

Grille de travail sur thème pédagogique initiateur

Niveau 1	Thème pédagogique : Vidage de masque Dissociation Bucco Nasale (DBN)
Manuel du Moniteur Connaissances, savoir faire, savoir être	Maîtrise de la dissociation bucco nasale.
Manuel du moniteur Commentaires limites	On recherchera l'absence de réactions incontrôlées
Manuel du moniteur Critère de réalisation	Pas de critère de réalisation dans le manuel du moniteur mais l'élève devra être capable sous l'eau et sans masque de respirer par la bouche et d'expirer par le nez (durant 2 ou 3 cycles).
Objectif moniteur : quel accident je veux éviter ?	Panique de l'élève et remontée incontrôlée Surpression pulmonaire Noyade.
Justification de l'exercice à l'élève => Ca sert à quoi ? => Concrètement ?	Etre capable de dissocier sa respiration par la bouche ou le nez Afin de préparer la séance suivante du VDM vidage de masque. Respirer avec le détendeur sous l'eau sans le masque sans stress
Situation dans la progression niveau 1 (séance avant / après)	Entre LRE et le VDM
Préalables - Pré requis techniques - Pré requis sécuritaires	Maitrise PMT Vidage tuba REEB
Les difficultés possibles liées à ces exercices.	La présence d'eau dans les muqueuses nasales et les muqueuses des yeux peut entraîner un blocage de l'élève (souffler par la bouche au lieu du nez).
lieu de pratique (ligne, où, comment)	En piscine près du bord la ou l'élève à largement pied (1 m20 d'eau idéalement)
Démonstration et/ou explication technique Le geste technique se décompose comme suit.	La technique consiste à inspirer par la bouche (avec tuba ou détendeur) et souffler par le nez. Proche des techniques de natation (usage planche en inspirant bouche, soufflant nez dans l'eau). Réalisation en statique puis en dynamique avec planche.
Quelles consignes à la mise à l'eau (sécurité)	Proposer des lunettes de piscine (personnes sensibles au chlore mais aussi pour les porteurs de lentilles de contact). Rester au bord du bassin dans 1 m20 d'eau idéalement.
Exercices Exemple 1. exo vérification 2. exo facile 3. exo évolutif 4. exo situation réelle en plongée	<u>Sans le masque, BND petit bain</u> Ex 1 : a sec, passer son masque ; aspirer de l'air par la bouche et expirer par le nez en fermant la bouche (faire geste du « chut ») Ex 2 : Dans le petit bain, en statique, avec des lunettes de piscine, aspiration bouche et expiration dans l'eau par le nez. Ex 3 : Nager, avec des lunettes, sans tuba en expirant dans l'eau 1 fois par la bouche et 1 fois par le nez (avec une planche) Ex 4 : Equipé d'un scaphandre, sans le masque, respirer sous l'eau en se tenant au bord du bassin (fond idéal de 1.20 m) <u>Avec le masque, préparation au VDM</u> Ex 5 : Equipé d'un scaphandre, assis au fond du petit bassin expirer par le nez dans le masque. Les bulles ressortent dans le masque (sensation à acquérir) Ex 6 : Evoluer en palanquée, et sur instruction du moniteur, se stabiliser, inspirer normalement puis expirer par le nez.
Séance suivante	Vidage de masque (VDM volontaire puis inopiné)

