

INITIATEUR : Support de travail pour la pédagogie pratique

Sujet / thème pédagogique : Dissociation Bucco Nasale (DBN)

Niveau : 1

Manuel de formation technique (MFT)	Compétence	Réagir sereinement à une entrée volontaire ou accidentelle d'eau dans son masque
	Techniques	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	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 maintenir une ventilation normale sans masque sur le visage en immersion pendant plusieurs cycles ventilatoires. Il s'agit d'éviter que le plongeur ne « boive la tasse » par le nez et fasse une remontée panique (avec risque de surpression pulmonaire) en cas d'eau dans le masque ou de perte du masque (sangle ou verre cassés).
Justification donnée à l'élève		Être capable de conserver une ventilation normale sans masque sur votre visage (par exemple si vous le retirez pour enlever la buée).
Pré-requis sécuritaires et techniques		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 naturelle chez la plupart des personnes mais pas toute. Elle ne nécessite pas de pré-requis mais doit impérativement être travaillée / vérifiée <u>d'abord à petite profondeur</u> pour éviter une remontée panique en cas d'absorption d'eau par le nez.
Situation dans progression		DBN à aborder à partir du tiers de formation, impérativement avant le vidage de masque (idéalement à déployer sur plusieurs séances avec difficulté croissante).
Difficultés possibles (anticipation ?)		La DBN est naturelle chez la plupart des personnes mais pas chez certains plongeurs qui peuvent avoir des difficultés à souffler par le nez lorsque la bouche est ouverte ou boire la tasse par le nez en l'absence de masque.
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		Les exercices 1 à 3 sont réalisés à petite profondeur (en petit bassin) sans masque. Pour éviter l'irritation du chlore, le plongeur peut fermer les yeux (en donnant la main à l'initiateur pour les déplacements) ou porter des lunettes de natation ne couvrant pas le nez. 1) <u>Expiration par le nez</u> : le plongeur (sans masque), fait plusieurs cycles ventilatoires avec inspiration par la bouche (tête hors de l'eau) puis expiration par le nez tête dans l'eau. D'abord avec la bouche fermée pendant l'expiration puis avec la bouche ouverte (si difficulté, demander au plongeur de se pincer le nez et de le libérer uniquement au moment d'expirer sous l'eau. Puis quand c'est maîtrisé revenir à l'exercice initial sans pincer le nez). Le plongeur doit être capable de souffler par le nez. 2) <u>Inspiration par la bouche</u> : sans masque et avec un tuba ou un scaphandre, le plongeur a la tête juste sous la surface de l'eau et fait plusieurs cycles ventilatoires en expirant par le nez (et en inspirant par la bouche par le tuba ou le détendeur). Le plongeur doit être capable d'inspirer par la bouche sous l'eau sans masque sans « boire la tasse par le nez ». 3) <u>DBN en dynamique</u> : dans le petit bassin, le plongeur nage avec le scaphandre en surface quelques allers-retours sans masque en soufflant par le nez puis alternativement par le nez et la bouche. Puis idem, en immersion complète à petite profondeur (petit bassin) 4) <u>Simulation sangle ou verre de masque cassé(e)</u> (séance de fin de formation) : en immersion dans le grand bain et sur signe de l'initiateur, le plongeur retire son masque immédiatement (simulation sangle cassée), puis ils parcourent quelques mètres en se tenant (possibilité de fermer les yeux) et remontent ensemble (simulation retour surface après perte de masque).
Infrastructure et matériel		Petit bassin en initiation puis grand bassin (simulation sangle masque cassée) lorsque la DBN est parfaitement maîtrisée. Un gilet et bloc par élève et pour l'initiateur. Lunette de piscine si possible pour éviter l'irritation au chlore.
Timing (durée)		10 à 15 minutes par exercice
Sécurité (profondeur, positionnement, consignes ...)		La dissociation bucco nasale est 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 (<u>triangle de sécurité</u>). Réalisation <u>progressive</u> : <u>d'abord à petite profondeur</u> avec appui ou à genoux sous la surface de l'eau, puis en dynamique en surface puis à petite profondeur avant une réalisation à plus grande profondeur (6 mètres maxi) pour simuler une perte de masque.