

19°- POUMONS-BALLAST

I°- SECURITE

- Fonds 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 :

- Exercice de ventilation qui consiste à jouer sur le volume d'air dans les poumons afin de descendre ou monter sur de toutes petites distances verticales ou encore se maintenir à un niveau d'immersion.

Justification de l'exercice :

- Pouvoir rester à un niveau constant ou se maintenir à un palier.
- Affiner ses déplacements verticaux se stabiliser à moindres efforts) sans abuser de la STAB.
- N1 et N2... Savoir se maintenir à un niveau d'immersion.

Notions théoriques :

- Principe d'Archimède : « Tout corps plongé dans un fluide reçoit une poussée verticale, du bas vers le haut, égale au poids du volume de fluide (gaz ou liquide) déplacé ».
- Si on augmente le volume, la poussée augmente aussi, et vice-versa.
- Comparez avec le gilet stabilisateur ou le parachute de palier.

Situer dans la progression :

- LRE - VM - Respirer à 2 sur 1 embout - RSE embout en bouche - RSE avec reprise tous les 2 m-

Vérification des prérequis :

- Apnées inspiratoires et expiratoires.

III°- EXPLICATION DE L'EXERCICE A SEC

Pour se maintenir entre deux eaux ou pour remonter légèrement sans palmer.

- Gros poumons (inspiration longue, expiration courte).
- Inspirer en gonflant les poumons.
- Ne pas expirer totalement pour conserver de l'air dans les poumons.
- Jouer sur cet équilibre du cycle ventilatoire.

Pour descendre facilement.

- Petits poumons (inspiration courte, expiration longue).
- Expirer totalement d'un coup l'air contenu dans vos poumons (phoque et canard).

IV°- EXPLICATION DU DEROULEMENT DANS L'EAU

Vérification de l'équipement :

- Bloc et le lestage (flottabilité en surface).
- Faire cracher dans le masque.

Consignes de sécurité :

- À la descente... oreilles, sinus, masque.
- À la remontée... Expirer, tour d'horizon et signe Ok en surface.

Révision des prérequis :

- Apnées (sans bloc) dynamiques à 3 à 5 m en piscine (statiques en gravière).
- Mise à l'eau par saut droit et immersion en phoque.
- LRE en apnée inspiratoire et expiratoire.
- RSE avec embout et RSE avec reprise d'embout tous les 2 m.

Démonstration du poumon-ballast sur un fond de 3 à 5 m :

Tu regardes...

- Je prendrai une grande inspiration et j'expirerai lentement ce qui me fera remonter sans palmer, mais sans percuter la surface.
- Puis j'expirerai rapidement, de manière à redescendre.

Exécution :

Je te donne l'ordre et je t'accompagne...

- Après tu fais la même chose (sur mes signes ↑ inspirer et ↓ expirer).
- Attention au décalage entre l'action de gonfler ou de vider ses poumons et leurs effets.
- Attention, il ne faut pas percuter la surface.
- Nous ferons ensuite des pompes sous l'eau (c'est amusant).
- Il y aura d'autres exercices pour le poumons - ballast.

V°- PHASE EXECUTIVE DANS L'EAU

Révision des prérequis :

- Apnées (sans bloc) statiques inspiratoires et expiratoires, puis dynamiques à 3 à 5 m en piscine.
- Mise à l'eau par saut droit et immersion en phoque.
- LRE en apnée inspiratoire et expiratoire.
- RSE avec embout et RSE avec reprise d'embout tous les deux mètres.

Poumons-ballast : (sur un fond de 3 à 5 m)

- Monter et descendre (démonstration et exécution).
- Faire des pompes sous l'eau

Exploration.

VI°- COMMENTAIRES A SEC

Déséquipement.

Bilan :

- Analyse.
- Demander ses impressions.
- Conclure avec des critiques constructives.

Prochaine séance :

- 20°- Initiation au gilet de sécurité.
-