'entraide et la surveillance mutuelle sont l'une des premières règles en matière de sécurité, le «jeu» est aussi un moyen de se connaître et de découvrir les autres par la même occasion, de connaître ses limites et celles de ses compagnons.

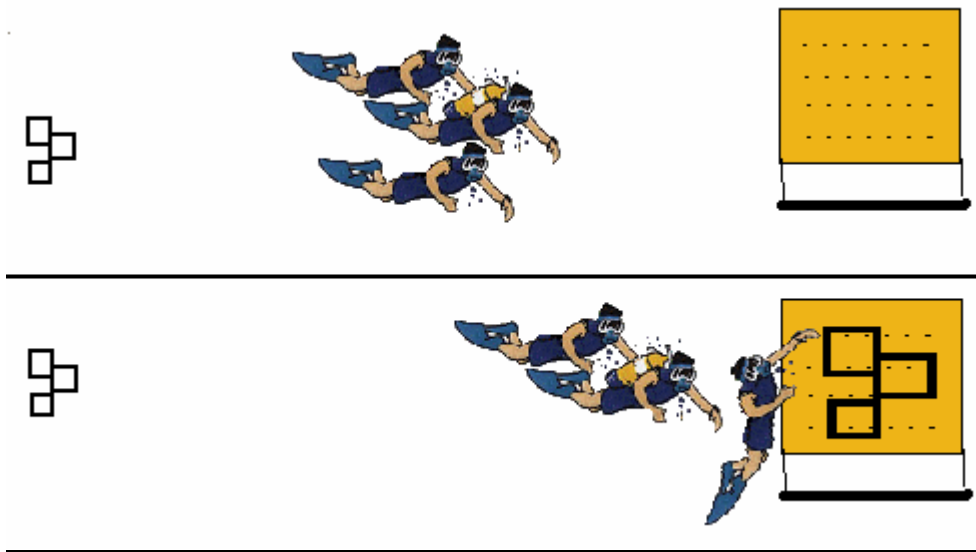
Les épreuves de TSA permettent surtout d'apporter un esprit plus collectif au sein de l'équipe (ou palanquée de 3) quel que soit le niveau des différents membres de l'équipe, chacun à un talent particulier mit au service de l'équipe parce que la TSA c'est aussi des compétitions qui voient s'affronter de nombreuses équipes.

«Jouer» ne veux pas dire oublier la sécurité et avoir un comportement irresponsable, la mise en place et la pratique des épreuves requiert de la vigilance et le respect des règles de sécurité celles la même que nous devons tous appliquer lors de nos sorties en extérieures.

Des «jeux» très simple en piscine comme la transmission de messages, des exercices de sauvetages dans des situations insolites ou des exercices masque occulté, t'apporteront aisance et aquacité et tu en ressentiras les effets lors de tes plongées en eaux libres où faut bien le dire la visibilité n'est pas toujours excellent et le stress fréquent, surtout lors des premières plongées.

Di Prima Serge
Responsable Promotion TSA L.I.F.R.A.S.
woluplongee@hotmail.com

DESSINE-MOI UN MOUTON



Matériel :

- un scaphandre pour 3
- la planche trouée avec la corde pour reproduire le dessin + plomb pour la maintenir au fond
- la farde avec les dessins exemples.

Nombre de participants : 3 participants équipés de MPTC

Principe de l'épreuve :

Les 3 participants visualisent la forme à reproduire, ils effectuent le trajet en passage d'embout.

Arrivés à la plaque, ils reproduisent le dessin à l'aide de la corde en la passant dans les différents trous.

Attention tous les participants doivent participer à la réalisation de l'épreuve.

L'épreuve se termine lorsque les 3 participants rapportent la plaque en petite profondeur et qu'elle est déposée sur le bord.

Pénalités :

- Limite de temps 7 minutes maximum.
- Toutes les remontées seront pénalisées de deux minutes.
- Le dessin doit être identique à celui qui leur aura été présenté.

LE PLOMBIER SOUS-MARIN



Matériel :

- un scaphandre pour 3
- les différents bouts de tuyaux permettant de réaliser les lettres **T S A**

Nombre de participants : 3 participants équipés de MPTC

Principe de l'épreuve :

Les 3 participants devront reproduire les lettres **T S A** à l'aide des différents bouts de tuyau.

Ils effectuent le trajet en passage d'embout jusqu'au milieu de la piscine, là le plongeur équipé du scaphandre s'immobilise, les deux autres feront la navette en apnée entre la bouteille et le bac où se trouvent les différentes pièces servant à la construction des lettres.

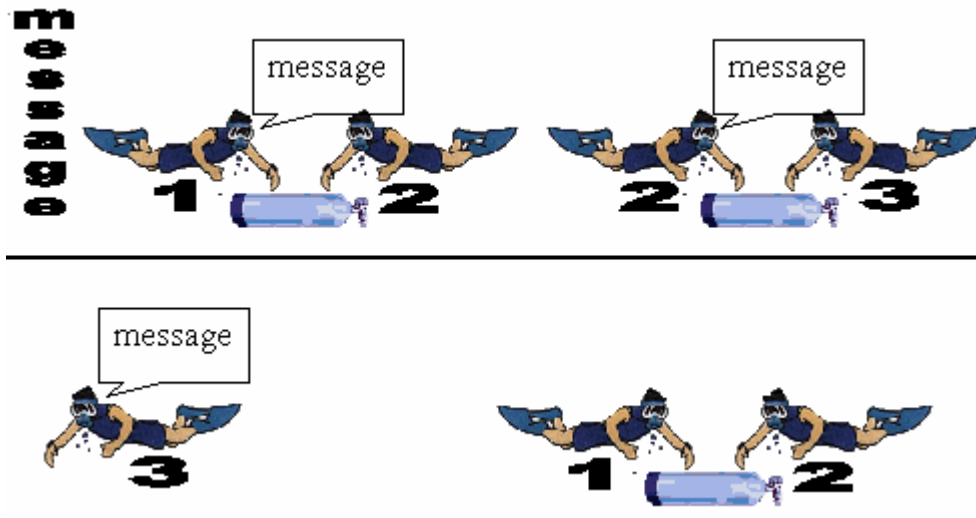
Attention tous les participants doivent participer à la réalisation de l'épreuve.

L'épreuve se termine lorsque les 3 participants rapportent les lettres **T S A** en petite profondeur et qu'elles sont déposées sur le bord.

Pénalités :

- Limite de temps 7 minutes maximum.
- Toutes les remontées seront pénalisées de deux minutes.

LE TELEPHONE SANS FIL



Matériel :

- deux scaphandres

Nombre de participants : 3 participants équipés de MPTC

Principe de l'épreuve :

Deux plongeurs attendent couchés sur le fond, ils respirent sur les scaphandres. Le plongeur 1 reçoit un message qu'il devra transmettre au plongeur 2 qui à son tour devra le transmettre au plongeur 3. L'épreuve se termine lorsque le plongeur 3 revient en petite profondeur avec le message.

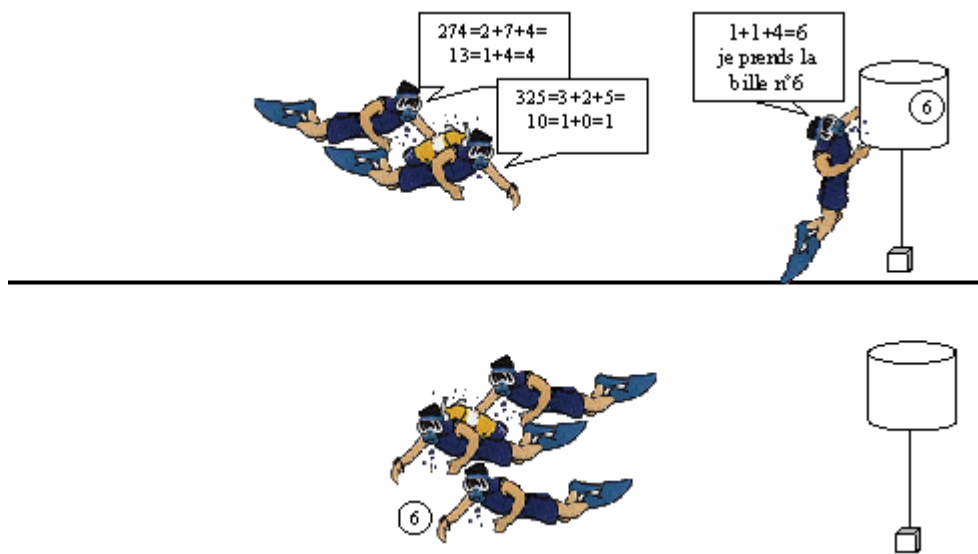
Pénalités :

- Limite de temps 7 minutes maximum.
- Toutes les remontées seront pénalisées de deux minutes.
- La phrase doit être identique (ou vouloir dire la même chose)

Exemples de phrases :

- j'ai vu un napoléon dans l'épave.
- le poulpe à l'air agressif
- le bateau rouge se dirige vers la plage
- j'ai vu une épave d'avion
- vérifie si l'ancre est bien accrochée
- la murène est entrée dans la grotte
- il y a plein de crabes par ici
- Pamela Anderson est coincée dans l'épave

LE NOMBRE MAGIQUE



Matériel :

- un scaphandre pour 3
- un récipient renversé avec des balles de ping-pong numérotées de 0 à 9 (prévoir 2 séries) + plomb pour maintenir le récipient au fond
- les séries de nombres prévus à l'avance.

Nombre de participants : 3 participants équipés de MPTC

Principe de l'épreuve :

Chaque participant reçoit un nombre (différent) du type 375, il additionne $3+7+5$ pour obtenir 15, 15 est égal à $1+5$ il devra donc retenir le nombre 6.

Un des participants fait sur le même principe l'addition des résultats des deux autres participants pour finalement obtenir par exemple 8, ils prendront donc la bille numéro 8 et la rapporteront le plus rapidement possible.

L'épreuve se termine lorsque les 3 participants rapportent la bille (balle de ping-pong) en petite profondeur.

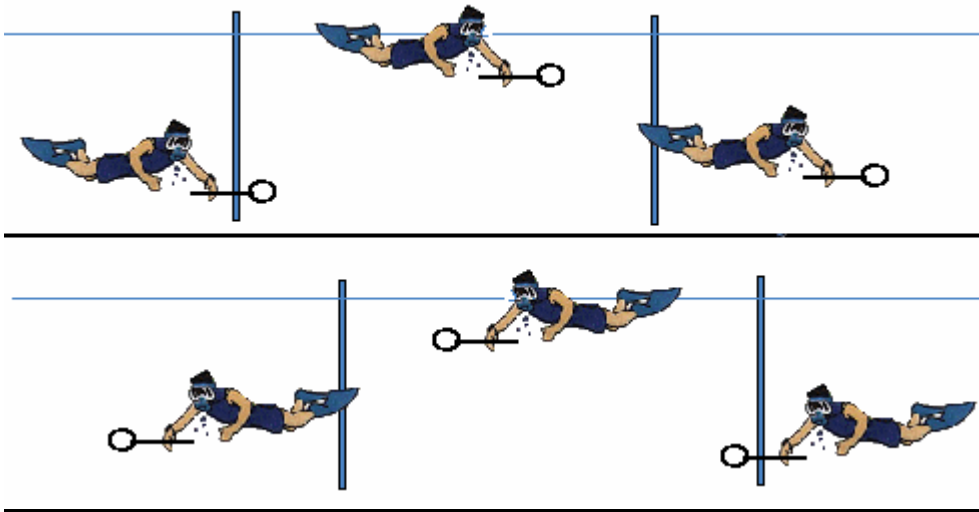
Pénalités :

- Limite de temps 7 minutes maximum.
- Toutes les remontées seront pénalisées de deux minutes.

Exemples de chiffres :

Participant 1		Participant 2		Participant 3		Billes total
375	=15=6	580	=13=4	546	=15=6	=16=7
894	=21=3	471	=12=3	879	=24=6	=12=3
368	=17=8	693	=18=9	159	=15=6	=23=5
124	=7	321	=6	753	=15=6	=19=10=1
258	=15=6	789	=24=6	147	=12=3	=15=6

LE SLALOM GEANT



Matériel :

- Une balle de ping-pong ou une bille par équipe de 3
- Une cuillère en bois pour chaque participant.
- Piquets ou parachute autour desquels les participants devront tourner.

Nombre de participants : 3 participants équipés de MPTC

Principe de l'épreuve :

Parcours slalom aller- retour en apnée en transportant une balle de ping-pong ou une bille.

La bille ne peut pas tomber et doit rester sous eau, lorsqu'un participant n'a plus d'air son compagnon vient prendre la suite.

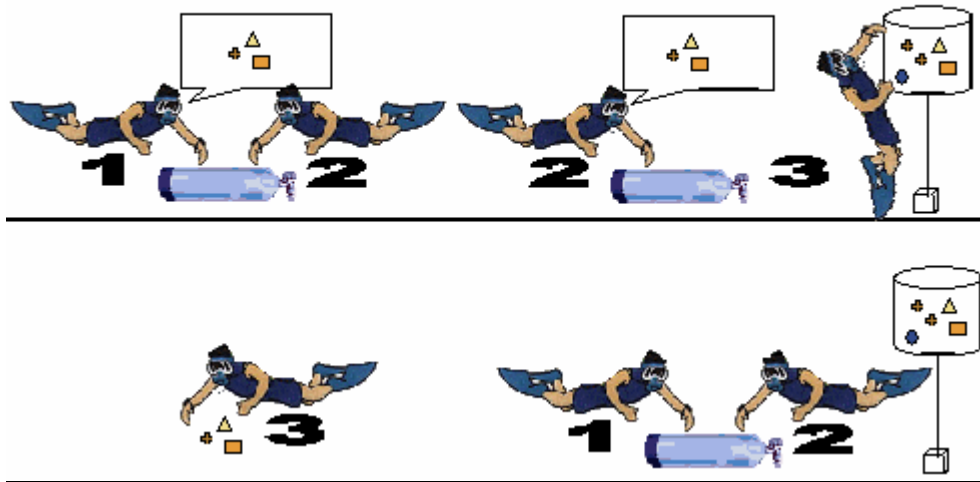
L'épreuve se termine lorsque la bille (balle de ping-pong) est rapportée en petite profondeur.

Attention, tous les participants participent et il est interdit de toucher la billes avec la main ou de mettre la main devant pour faire écran au courant.

Pénalités :

- Limite de temps 7 minutes maximum.
- Toutes les pertes de balles ou de billes seront pénalisées de deux minutes.
- Au cas ou un participant perd la balle de ping-pong ou la bille, il revient en chercher une autre en petite profondeur.

LE TEST DU PSY



Matériel :

- deux scaphandres
- formes de couleur (deux séries une en surface l'autre au fond grande profondeur)

Nombre de participants : 3 participants équipés de MPTC

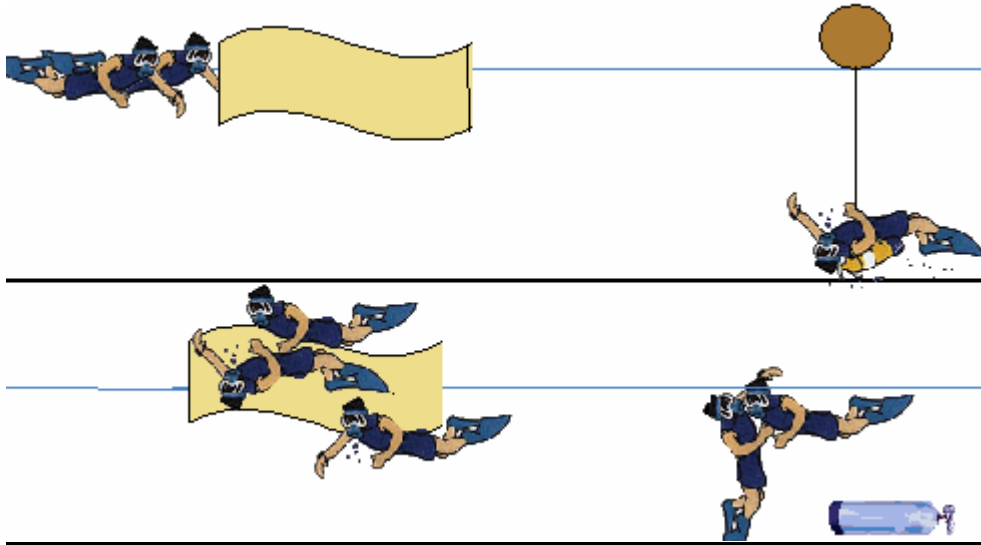
Principe de l'épreuve :

Deux plongeurs attendent couchés sur le fond, ils respirent sur les scaphandres. Le plongeur 1 reçoit un message, sous la forme de code de blocs de couleurs et de formes différentes, il devra transmettre ce code couleur au plongeur 2 qui à son tour devra le transmettre au plongeur 3. L'épreuve se termine lorsque le plongeur 3 revient en petite profondeur avec le bon code couleur et formes.

Pénalités :

- Limite de temps 7 minutes maximum.
- Toutes les remontées seront pénalisées de deux minutes.

ALERTE A MALIBU (SANS PAMELA)



Matériel :

- 1 scaphandre pour le plongeur « accidenté » 1 parachute
- un matelas pneumatique

Nombre de participants : 3 participants équipés de MPTC (facultatif pour les sauveteurs)

Principe de l'épreuve :

Le plongeur équipé du scaphandre traverse la piscine, une fois en grande profondeur il se couche sur le fond, simule un accident et envoie le parachute.

Les deux sauveteurs sautent à l'eau muni du matelas pneumatique, se dirigent le plus rapidement possible vers l'accidenté, l'un des deux plonge pour remonter son camarade qui se sera préalablement défait de son scaphandre et de sa ceinture de plomb.

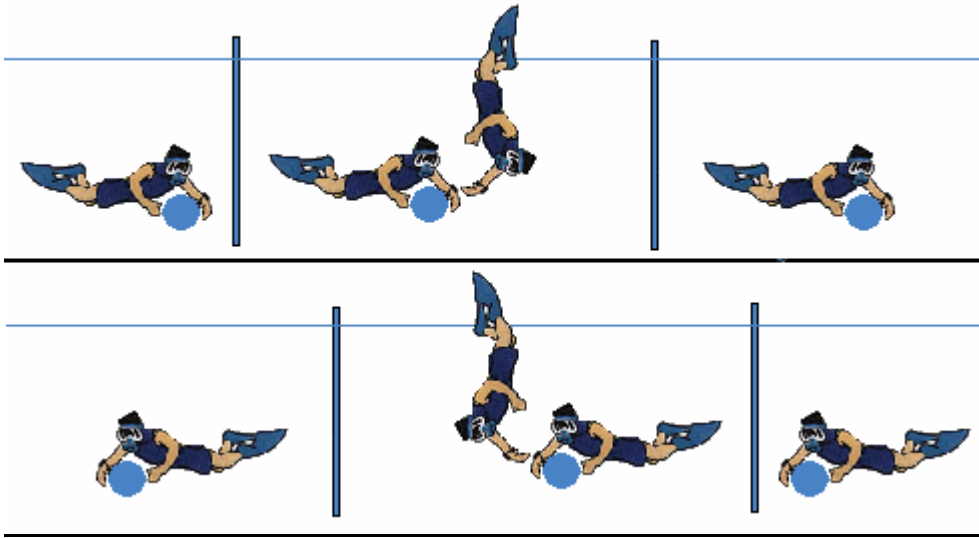
Les sauveteurs installent l'accidenté sur le matelas pneumatique et reviennent le plus rapidement possible en petite profondeur.

L'épreuve se termine lorsque les 3 plongeurs touchent le bord.

Pénalités :

- Limite de temps 7 minutes maximum.
- Toutes les remontées seront pénalisées de deux minutes.

LE SLALOM GEANT 2



Matériel :

- Un ballon (type ballon de baudruche) par équipe de 3
- Une cuillère en bois pour chaque participant.

Nombre de participants : 3 participants équipés de MPTC

Principe de l'épreuve :

Parcours slalom aller- retour en apnée en transportant un ballon.

Le ballon doit rester sous eau, lorsqu'un participant n'a plus d'air son compagnon vient prendre la suite.

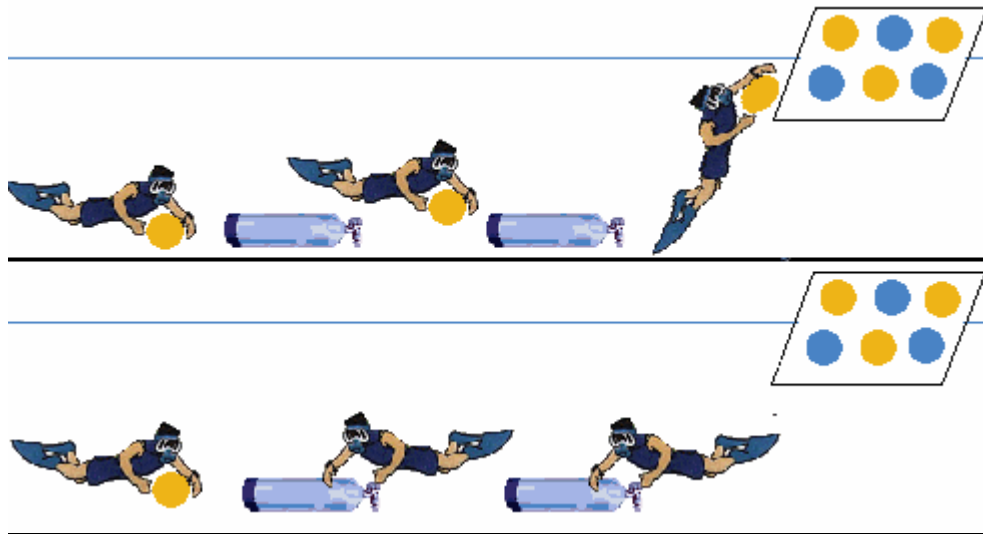
L'épreuve se termine lorsque le ballon est rapporté en petite profondeur.

Attention, tous les participants doivent participer.

Pénalités :

- Limite de temps 7 minutes maximum.
- Toutes les pertes de ballon seront pénalisées de deux minutes.
- Au cas où un participant perd le ballon il revient en chercher un autre en petite profondeur

LE BOUCHE TROU



Matériel :

- Des ballons (type ballon de baudruche), au moins 12 par équipes
- Une planche à trous
- 2 scaphandres

Nombre de participants : 3 participants équipés de MPTC

Principe de l'épreuve :

Parcours slalom aller- retour entre bouteille en transportant un ballon.
Le ballon doit rester sous eau, le plongeur 1 prend le ballon et l'apporte à son compagnon qui se trouve sur la première bouteille puis celui-ci apporte le ballon au plongeur 3 qui bouchera le trou à l'aide du ballon

L'épreuve se termine lorsque tous les trous sont bouchés

Attention, tous les participants participent et choisirons leurs ballons avec soins, un ballon trop petit ne bouchera pas le trou

Pénalités :

- Limite de temps 7 minutes maximum.
- Toutes les pertes de ballon seront pénalisées de deux minutes.
- Au cas ou un participant perd le ballon il revient en chercher un autre en petite profondeur
- Aucune surface ne sera autorisée

A TATON



Matériel :

- Une corde 25 m
- Formes ou puzzles
- 1 scaphandre
- 2 masques occultés

Nombre de participants : 3 participants équipés de MPTC

Principe de l'épreuve :

Deux plongeurs munis de masques occultés suivent un câble tendu au fond de la piscine, le troisième plongeur équipé d'un scaphandre et d'un masque normal veillera à leur donner de l'air.

Ils avancent donc en passage d'embout jusqu'en bas de la pente (distance +/- 10 mètres du mur du fond), là le plongeur équipé du scaphandre s'immobilisent, les deux autres suivent le câble en apnée et rapportent les différents éléments nécessaires à la réalisation du puzzle.

Attention ne jamais lâcher le câble sous peine de ne jamais pouvoir le retrouver et de devoir faire surface.

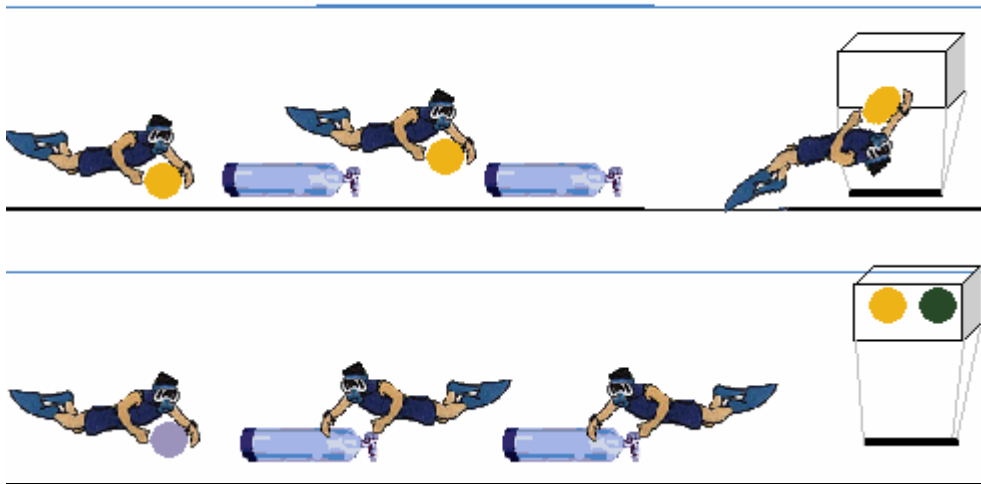
Pénalités :

- Limite de temps 7 minutes maximum.

Sécurité :

- Prévoir une à deux personnes pour récupérer les aveugles égarés.

L'ASCENSEUR



Matériel :

- Des ballons (minimum 4/5 par équipe de 3)
- Un bac qui fera office de « parachute »
- 2 scaphandres

Nombre de participants : 3 participants équipés de MPTC

Principe de l'épreuve :

Les trois participants reçoivent un ballon et partent en apnée, ils auront le droit de respirer sur les deux bouteilles qui seront posées sur le fond.

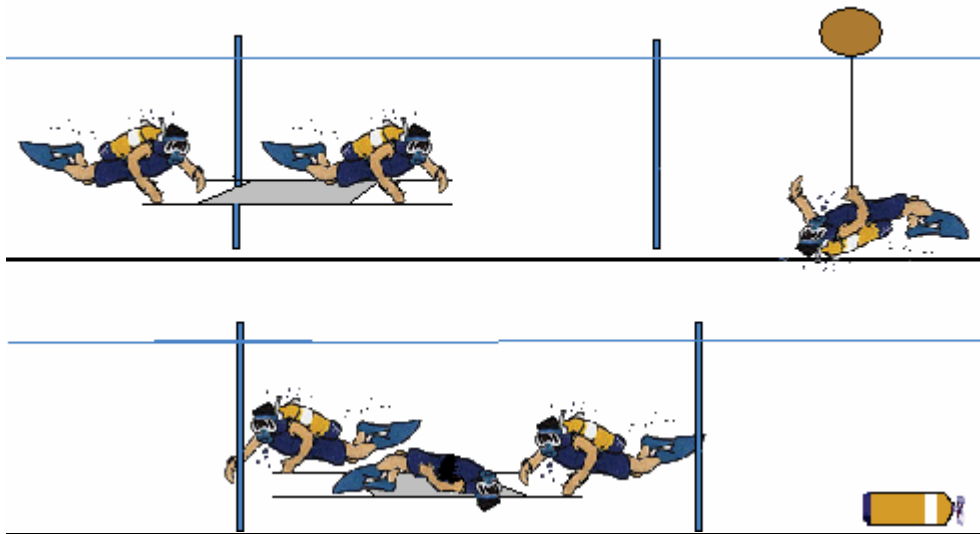
Le but de l'épreuve est de mettre les ballons dans le bac lesté afin de faire monter celui-ci (effet parachute).

L'épreuve sera réussie lorsque le bac fera surface.

Pénalités :

- Limite de temps 7 minutes maximum.
- Ballons en surface = deux minutes de pénalité par ballon
- Remontée d'un participant = 4 minutes de pénalité.

LA CIVIERE



Matériel :

- Une civière
- 2 piquets pour le slalom
- 3 scaphandres

Nombre de participants : 3 participants équipés de MPTC

Principe de l'épreuve :

Un premier plongeur part, lorsqu'il arrive en grande profondeur il simule un malaise et envoie le parachute.

Lorsque le parachute est envoyé, il se déséquipe, d'abord la bouteille puis la ceinture, puis enfin les palmes.

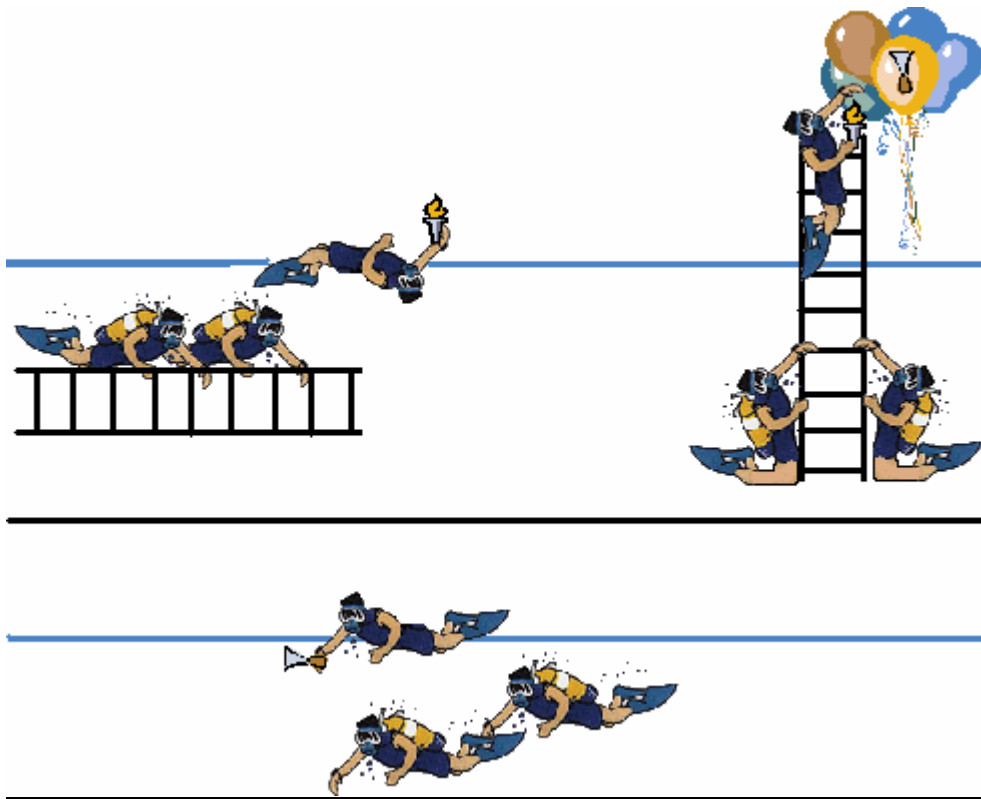
Les deux sauveteurs le mettent sur la civière et le portent sous eau jusqu'à la petite profondeur sans oublier de lui donner de l'air.

L'exercice se termine lorsque l'accidenté est en sécurité sur le bord de la piscine (petite profondeur).

Pénalités :

- Limite de temps 7 minutes maximum.
- Surface = 4 minutes de pénalité.

L'ECHELLE



Matériel :

- Une échelle 3m50 minimum
- Des ballons
- 2 scaphandres
- 1 briquet et un objet à cacher dans l'un des ballons (bille, balle de ping-pong ou autre)

Nombre de participants : 3 participants équipés de MPTC

Principe de l'épreuve :

Deux plongeurs équipés d'un scaphandre portent une échelle pendant que leur compagnon nage en surface en portant une bougie (ou briquet), celui veillera à ne pas le mouiller.

Arrivé sous les ballons, les deux plongeurs redressent l'échelle pour permettre au nageur de grimper dessus et d'atteindre les ballons.

A l'aide du briquet, le nageur fera exploser les ballons jusqu'à retrouver celui qui contient l'objet.

Dès que le nageur aura trouvé l'objet il saute à l'eau et rapporte l'objet en petite profondeur.

Pénalités :

Limite de temps 7 minutes maximum.

SAUVETAGE SPELEO



Matériel :

- Un tunnel spéléo
- 3 scaphandres
- 1 parachute

Nombre de participants : 3 participants équipés de MPTC

Principe de l'épreuve :

Le plongeur accidenté se dirige vers l'entrée de la grotte (tunnel) il effectue un décapelage pour entrer dans le tunnel, arrivé au mur du fond il gonfle le parachute. Les deux sauveteurs entre dans la grotte après avoir enlevé leurs bouteilles, font passer l'accidenté par le tunnel et le remorque sous eaux en direction de la petite profondeur. L'épreuve se termine lorsque l'accidenté est en sécurité en petite profondeur.

Pénalités :

Limite de temps 7 minutes maximum.