

6°- LE VIDAGE DE MASQUE (en PMT)

I°- SECURITE

- Fond de 3 à 5 m - appuis < 20 m du bord - valise d'oxygénothérapie - trousse de secours - téléphone.

II°- PRESENTATION DE L'EXERCICE

- Se présenter mutuellement, tutoiement.

Définition :

- Évacuer l'eau qui peut pénétrer dans le masque (pendant l'immersion) sans remonter à la surface.

Justification de l'exercice :

- Une infiltration d'eau dans le masque (manœuvre de vasalva, coup de palme, sangle cassée, etc.) ne doit provoquer ni panique, ni retour précipité vers la surface.
- Permet d'assurer une meilleure vision dans l'eau.
- **N1** : Vidage du masque sur un fond de 3 mètres.
- **N2** : Vidage du masque à 20 mètres.

Situer dans la progression :

- PMT - DBN - Initiation au palmage - Initiation à l'apnée.

Rappel des notions théoriques et techniques :

- Dans la DBN, il s'agissait d'inspirer au tuba à la bouche en soufflant par le nez.
- Cette même technique te servira maintenant à vider ton masque.

III°- EXPLICATION DE L'EXERCICE A SEC

- Décoller le bas du masque pour faire entrer l'eau.
- Appuyer sur le haut du masque avec 2 doigts ou la paume de la main.
- Prendre une bonne inspiration par la bouche.
- Souffler énergiquement en un jet continu par le nez tout en penchant légèrement la tête en arrière... Si le masque n'est pas vidé en une seule fois, refaire le vidage (opérations 2°, 3° et 4°).
- Relâcher la pression sur le haut du masque et remettre la tête dans l'axe du corps et repositionner son masque.

Fautes à éviter :

- Fermer les yeux. - Cesser de respirer - Souffler par la bouche.
- Soulever le masque par le bas.
- Ne pas maintenir la pression sur le haut du masque pendant toute l'opération.
- Utiliser les deux mains.
- Ne pas souffler assez énergiquement ou souffler par saccades.
- Basculer trop la tête en arrière.
- Basculer la tête en arrière avant d'avoir commencé à souffler par le nez (muqueuses...).
- Oublier de relâcher son masque en fin d'expiration.

Démonstration à sec :

- Remplir le masque et faire constater que l'eau sort en soufflant par le nez.
- Faire exécuter par l'élève.
- L'élève doit ventiler normalement avant de vider le masque et garder les yeux ouverts.

IV°- EXPLICATION DU DEROULEMENT DANS L'EAU

Vérification de l'équipement :

- Palme, masque et tuba (attention aux lentilles rigides).
- Vérifier que le masque lui va et faire cracher dedans.

Mise à l'eau :

- Avec palmes, masque et tuba.

Vérification des prérequis :

- DBN - Palmage - Apnée.

Exercice du vidage de masque :

- D'abord en surface (en remplissant progressivement le masque).
- Puis la tête immergée (en remplissant toujours progressivement le masque).

V°- PHASE EXECUTIVE DANS L'EAU

Mise l'eau avec palme, masque et tuba.

Révision des prérequis :

- DBN - Palmage - Apnée.

Vidage de masque :

- En tenant l'élève par l'épaule et en faisant un remplissage progressif du masque.
- En ayant pied, la tête au-dessus de l'eau.
- En ayant pied, la tête immergée. Si OK, refaire l'exercice (masque sur le front).

VI°- COMMENTAIRE A SEC

Déséquipement et Bilan :

- Conclure avec des critiques constructives.
- Le vidage du masque doit pouvoir se faire sans problème pour la suite des exercices.
- Il devra être refait le plus souvent possible, mais en scaphandre.

Prochaine séance :

- 7°- Perfectionnement du palmage.