

INITIATEUR : Support de travail pour la pédagogie pratique

Sujet / thème pédagogique : Lâcher / reprise d'embout (LRE)

Niveau : 1

Manuel de formation technique (MFT)	Compétence	Le plongeur gère et adapte sa ventilation
	Techniques	Maîtrise du lâcher-reprise d'embout selon les deux techniques : vidage par expiration et utilisation du bouton de surpression. Apnée (profondeur et distance modérées)
	Théorie associée	Prévention noyade et accidents : notions physique simples pour expliquer barotraumatismes et prévention (risque de surpression pulmonaire en cas de remontée panique sans expirer).
	Comportement et évaluation	Maîtrise de la ventilation. Faire, sans difficulté, quelques mètres en apnée inspiratoire et expiratoire (10 m maxi prévus pour panne d'air ensuite). Evaluation dans la zone 0 à 6 m.
Objectif intermédiaire et final (+ lien avec sécurité)		Objectif final : savoir remettre son embout en bouche en cas de perte accidentelle (coup de palme...) et préparation pour recevoir un octopus en cas de panne d'air. Lien avec la sécurité : si panne d'air ou perte de détendeur (par exemple, éviter une noyade ou une surpression pulmonaire en cas de remontée panique).
Justification donnée à l'élève	Être capable de remettre en bouche le détendeur pendant la plongée (sans remonter) s'il a été retiré volontairement ou involontairement. Préparation de la séance suivante où nous apprendrons à retirer le détendeur et mettre en bouche un détendeur de secours.	
Pré-requis sécuritaires et techniques	Pré-requis pour enseignement en petit bassin : maintien d'une courte apnée inspiratoire et expiratoire. Pour enseignement en grand bassin : compensation des oreilles, signes de communication élémentaires, remontée sécurisée en soufflant, tour d'horizon, ok surface et sécurité gilet en surface (capelage, décapelage, purge, gonflage).	
Situation dans la progression	Au tiers de la formation. A positionner obligatoirement avant la panne d'air (prérequis).	
Difficultés possibles (anticipation ?)	Peur d'avaler de l'eau en ouvrant la bouche sous l'eau (→ montrer, au préalable, que ce n'est pas le cas). Le plongeur peut boire la tasse de s'il ne vide pas le 2 ^{ème} étage au moment de la mise en bouche avant d'inspirer (→ bien préciser la chronologie et réalisation, en surface, hors de l'eau, au préalable). Toujours garder le détendeur en main.	
Techniques	<p><u>Technique avec vidage par expiration</u> : (1) prendre une inspiration, (2) retirer le détendeur en le gardant dans la main droite embout tourné vers le fond, (3) le remettre en bouche (4) le vider en expirant (petite quantité d'air suffit) (5) après 1 ou 2 cycles ventilatoires, signe ok.</p> <p><u>Technique avec bouton de surpression</u> : (1) retirer le détendeur en le tenant entre le pouce et majeur (pour libérer le surpresseur et l'index) tout en le gardant dans la main droite embout tourné vers le fond, (2) expirer (bulles sous l'eau), (3) faire fuser le détendeur en appuyant légèrement (avec 1 ou 2 doigts) sur le bouton de surpression (4) le remettre en bouche en maintenant l'appui sur le bouton (5) faire 1 ou 2 cycles ventilatoires puis signe ok</p>	
Exercices (entre 2 et 4 exercices)	<p><u>Pour une première séance (initiation)</u> :</p> <p>1) Apnée et bouche ouverte (prérequis) : dans le petit bassin, le plongeur fait une courte apnée inspiratoire puis expiratoire. Puis ouvre la bouche sous l'eau (pour constater que l'eau n'entre pas).</p> <p>2) Lâcher reprise d'embout (petit bain à genoux) :</p> <p>D'abord, tête hors d'eau, dans le petit bassin, l'initiateur présente le geste (cf. techniques ci-dessus) au plongeur qui le réalise en même temps ou juste après. Puis, le plongeur le refait à genoux dans le petit bassin (tête immergée) face à l'initiateur qui lui aura préalablement remontré le geste sous l'eau (si plusieurs plongeurs, réalisation chacun son tour, face à l'initiateur et à portée de main). D'abord, présentation et réalisation de la 1^{ère} technique (vidage de l'embout avec expiration) puis de la 2^{nde} (utilisation du bouton de surpression) dans la même séance ou une prochaine fois</p> <p>3) Lâcher reprise d'embout en dynamique (petit bain) : lâcher reprise d'embout en dynamique : retirer le détendeur (à garder en main) et parcourir quelques mètres (10 m maxi) palmant en immersion avant de le remettre en bouche (réalisation selon 1 ou 2 techniques).</p> <p><u>Pour un approfondissement (grand bassin)</u></p> <p>1) Vérif LRE petite profondeur (prérequis) Vérification du LRE dans le grand bassin avec tête juste sous la surface (en se tenant à l'échelle avec la main gauche)</p> <p>2) LRE avec évolutif : Plusieurs évolutifs possibles à réaliser au fond du grand bassin (préparation situation de panne d'air proche de la réalité). Exemple : le plongeur doit retirer son détendeur immédiatement à la demande de l'initiateur, attendre quelques secondes avant de le remettre en bouche (décompte sur les doigts jusqu'à 5 par ex), réaliser le LRE stabilisé au-dessus du fond...</p> <p>3) Récupération du détendeur L'initiateur montre comment récupérer son détendeur principal perdu et le remettre en bouche : il lâche son détendeur et parcourt un large cercle en passant le bras droit le long du corps et en le ramenant vers l'avant (par sécurité, il tient son octopus dans la main gauche, prêt à être mis en bouche si besoin). Puis le plongeur réalise le geste à son tour.</p>	
Infrastructure et matériel	Dans le petit bassin au début (sécurité et plus rapide pour remonter et expliquer les correctifs) (ou sinon juste sous la surface en grand bain) avant d'augmenter la profondeur.	
Timing (durée)	10 à 15 minutes par exercice	
Sécurité (profondeur, positionnement, consignes ...)	Consignes : toujours garder le détendeur en main, initiateur en 1 ^{er} dans l'eau et toujours à proximité immédiate. Commencer juste sous la surface avant d'augmenter la profondeur.	