
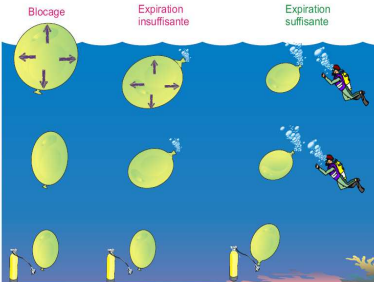
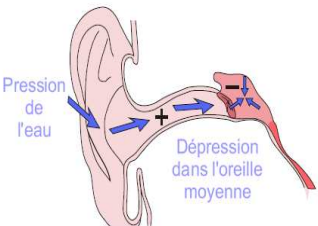
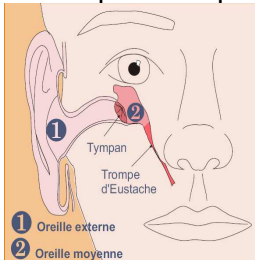


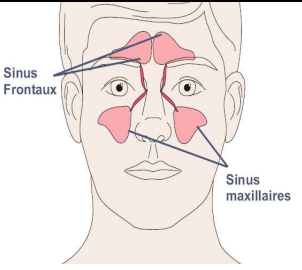
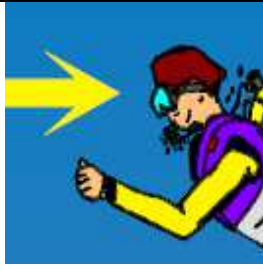


Grille de travail sur thème pédagogique initiateur

Niveau : 1	Pédagogie théorique : les incidents barotraumatismes
Manuel formation tech. Connaissances, savoir faire, savoir être	Notion de théorie. Seuls les principes sont à retenir.
Manuel formation tech. Commentaires limites	Explication simplifiée des mécanismes. La connaissance doit être succincte. La prévention est fondamentale
Manuel formation tech. Critère de réalisation	Réponse à des questions simples soit sous forme de discussions informelle, soit sous forme de questionnaire
Objectif moniteur : quel accident je veux éviter ?	Eviter les accidents barotraumatiques en particulier surpression pulmonaire et ORL
Justification de l'exercice à l'élève => Ca sert à quoi ?	Comprendre les variations de volume d'air dus aux variations de pression pour mieux prévenir les incidents barotraumatiques. Des gestes simples pour une pratique sécurisée.
Situation dans la progression niveau 1	Début à milieu de formation niveau 1
<u>Préalables</u> 	Notion de pression 1 bar = PA n° de la mer + 1 bar tous les 10 m + grande variation = de 0 à 10 m (x2 ou +100%)
<u>Principes</u> : les cavités d'air du plongeur subissent des variations de volume inversement proportionnelles aux variations de pression. <u>Dit autrement</u> , plus la pression augmente, plus les volumes diminuent et inversement. <u>Incidences</u> sur les poumons (risque S° pulmonaire) et l'oreille avec un risque d'atteinte ORL (audition, équilibre)	 Surpression pulmonaire   Equilibrage oreilles
<u>Autres Incidences</u> - Sinus - Masque  - Dent  - Estomac	 Sinus  Masque
<u>A retenir</u> : Gestion de la descente et de la remontée.	- Ne pas plonger si enrhumé - Ne pas descendre vite - Compenser dès les 1ers centimètres - Souffler dans le masque à la descente - Remonter lentement, en respirant calmement - Approche zone de palier = tour horizon + regard vers la surface
Séance suivante	Autonomie en air plongée et décompression

