

INITIATEUR : Support de travail pour la pédagogie pratique

Sujet / thème pédagogique : Lâcher / reprise d'embout (LRE)

Niveau : 1

Manuel de formation technique (MFT)	Compétence	Le plongeur gère et adapte sa ventilation
	Techniques	Maîtrise du lâcher-reprise d'embout selon les deux techniques : vidage par expiration et utilisation du bouton de surpression. Apnée (profondeur et distance modérées)
	Théorie associée	Prévention noyade et accidents : notions physique simples pour expliquer barotraumatismes et prévention (risque de surpression pulmonaire en cas de remontée panique sans expirer).
	Comportement et évaluation	Maîtrise de la ventilation. Faire, sans difficulté, des déplacements courts en apnée (quelques mètres en apnée inspiratoire et expiratoire). Evaluation dans la zone 0 à 6 m.
Objectif intermédiaire et final (+ lien avec sécurité)		Objectif final : savoir remettre son embout en bouche en cas de perte accidentelle (coup de palme...) et préparation pour recevoir un octopus en cas de panne d'air. Lien avec la sécurité : éviter une noyade (si panne d'air, si perte de détendeur et que le plongeur boit une « tasse ») ou une surpression pulmonaire en cas de remontée panique.
Justification donnée à l'élève		Vous devez être capable de remettre en bouche votre détendeur pendant la plongée (sans remonter) s'il a été retiré volontairement ou involontairement. Préparation de la prochaine séance au cours de laquelle nous apprendrons à retirer le détendeur pour prendre en bouche un détendeur de secours.
Pré-requis sécuritaires et techniques		Pré-requis pour enseignement en petit bassin : maintien d'une courte apnée inspiratoire et expiratoire. Pour enseignement en grand bassin : compensation des oreilles, signes de communication élémentaires, remontée sécurisée en soufflant, tour d'horizon, ok surface et sécurité gilet en surface (capelage, décapelage, purge, gonflage).
Situation dans la progression		Milieu de formation. A positionner obligatoirement avant la panne d'air (pré requis).
Difficultés possibles (anticipation ?)		Peur d'avaler de l'eau en ouvrant la bouche sous l'eau (→ montrer, au préalable, que ce n'est pas le cas). Le plongeur peut boire la tasse s'il coordonne mal la reprise de l'inspiration avec le vidage du détendeur par surpresseur ou expiration (→ bien préciser la chronologie et réalisation, en surface, hors de l'eau, au préalable). Toujours garder le détendeur en main.
Exercices (entre 2 et 4 exercices) Exemple : <ul style="list-style-type: none"> ▪ vérification des prérequis ▪ exo facile (simple, décomposé, à genou au fond, petit bassin...) ▪ évolutif (ex : en dynamique ou stabilisé, plus profond, sans repères visuels, inopiné...) ▪ situation réelle de plongée 		<p>1) <u>Apnée et ouvrir la bouche sous l'eau (pré requis)</u>: dans le petit bassin, sans bloc (uniquement un masque), le plongeur doit faire une courte apnée inspiratoire puis expiratoire puis il doit ouvrir la bouche sous l'eau pour constater que l'eau ne rentre pas.</p> <p>2) <u>Lâcher reprise d'embout (en statique dans petit bain) : 2 techniques et récupération</u> D'abord, hors d'eau, debout dans le petit bassin, l'initiateur présente le geste (cf. ci-dessous) au plongeur qui le réalise en même temps. Puis, le plongeur le refait à genoux dans le petit bassin (tête immergée) face à l'initiateur qui lui aura préalablement remontré le geste sous l'eau (si plusieurs plongeurs, réalisation chacun son tour face à l'initiateur, dans le triangle de sécurité). Réalisation de la 1ère technique (vidage de l'embout avec expiration) puis de la 2nde (utilisation surpresseur) (*) et récupération d'un détendeur perdu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Technique avec vidage par expiration : (1) prendre une inspiration, (2) retirer le détendeur en le gardant dans la main droite embout tourné vers le fond, (3) le remettre en bouche et le vider en expirant (une petite quantité d'air suffit) (4) après 1 ou 2 cycles ventilatoires, signe ok. ▪ Technique avec utilisation du surpresseur : (1) retirer le détendeur en le tenant entre le pouce et majeur (pour libérer le surpresseur et l'index) tout en le gardant dans la main droite embout tourné vers le fond, (2) expirer (bulles sous l'eau), (3) faire fuser le détendeur en appuyant sur le surpresseur avant de le remettre en bouche (4) faire 1 ou 2 cycles ventilatoires puis signe ok. <p>Puis, l'initiateur montre comment récupérer son détendeur principal et le remettre en bouche s'il est perdu: il lâche son détendeur et parcourt un large cercle en passant le bras droit le long du corps et en le ramenant vers l'avant (par sécurité, il tient son octopus dans la main gauche, prêt à être mis en bouche si besoin). Puis le plongeur réalise le geste à son tour.</p> <p>3) <u>Lâcher reprise d'embout en dynamique (petit bassin)</u>: lâcher reprise d'embout en dynamique (10 m maxi) en palmant en immersion (réalisation selon les 2 techniques).</p> <p>4) <u>Lâcher reprise d'embout (LRE) dans le grand bassin</u>: réalisation dans le grand bain des mêmes exercices de LRE qu'au (3) mais avec un évolutif. Exemple : le plongeur doit retirer son détendeur immédiatement à la demande de l'initiateur et attendre quelques secondes avant de le remettre en bouche (faire un décompte sur les doigts jusqu'à 5 par exemple) (préparation à une situation de panne d'air proche de la réalité). Pour prochaines séances en fin de formation, réalisation du LRE stabilisé au dessus du fond. (*) Possibilité de faire une 1ère séance avec 1 seule des 2 techniques et de voir l'autre ensuite.</p>
Infrastructure et matériel		Dans le petit bassin au début (sécurité et aspect pratique pour apporter facilement les correctifs) puis dans le grand bassin. Un scaphandre par élève et pour l'initiateur.
Timing (durée)		10 à 15 minutes par exercice
Sécurité (profondeur, positionnement, consignes ...)		Consignes : toujours garder le détendeur en main, initiateur en premier dans l'eau et toujours à proximité directe de l'élève. Commencer dans petit bain avant d'augmenter la profondeur.