

## 14°- VIDAGE DE MASQUE

### I°- SECURITE

- Fond de 3 à 5 m- appuyés à moins de 20 m- valise d'oxygénothérapie - trousse de secours - téléphone.

### II°- PRESENTATION DE L'EXERCICE

- Se présenter mutuellement, tutoiement.
- Nous avons déjà vu cet exercice, mais en PMT.

#### 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 : (après...)

- Lâcher-reprise d'embout.

### III°- EXPLICATION DE L'EXERCICE A SEC

#### Insister sur la démonstration en décomposant chronologiquement les gestes.

- Décoller le bas du masque en appuyant avec la paume de la main ou 2 ou 3 doigts.
- Prendre une bonne inspiration.
- Pencher légèrement la tête en arrière, mais pas trop (45° maximum).
- En même temps, souffler énergiquement par le nez en un jet continu. (L'air va chasser l'eau vers le bas).
- Relâcher la pression sur le haut du masque et remettre la tête dans l'axe du corps.

#### Il peut arriver que le masque ne soit pas complètement vidé (refaire les opérations 1 à 5).

#### 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 - Trop basculer 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

#### 1°- Révision des prérequis :

##### En PMT

- Apnée statique - Dissociation bucco-nasale - Vidage de masque

##### En scaphandre

- Lâcher-reprise d'embout.

#### 2°- Exercice du vidage de masque : (avec scaphandre)

- D'abord en surface (en remplissant progressivement le masque).
- Puis la tête immergée (en remplissant progressivement le masque).
- Puis au fond de la piscine.

#### Vérification de l'équipement :

- Scaphandre, lestage et masque.

#### Consignes de sécurité :

- À la descente... oreilles, sinus, masque.
- À la remontée... Expirer, TH et OK surface.

### V°- PHASE EXECUTIVE DANS L'EAU

#### 1°- Mise l'eau avec palme, masque et tuba.

#### 2°- Révision des prérequis :

- Palmage.
- Apnée statique.
- Dissociation bucco-nasale.

#### 3°- Vidage de masque : (avec scaphandre)

- 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

**Bilan :** Conclure avec des critiques constructives. Le vidage du masque doit pouvoir se faire sans problème pour la suite des exercices en scaphandre.

#### Prochaine séance :

- 3°- Remontée en expirant, embout en bouche.
-