

3°- DISSOCIATION BUCCO-NASALE

I°- SECURITE

- Fond de 3 à 5 m - appuis à moins de 20 m - valise oxygénothérapie - trousse de secours - tél.

II°- PRESENTATION DE L'EXERCICE

- Se présenter mutuellement - tutoiement.

Définition :

- La DBN consiste à inspirer uniquement par la bouche, au tuba, masque sur la nuque, face dans l'eau sans que l'eau ne pénètre dans le nez, et à expirer par le nez (ou la bouche, si on veut).

Situer dans la progression : (après...)

- Baptême - PMT.

Justifier cet exercice :

- Respirer normalement en cas de perte de masque (ne pas paniquer) en inspirant par la bouche et en soufflant par le nez pour savoir :
 - Faire un vidage de masque.
 - Équilibrer les oreilles.
 - Éviter le placage du masque.
- Vous devez être capable de nager sur 10 m, face dans l'eau, respirant au tuba, masque sur la nuque.

III°- EXPLICATION DE L'EXERCICE A SEC

- Mettre le masque et le tuba en bouche.
- Inspirer par la bouche et expirer par le nez.
- Retirer le masque et le mettre sur la nuque.
- Inspirer par la bouche avec le tuba et expirer par le nez.
- Inspirer et expirer par la bouche avec le tuba.

IV°- EXPLICATION DU DEROULEMENT DANS L'EAU

- Leçon qui s'effectue entièrement dans l'eau, donc mise à l'eau avec palmes, masque et tuba.

V°- PHASE EXECUTIVE DANS L'EAU

Respirer dans l'eau avec le masque et le tuba.

- Mettre la tête sous l'eau, masque sur la nuque, ouvrir la bouche et constater que l'eau ne rentre pas dans la bouche.

Sans masque ni tuba :

- Tête hors de l'eau... Inspirer par la bouche
- Tête dans l'eau...Souffler par la bouche

Idem avec tuba, masque sur la nuque, face dans l'eau :

- Inspirer avec le tuba.
- Souffler par le nez.

Dès que cet exercice est acquis, se déplacer sur une dizaine de mètres.

VI°- COMMENTAIRES AU SEC

Bilan :

- Analyse et conclusion avec des critiques constructives.

Prochaine séance :

- 4°- initiation au palmage.
-