

## Grille de travail sur thème pédagogique initiateur

Niveau : 1	Thème pédagogique : VDM Vidage inopiné du masque
Manuel du Moniteur Connaissances, savoir faire, savoir être	Réaction au remplissage (inopiné)
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, ou le masque se casser (sangle, verre désolidarisé). L'élève doit néanmoins continuer à respirer sans 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 si possible 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>Rappel de la gestuelle</u> - Appuyer avec le doigt sur la partie supérieure du masque, - Basculer la tête en arrière lors du vidage de masque <u>Lorsque l'on enlève complètement le masque</u> - le tenir à la main par le corps pour ne pas le perdre - lors de la remise du masque, vérifier le sens de la pose + penser aux cheveux écartés + penser à la sangle ajustée
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  Exemple  1. exo vérification 2. exo facile 3. exo évolutif 4. exo situation réelle en plongée	<u>Exercice 1</u> : REVISIONJ VDM VOLONTAIRE réalisation de vidage de masque sur volonté de l'élève (quand il le veut, comme il le veut). Exemple, pincer la jupe, remplir le masque pour évacuer la buée. <u>Exercice 2</u> : En STATIQUE Par 2 m de fond, l'élève dans le triangle sécu retire son masque sur demande du moniteur, il effectue 2 à 3 cycles ventilatoires, remet son masque puis le vide. <u>Exercice 3</u> : En DYNAMIQUE Evoluant en palanquée, à 3 m de fond, sur demande expresse du moniteur, l'élève retire complètement son masque, effectue 2 à 3 cycles ventilatoires, remet son masque puis le vide. <u>Exercice 4</u> : EN DYNAMIQUE à 3 m de fond sur demande expresse du moniteur, l'élève retire son masque, fait le signe OK, se fait accompagner du moniteur, et la palanquée remonte à la surface (simulation de masque cassé). Peut être fait aussi en travail de l'autonomie (binôme d'élèves)
Séance suivante	Perfectionnement poumon ballast

