

Grille de travail sur thème pédagogique initiateur

Niveau : 1	Thème pédagogique : VDM Vidage volontaire
Manuel du Moniteur Connaissances, savoir faire, savoir être	Réaction au remplissage (volontaire)
Manuel du moniteur Commentaires limites	On recherche l'absence de réactions incontrôlées qui résultent du remplissage accidentel du masque.
Manuel du moniteur Critère de réalisation	1/ L'élève enlève lui-même son masque, fait quelques cycles ventilatoires puis vide son masque (VOLONTAIRE) 2/ L'élève enlève lui même son masque sans délai lorsque le moniteur le lui demande, puis vide son masque (INOPINE)
Objectif moniteur : quel accident je veux éviter ?	Eviter la panique qui pourrait entraîner une noyade ou une remontée panique avec risque de surpression pulmonaire.
Justification de l'exercice à l'élève => Ca sert à quoi ? => Concrètement ?	En tant que plongeur niveau 1, vous allez être amené à évoluer sous l'eau en palanquée. De l'eau peut s'infiltrer dans votre masque. L'élève doit savoir réagir sans stress pour vider son masque.
Situation dans la progression niveau 1 (séance avant / après)	Matériel adapté PMT et Scaphandre Avant : DBN Après : VDM (remplissage volontaire)
Préalables - Pré requis techniques - Pré requis sécuritaires	Maîtrise de la DBN Mise à l'eau, remontée en surface et à bord en sécu
Les difficultés possibles liées à ces exercices.	Irritation au contact de l'eau et perte de référence par trouble de la vision
lieu de pratique (ligne, où, comment)	Piscine près du bord (échelle), mer par temps clair et calme à faible profondeur avec un pendeur ou à l'ancre
Démonstration et/ou explication technique Le geste technique se décompose comme suit.	<u>Comment remplir le masque d'eau</u> - en pinçant le bas de la jupe du masque (progressif) - en soulevant le masque (instantané) <u>Rappel de la gestuelle</u> - Appuyer avec le doigt sur le partie supérieure du masque, - Basculer la tête en arrière lors du vidage de masque
Quelles consignes à la mise à l'eau (sécurité)	Ordre de mise à l'eau (moniteur, élève) descente sécurisée (oreille masque) et remontée sécurisée (TH, OK surface, gilet)
Exercices	<u>Exercice 1</u> :VDM en statique, le moniteur tenant l'élève en pinçant la jupe du masque (remplissage 1/3 à la limite des yeux), à faire en piscine sur fond 2 m.
Exemple	<u>Exercice 2</u> : VDM en statique, le moniteur ne tient plus l'élève mais il reste dans le triangle de sécurité, en pinçant la jupe du masque (remplissage 1/3 à la limite des yeux), à faire en piscine sur fond 2 m.
1. exo vérification 2. exo facile 3. exo évolutif 4. exo situation réelle en plongée	<u>Exercice 3</u> : VDM en statique, le moniteur ne tient plus l'élève mais il reste dans le triangle de sécurité, en pinçant la jupe du masque (remplissage total du masque), à faire en piscine sur fond 2 m.
	<u>Exercice 4</u> Simulation évacuation de la buée sur fond 2 m. VDM en dynamique, en pinçant la jupe du masque (remplissage total du masque). Veuillez à garder le niveau d'immersion.
Séance suivante	Vidage de masque (remplissage volontaire)

