

17°- REMONTEE SUR EXPIRATION AVEC REPRISE D'EMBOUT TOUTS LES 2 METRES

I°- SECURITE

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

II°- PRESENTATION DE L'EXERCICE

- Se présenter mutuellement, tutoiement.

Définition :

- Remonter en expirant sans embout avec reprise d'embout et 1 cycle respiratoire tous les 2 m.
- C'est un exercice qui est la suite logique des exercices :
 - « Respiration à deux sur un embout »
 - « Remontée sur expiration, embout en bouche ».
- N1... N'est pas demandée à l'examen.
- N2... Est demandé à l'examen (remontée de 10 m).

Justification de l'exercice :

- Exercice d'aisance et surtout de sécurité.
- Être capable de remonter à deux plongeurs en respirant sur un embout.

Situer dans la progression : (après...)

- LRE - VM - REE - Respiration à deux sur un embout.

III°- EXPLICATION DE L'EXERCICE A SEC

Explications :

- Prendre une inspiration normale.
- Retirer le détendeur sans le lâcher et expirer lentement (il faut voir les petites bulles).
- Remonter en palmant à la vitesse de 15 à 17 m/min (vitesse petites bulles).
- Reprendre son détendeur légèrement fusant tous les 2 mètres.
- Reprendre une inspiration.
- Retirer le détendeur sans le lâcher et continuer à expirer.
- Penser au tour d'horizon à 3 m et au signe Ok en surface.

Fautes à éviter :

- Ne pas reprendre son détendeur en bouche, puis le retirer tous les 2 mètres.
- Lâcher son détendeur.
- Retenir sa respiration (ne pas expirer continuellement).
- Remonter trop vite.
- Boire la tasse.

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...

- Expirer continuellement, tour d'horizon et signe Ok en surface.

Mise à l'eau :

- Saut droit et immersion en canard.

Révision des prérequis :

- Lâcher-reprise d'embout - vidage de masque.
- Remontée en expirant, embout en bouche.
- Respiration à deux sur un embout avec évolution.

Remontée sans embout, en expirant, avec reprise tous les 2 mètres : (de 3 et de 5 m)

Démonstration :

- Je te fais le signe « regarde-moi ».
- Je retire mon embout et commence à expirer.
- Je remonte lentement en reprenant mon embout pour une inspiration après 2 mètres.
- Tu remontes face à moi en respirant normalement et en m'observant.
- En arrivant près de la surface, je fais un tour d'horizon et le signe Ok en surface.

Exécution :

- Je te fais le signe « à toi ».
- Tu fais le même exercice.
- N'oublie pas le tour d'horizon et le signe Ok en surface.
- Nous referons le même exercice ensemble, face à face.
- On termine par une petite exploration.

V°- PHASE EXECUTIVE DANS L'EAU

Mise à l'eau :

- Saut droit et immersion en canard.

Révision des prérequis :

- LRE - VM - Respirer à 2 sur un embout - RSE.

Remontée sans embout, en expirant, avec reprise tous les 2 mètres : (3 m, puis 5 m)

Démonstration : l'élève m'accompagne, face à moi, en respirant normalement et m'observant.

Exécution par l'élève : je l'accompagne, face à lui, en respirant normalement

Exécution en commun, face à face.

Exploration

VI°- COMMENTAIRES A SEC

Déséquipement.

Bilan :

- Analyse.
- Conclure avec des critiques constructives.
- Insister sur la maîtrise de cette technique.

Prochaine séance :

- 18°- Remontée sur expiration, sans embout (exercice de sécurité non demandé à l'examen).
-