

## 16°- RESPIRATION A DEUX SUR UN 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 :

- Faire respirer deux plongeurs, alternativement et calmement, sur un seul détendeur.

#### Justification de l'exercice :

- Savoir réagir face à une panne d'air (échange d'embout).
- N1... Savoir demander de l'air au moniteur et savoir donner de l'air à coéquipier.
- N2... Réaction à une panne d'air.

#### Situer sans la progression : (après...)

- Lâcher-reprise d'embout - Vidage de masque avec bloc - RSE embout en bouche.

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

- Mimer avec bloc et faire répéter à sec, mais sans mettre le détendeur en bouche.
- C'est l'apprentissage du geste technique qui est important et non les signes.

#### Démonstration : au signe « je n'ai plus d'air »

- Je te maintiens par la sangle et je ne te lâche plus.
- Je te regarde droit dans les yeux pour te rassurer.
- J'inspire une fois, te présente mon détendeur à hauteur de ton masque pour que tu puisses le voir.
- D'une main, tu retires ton détendeur, mais tu ne le lâche pas.
- De l'autre main, tu prends mon détendeur que je ne lâche pas et tu le mets dans ta bouche.  
- (le détendeur sera légèrement fusant, on peut être sur une apnée expiratoire).
- Tu fais 3 cycles respiratoires la 1<sup>ère</sup> fois et tu me le rends en faisant de l'apnée expiratoire.
- Je fais 2 cycles respiratoires.
- Je te demande OK, tu réponds OK.
- Je te le redonne et l'on continue quelques échanges, mais sur deux cycles respiratoires.

#### Fautes à éviter :

- Lâcher son détendeur ou la personne.
- Présenter le détendeur à l'envers, le retirer trop vite.
- Ne pas redonner le détendeur (ne pas l'arracher, mais le secouer un peu).
- Ne pas expirer pendant l'apnée.

#### Faire exécuter à sec et vérifier que l'élève a compris.

### IV°- EXPLICATION DU DEROULEMENT DANS L'EAU

#### Vérification de l'équipement :

- Scaphandre, lestage et masque.

#### Consignes de sécurité :

##### À la descente...

- Oreilles, sinus, masque.

##### À la remontée...

- Ne pas bloquer sa respiration et expirer.
- Contrôler la vitesse de remontée - Tour d'horizon et Ok en surface.

#### Mise à l'eau :

- Saut droit et immersion par canard ou phoque.

#### Révision des prérequis :

- Apnées statiques -LRE - RSE, embout en bouche.

#### Respirer à deux sur un embout :

- Démonstration.
- Exécution.
- Correction.

**V°- PHASE EXECUTIVE DANS L'EAU****Mise à l'eau :**

- En saut droit avec bloc et immersion en canard.

**Révision des prérequis :**

- Apnées statiques au bord – LRE – VM – RSE, embout en bouche.

**Respiration à deux sur un embout : (d'abord en statique, puis en dynamique dans 3 m d'eau).****Rappel :**

- Pendant les échanges d'embout, faire des apnées expiratoires (expirer en continu).
- Toujours tenir par la sangle.

**Se placer face à face, dans 2 mètres d'eau.****Démonstration : (savoir demander de l'air)**

- L'élève enlève son détendeur de la bouche fait le signe « je n'ai plus d'air ».
- Je le saisis par la sangle et ne le lâche plus.
- Je prends une inspiration et je lui tends mon détendeur sans le lâcher.
- Il met mon détendeur en bouche, fait 3 cycles respiratoires, puis me le rend.
- Je fais deux cycles respiratoires et lui demande si Ok. Il me répond Ok.
- L'échange continue, mais avec 2 cycles respiratoires chacun, jusqu'au signe arrêt.

**Exécution : (savoir donner de l'air)**

- J'enlève mon détendeur et je fais le signe « je n'ai plus d'air ».
- L'élève me prend par la sangle et ne lâche plus.
- Il prend une inspiration et me tend son détendeur sans le lâcher.
- Je mets son détendeur en bouche et effectue 3 cycles respiratoires et je le lui rends.
- Il fait deux cycles respiratoires et me demande si Ok, je lui réponds Ok.
- L'échange continue, mais avec deux cycles respiratoires jusqu'au signe « arrêt ».

**Mêmes exercices, en dynamique, dans 3 mètres d'eau, si :**

- Respiration à 2 sur 1 embout en statique maîtrisée.
- Remontée en expirant, embout en bouche maîtrisée.

**VI°- COMMENTAIRES A SEC****Déséquipement.****Bilan :**

- Analyse.
- Conclure avec des critiques constructives.

**Prochaine séance :**

- 17°- Remontée sur expiration sans embout, mais avec reprise d'embout tous les deux mètres.

-----