

15- REMONTEE SUR EXPIRATION - EMBOUT EN BOUCHE

EXPIRATION CONTROLÉE A LA REMONTEE

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 :

- Pouvoir remonter à la surface (une panne d'air) à vitesse contrôlée et en expirant sans interruption.

Justification de l'exercice :

- Pouvoir remonter rapidement à la surface et sans danger, en évitant la surpression pulmonaire suite à une panne d'air. (sécurité) et sans paniquer.
- N1... RSE depuis un fond 3 à 5 m.
- N2... RSE de 10 m.

Explications théoriques : Loi de Mariotte

- À cause du danger de surpression pulmonaire (accident grave en plongée).
- Lors de la remontée, la pression diminue et le volume de l'air contenu dans les poumons augmente.
- Il faut évacuer l'air par expiration, sinon les poumons vont se dilater, entraînant des lésions graves.
- Cet accident est d'autant plus grave qu'il se produit entre 5 mètres et la surface, car la variation de pression y est la plus importante (zone de préparation des niveaux 1).
- Cet accident touche particulièrement le plongeur débutant. Il est très important d'acquiescer tout de suite le réflexe d'expiration à chaque fois que l'on remonte et en toutes circonstances.

Situer dans la progression : (après...)

- Lâcher et reprise d'embout - vidage de masque.

III- EXPLICATION DE L'EXERCICE A SEC

Remontée sur expiration, embout en bouche :

- Prendre une inspiration normale.
- Faire les signes « OK » et « On monte ».
- Expirer lentement (il faut voir les petites bulles) en gardant le détendeur en bouche.
- Remonter en palmant la vitesse de 15 à 17 m seconde (vitesse des petites bulles).
- À l'approche de la surface, faire un tour d'horizon, accompagné du signe OK et le poursuivre jusqu'à la surface.

Si la 1^{ère} inspiration ne suffit pas, on peut en reprendre une 2^{ème}).

Cet exercice peut démarrer :

- Sur une inspiration normale.
- Sur une légère expiration.

Fautes à éviter :

- Interrompre l'expiration, ne pas expirer suffisamment, expirer par saccades.
- Expirer trop vite ou lâcher trop d'air.
- Retenir sa respiration.
- Ne pas garder son embout en bouche.
- Ne pas prendre, au départ, une impulsion suffisante.
- Ne pas palmer régulièrement
- Remonter trop vite.
- Absence de TH et OK.

Vérifier que l'élève a compris.

III- EXPLICATION DU DEROULEMENT DANS L'EAU

Mise à l'eau :

- Saut droit, immersion en canard ou phoque.

Révision des prérequis : LRE - Vidage de masque.

Remontée sur expiration, embout en bouche : (d'abord à 1,50 m puis à 5 m de profondeur)

- D'abord on va expirer sans remonter en observant les petites bulles.
- Je te ferai le signe « expire »

- Ensuite, on va remonter :
- Je remonte en expirant avec l'embout en bouche.
- Tu remontes, face à moi, en respirant normalement et en observant.
- Puis on remontera tous les deux en expirant, embout en bouche.
- Je te ferais le signe « expire ».
- Ne pas oublier le tour d'horizon et le signe OK en surface.
- On termine par une petite exploration.

Équipement :

- Vérifier le scaphandre et faire cracher dans le masque.

Consignes de sécurité :

À la descente

- Oreilles, sinus, masque.

À la remontée

- Ne pas bloquer sa respiration.
- Garder le détendeur en bouche.
- Vitesse de remontée contrôlée (petites bulles).
- Convenir du signe de ralentissement.

V- PHASE EXECUTIVE DANS L'EAU

Mise à l'eau :

- Par saut et immersion en phoque avec scaphandre.

Révision des prérequis :

- Lâcher-reprise d'embout - Vidage de masque.

Remontée sur expiration, embout en bouche : (à 1,50 mètre et à 5 mètres de profondeur)

- Expiration à genoux (démonstration et exécution).
- Remontée en expirant (démonstration et exécution - toujours rester en face de l'élève...).
- Exploration.

VI- COMMENTAIRES A SEC

Déséquipement.

Bilan :

- Conclure avec des critiques constructives.
- Nécessité de maîtriser cette technique pour éviter les accidents de surpression pulmonaire.

Prochaine séance :

- 16°- Respiration à deux sur un embout avec évolution.
