

INITIATEUR : Support de travail pour la pédagogie pratique

Sujet / thème pédagogique : Vidage de masque (VDM)

Niveau : 1

Manuel de formation technique (MFT)	Compétence	Réagir sereinement à une entrée volontaire ou accidentelle d'eau dans son masque
	Techniques	Vidage du masque (VDM) par évacuation de l'eau en introduisant de l'air par le nez. Maintien d'une ventilation normale au contact de l'eau sur le nez.
	Théorie associée	Prévention des accidents : notions simples de physique pour expliquer les barotraumatismes et leur prévention. Prévention de la noyade.
	Comportement et évaluation	Vider son masque sans stress dans des situations variées (pas de situation brutale de nature à générer de l'insécurité). Evaluation dans la zone de 0 à 6 m.
Objectif en lien avec sécu	(1) Eviter une remontée panique (avec un risque de surpression pulmonaire) en cas d'entrée d'eau dans le masque ou de perte du masque (sangle ou verre cassés). (2) Etre capable de conserver la visibilité du masque sans remonter en surface (vider l'eau, retirer la buée).	
Justification donnée à l'élève	Vous devez être capable de retirer une éventuelle buée ou entrée d'eau gênante dans le masque sans interrompre la plongée pour remonter en surface. Vous devez aussi être capable de conserver une ventilation normale sans le masque sur votre visage si celui-ci est retiré (ex : retrait volontaire pour essuyer la buée ou très rares cas de sangle ou verre cassés)	
Pré-requis sécuritaires et techniques	Conseils pour choisir un masque, éviter la buée et les entrées d'eau (dès le début de formation). La dissociation bucco nasale (DBN), c'est-à-dire être capable d'inspirer et d'expirer au choix par la bouche ou le nez, est un prérequis technique pour vider son masque en soufflant par le nez, et sécuritaire pour conserver une ventilation normale sans masque sur le visage. Prérequis pour VDM en grand bain : compensation oreilles à la descente, signes, remontée en soufflant avec tour d'horizon et ok surface, gilet (capelage, purge, gonflage...).	
Situation dans progression	VDM en milieu de formation et à déployer sur plusieurs séances avec difficulté croissante.	
Difficultés possibles (anticipation ?)	Le plongeur peut avoir des difficultés à souffler par le nez pour vider le masque ou boire la tasse par le nez en l'absence de masque (→ impérativement vérifier / travailler la dissociation bucco nasale au préalable). Lentilles, crainte du contact des yeux avec l'eau ou irritation au chlore sans masque (→ possibilité de fermer les yeux et d'utiliser des lunettes de natation pour travailler la DBN). Remontée si trop grande inspiration prise pour vidage masque (→ montrer qu'il faut peu d'air pour le vidage et réalisation gilet vide et posé au fond au départ)	
Exercices (entre 2 et 4 exercices) Exemple :	<p>Pour une première séance sur le VDM (petit bassin)</p> <p>1) Dissociation bucco nasale (DBN) (prérequis) : dans le petit bassin, sans masque, le plongeur inspire par la bouche (tête hors de l'eau) et expire tête dans l'eau par le nez (bouche fermée puis ouverte). Puis, il nage quelques allers-retours en expirant alternativement une fois par la bouche et une fois par le nez, d'abord en surface avec une planche puis immergé en scaphandre (sans masque). Possibilité aussi de travailler sans masque avec tuba en surface. Pour éviter l'irritation du chlore, le plongeur peut fermer les yeux (en donnant la main pour les déplacements) ou porter des lunettes de piscine.</p> <p>2) Geste du vidage de masque « à sec » : l'initiateur met un peu d'eau dans son masque et présente, à sec, le geste du vidage de masque : (1) appuyer avec un doigt sur le haut du masque, (2) prendre une inspiration par la bouche (3) souffler par le nez (l'air chasse l'eau du masque) Le plongeur réalise le geste en même temps. Sauf exception, il n'est pas utile de basculer la tête en arrière pour vider entièrement le masque (bien que le VDM soit parfois enseigné de cette manière).</p> <p>3) Vidage de masque (progressif) : à genoux avec bloc au fond du petit bain, tête immergée, le plongeur est face à l'initiateur (sinon, en grand bain, se tenir d'une main à l'échelle avec la tête juste sous le niveau de la surface). Après démonstration de l'initiateur, le plongeur pince la jupe de son masque pour faire rentrer un peu d'eau (sous le niveau des yeux) puis vide son masque. Puis, idem, après l'avoir rempli davantage ou entièrement et pour finir, vidage après retrait du masque (levé sur le front).</p>	<p>Pour approfondissement :</p> <p>1) Vidage de masque petite profondeur (vérification des acquis précédents) : immergé à genoux au fond du petit bassin, le plongeur retire son masque, réalise un ou deux cycles ventilatoires et le vide</p> <p>2) Vidage de masque (grand bassin) : idem 1 mais dans le grand bassin (à 2 m de fond)</p> <p>3) Simulation sangle de masque cassée : en immersion dans le grand bain et sur signe de l'initiateur, le plongeur retire son masque immédiatement (simulation sangle cassée), puis ils parcourent quelques mètres en se tenant (possibilité de fermer les yeux) et remontent ensemble (simulation retour surface)</p> <p>4) Simulation du retrait de buée : en déplacement immergé dans le grand bain, le plongeur retire son masque, essuie la buée, le remet et le vide sans prise d'appui ni grosse variation de profondeur. Puis idem en statique stabilisé (maintien stabilité = objectif prévu au niveau 2)</p>
Infrastructure et matériel	Petit bassin en initiation puis grand bassin en approfondissement. Un gilet et bloc par élève et pour l'initiateur. Lunette de piscine pour travailler la dissociation bucco nasale.	
Timing (durée)	10 à 15 minutes par exercice	
Sécurité (profondeur, positionnement, consignes ...)	L'initiateur se met à l'eau en premier et reste à proximité du plongeur (triangle de sécurité). Réalisation progressive : d'abord dans le petit bassin avant le grand, d'abord avec peu d'eau dans le masque puis plus jusqu'au retrait complet du masque, d'abord à l'initiative du plongeur puis sans délai sur demande, d'abord posé au fond puis en dynamique et stabilisé.	