

FICHES PEDAGOGIQUES

Le « Vidage de masque »

Pédagogie pratique.

Présenter l'exercice	Evacuer l'eau qui peut pénétrer dans le masque pendant l'immersion, sans remonter à la surface.
Justifier l'exercice	<p>S : Une infiltration d'eau dans le masque (manœuvre de Valsalva, coup de palme, sangle cassée), ne doit provoquer ni panique, ni retour précipité vers la surface.</p> <p>E : N 1 Vidage de masque sur un fond de 3 à 5 mètres. N 2 Vidage de masque à 20 mètres.</p> <p>A : Assurer une meilleure vision à travers le masque.</p>
Vérifier les prés-requis	Savoir utiliser le P.M.T. , Le Lâcher et Reprise d'Embout, La Remontée Contrôlée sur Expiration. Dissociation bucco-nasale effectuée avec et sans masque.

Expliquez l'exercice	<p>Faire pénétrer de l'eau dans le masque. <i>(Dans un premier temps, c'est l'élève qui pratique la manœuvre. En fin de séance, c'est l'initiateur qui inonde le masque de l'élève.)</i></p> <p>Appuyer la paume de la main sur le haut du masque, sur le cerclage au-dessus du nez. Prendre une inspiration par la bouche. Expirer par le nez de façon continue, sans précipitation mais avec énergie, tout en inclinant la tête en arrière d'environ 45°. Relâcher le masque avant la fin de l'expiration. Autre méthode : En saisissant le masque latéralement entre le pouce et l'index. Maintenir dans chaque cas le haut du masque bien collé sur le front.</p> <p>Effectuer l'exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En remplissant partiellement, puis totalement le masque. • En conservant le masque sur le front, puis en l'ôtant. • En surface, à 1 mètre, puis à 3 mètres sous la surface. • En statique, en déplacement. <p><u>Objectifs</u> : l'élève doit ventiler normalement avant de vider le masque et conserver les yeux ouverts pendant la manœuvre.</p>
-----------------------------	---

Vérifier que l'élève à compris.

Consignes de sécurité	<p>Descente : oreilles, sinus, masque.</p> <p>Remontée : ne pas bloquer sa ventilation, remonter à une vitesse légèrement inférieure des petites bulles, tour d'horizon, OK.</p>
------------------------------	--

Rappel des signes	« OK », « Ca va », « Ca ne va pas », « Toi », « Moi », « On monte », « On descend », « Regarde », « Doucement », « Stop », « Fin d'exercice ».
--------------------------	--

Démontrer l'exercice Dans l'eau.	Bien montrer à l'élève que cet exercice est tout à fait réalisable en l'effectuant soi-même.
---	--

Faire exécuter l'exercice.	Au début, tenir l'élève par la sangle pour l'assister en cas de problème
-----------------------------------	--

Corriger les fautes commises.	<p style="text-align: center;"><i>Fautes à corriger :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Souffler par la bouche • Ne pas souffler assez énergiquement ou souffler par saccades. • Trop basculer la tête en arrière avant d'expirer. • Oublier de relâcher le masque en fin d'expiration. • Fermer les yeux. 	<p style="text-align: center;"><i>Conséquences :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Le masque ne se vide pas. ⇒ Le masque ne se vide que partiellement. ⇒ De l'eau entre dans le nez, bloquant par réflexe l'expiration nasale. ⇒ L'eau pénètre à nouveau dans le masque. ⇒ Risque de perdre sa palanquée
--------------------------------------	--	--

Conclure avec des critiques toujours constructives.

Prochaine séance	Techniques d'immersion, nage capelé. ??? Pour certains élèves, plusieurs séances seront nécessaires. Proposez-leur les deux méthodes pour qu'ils choisissent celle qui leur paraît plus facile.
-------------------------	--

FICHES PEDAGOGIQUES

	<p><i>Lorsque la technique est maîtrisée en scaphandre, la proposer lors d'une prochaine séance préparatoire. Dans ce cas, la manœuvre est réalisée en apnée, ce qui apporte une difficulté supplémentaire.</i></p>
--	---