

INITIATEUR : Support de travail pour la pédagogie pratique

Sujet / thème pédagogique : Vidage de masque (VDM)

Niveau : 1

Manuel de formation technique (MFT)	Compétence	Réagir sereinement à une entrée volontaire ou accidentelle d'eau dans son masque	
	Techniques	Vidage du masque (VDM) par évacuation de l'eau en introduisant de l'air par le nez. Maintien d'une ventilation normale au contact de l'eau sur le nez.	
	Théorie associée	Prévention des accidents : notions simples de physique pour expliquer les barotraumatismes et leur prévention. Prévention de la noyade.	
	Comportement et évaluation	Vider son masque sans stress dans des situations variées (pas de situation brutale de nature à générer de l'insécurité). Evaluation dans la zone de 0 à 6 m.	
Objectif en lien avec sécu		Être capable de vider, entièrement et sans stress, son masque pour conserver la visibilité du masque sans remonter en surface (vider l'eau, retirer la buée) (éviter les yoyo accidentogènes). Pas d'obligation de vider le masque en une seule expiration.	
Justification donnée à l'élève		Vous devez être capable de retirer une éventuelle buée ou entrée d'eau gênante dans le masque sans interrompre la plongée pour remonter en surface.	
Pré-requis sécuritaires et techniques		Conseils pour choisir un masque, éviter la buée et les entrées d'eau (dès le début de formation). La dissociation bucco nasale (DBN), c'est-à-dire être capable d'inspirer et d'expirer au choix par la bouche ou le nez, est un prérequis technique pour vider son masque en soufflant par le nez, et sécuritaire pour conserver une ventilation normale sans masque sur le visage. Prérequis pour VDM en grand bain : compensation oreilles à la descente, signes, remontée en soufflant avec tour d'horizon et ok surface, gilet (capelage, purge, gonflage...).	
Situation dans progression		VDM en milieu de formation et à déployer sur plusieurs séances avec difficulté croissante.	
Difficultés possibles (anticipation ?)		Le plongeur peut avoir des difficultés à souffler par le nez pour vider le masque ou boire la tasse par le nez en l'absence de masque (→ impérativement vérifier / travailler la dissociation bucco nasale au préalable). Lentilles, crainte du contact des yeux avec l'eau, irritation au chlore (→ possibilité de fermer les yeux). Remontée si trop grande inspiration prise avant vidage (→ montrer qu'il faut peu d'air pour le vidage et commencer gilet vide au fond	
Technique / démonstration		Vidage de masque : (0) introduire de l'eau dans le masque, (1) appuyer avec un doigt sur le haut du masque, (2) inspirer par la bouche (3) souffler par le nez (l'air chasse l'eau du masque) (4) (étape souvent non nécessaire mais à réaliser s'il reste de l'eau dans le masque en fin de vidage), basculer la tête en arrière en fin de vidage tout en continuant à souffler	
Exercices (entre 2 et 4 exercices) Exemple : ■ vérification des prérequis ■ exo facile (simple, décomposé, à genou au fond, petit bassin...) ■ évolutif (ex : en dynamique ou stabilisé, plus profond, sans repères visuels, inopiné...) ■ situation réelle de plongée		Pour une première séance sur le VDM (petit bassin) 1) <u>Vérification Dissociation bucco nasale (DBN) (prérequis) sans et avec masque</u> : le plongeur (face à l'initiateur), avec scaphandre et sans masque (yeux fermés possibles), fait 2 ou 3 cycles ventilatoires en inspirant par la bouche et expirant par le nez (juste sous la surface de l'eau). Puis, idem avec le masque (inspirer par la bouche et souffler par le nez pour découvrir la sensation des bulles qui sortent par le masque). 2) <u>Geste du vidage de masque « en surface »</u> : l'initiateur met un peu d'eau dans son masque, le place sur son visage et présente (à sec ou tête hors de l'eau en petit bain), le geste du vidage. Puis le plongeur le réalise. 3) <u>Vidage de masque (progressif)</u> : le plongeur, en scaphandre est immergé juste sous la surface de l'eau face à l'initiateur (idéalement à genoux au fond du petit bain ou sinon, en grand bain, se tenir d'une main à l'échelle juste sous la surface). Après démonstration de l'initiateur, le plongeur pince la jupe de son masque pour faire rentrer un peu d'eau (sous le niveau des yeux) puis vide son masque. Puis, idem, après l'avoir rempli davantage (au-dessus du niveau des yeux) ou entièrement. Si bien exécuté, possibilité pour finir, de faire vidage complet après retrait du masque (levé sur le front) mais ne pas faire trop de vidages successifs (3 ou 4 maxi par exemple).	Pour approfondissement : 1) <u>Vidage de masque petite profondeur (vérification des acquis précédents)</u> : immergé en scaphandre avec la tête juste sous la surface de l'eau (à genoux au fond du petit bassin ou à l'échelle au grand bassin), le plongeur retire son masque (levé sur le front), réalise un ou deux cycles ventilatoires et le remet, le vide 2) <u>Vidage de masque au fond du grand bassin</u> : idem 1 mais dans le grand bassin au fond à 2 m. Le plongeur est tenu par l'initiateur ou à portée de main direct. 3) <u>Simulation du retrait de buée</u> : en déplacement immergé dans le grand bain, le plongeur retire son masque, essuie la buée (fictive), le remet et le vide sans prise d'appui ni grande variation de profondeur. Puis idem en statique sans appui (attention maintenir la stabilité lors du VDM = objectif N2 pas N1)
Infrastructure et matériel		Petit bassin en initiation puis grand bassin en approfondissement. Un gilet et bloc par élève et pour l'initiateur.	
Timing (durée)		10 à 15 minutes par exercice	
Sécurité (profondeur, positionnement, consignes ...)		Prérequis technique et sécuritaire : dissociation bucco nasale à vérifier impérativement avant le vidage de masque . L'initiateur se met à l'eau en premier et reste toujours face au plongeur qui est tenu ou à portée de main directe (triangle de sécurité). Réalisation <u>progressive</u> : d'abord à petite profondeur (petit bain avant profondeur), d'abord avec peu d'eau dans le masque puis plus jusqu'au retrait complet du masque, d'abord à l'initiative du plongeur puis sans délai à la demande, d'abord posé au fond puis en dynamique et sans appui.	