

13°- LACHER-REPRISE D'EMBOUT

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 :

- Savoir enlever et remettre son détendeur en bouche en toutes circonstances, sans boire la tasse, après une inspiration et une expiration.

Situer dans la progression :

- 1^{ère} leçon après la pédagogie préparatoire.

Justification de l'exercice :

- Le détendeur peut être arraché (coup de palme, etc.). Il faut savoir le reprendre et le remettre en bouche, après une inspiration ou une expiration, ceci sans boire la tasse.
- Pour recevoir de l'air d'un autre plongeur.
- **N1...** Échange d'embout sur un fond de 3 à 5 m. **N2...** Réaction à la panne d'air.

III°- EXPLICATION DE L'EXERCICE A SEC On peut distinguer deux méthodes

A) - L'élève garde le détendeur en main et ne le lâche jamais.

Après une inspiration

- Prendre une inspiration et retirer l'embout avec la main située du côté du flexible.
- Effectuer une apnée d'une dizaine de secondes. Remettre l'embout en bouche.
- Chasser l'eau en expirant ou en appuyant sur le bouton de surpression. Faire le signe OK.

Après une expiration

- Expirer légèrement et retirer l'embout. Effectuer une apnée de quelques secondes.
- Remettre l'embout en bouche en le faisant fuser légèrement pour chasser l'eau.
- Reprendre une inspiration. Faire le signe OK.

⇒ Fautes à éviter :

- Lâcher le détendeur. Le retirer trop vite.
- Boire la tasse parce que l'on a expiré trop doucement dans l'embout.
- Boire la tasse par ce que l'on n'a pas fait fuser le détendeur pour chasser l'eau.

Démonstration et exécution à sec :

- LRE après inspiration et apnée
- LRE après expiration et petite apnée.
- **Signes :** - OK, ça ne va pas, toi, moi, regarde

Consignes de sécurité :

- À la descente... Équilibrage des oreilles, sinus, masque.
- À la remontée... Ne pas bloquer sa respiration (surpression pulmonaire) TH et OK.

B) - L'élève lâche le détendeur (mais cet exercice ne sera fait qu'en fin de formation)

Les exercices précédents sont effectués en récupérant le détendeur de deux manières...

- Suivre d'une main le flexible du détendeur en partant de la robinetterie.
- Effectuant une bascule avant et un moulinet du bras situé du côté du détendeur à récupérer.

IV°- EXPLICATION DU DEROULEMENT DANS L'EAU

Vérification de l'équipement : Scaphandre (bloc et détendeur).

Mise à l'eau : Saut droit.

- Vérification des prérequis : Apnée statique. Vidage de masque.

LRE en apnée inspiratoire :

- Démonstration, l'élève regarde. - Exécution par l'élève. - Correction.

LRE en apnée expiratoire :

- Démonstration, l'élève regarde. - Exécution par l'élève. - Correction.

V°- PHASE EXECUTIVE DANS L'EAU

Vérification des prérequis :

- Apnée statique (au bord du bassin). - Vidage de masque (au bord du bassin).

Rappeler : toujours expirer en remontant.

Démontrer, faire exécuter et corriger : les deux LRE à 50 cm sous la surface.

Démontrer, faire exécuter et corriger : les deux LRE au fond de la piscine.

Au début, tenir l'élève par l'épaule pour le rassurer.

VI°- COMMENTAIRE A SEC

Déséquipement :

Bilan : Analyse. Conclure avec des critiques constructives.

Prochaine séance :

- 14°-Vidage de masque avec scaphandre.
-