

FICHES PEDAGOGIQUES

Le «Lâcher et Reprise d'Embout (LRE)» Pédagogie pratique.

Présenter l'exercice	Savoir enlever et remettre son détendeur en bouche en toutes circonstances.
Justifier l'exercice	<p>S : 1. Le détendeur peut être arraché par un coup de palmes inopiné d'un autre plongeur. 2. Pour recevoir de l'air d'un autre plongeur.</p> <p>E : N 1 Echanges d'embout sur un fond de 3 à 5 mètres, passage embout-tuba et tuba-embout. N 2 Réaction à la panne d'air.</p> <p>A: Enlever et remettre son détendeur en bouche sans avaler de l'eau.</p>

Vérifier les prés-requis	Apnée. Savoir utiliser le P.M.T. . Faire prendre à l'élève une petite apnée dans le bassin.
---------------------------------	--

Expliquez l'exercice	<p><i>On pourra distinguer deux méthodes :</i></p> <p>A. L'élève garde le détendeur en main. 1- <u>Après une inspiration.</u> Prendre une inspiration et retirer l'embout avec la main située côté flexible. Effectuer une apnée d'une dizaine de seconde. Remettre l'embout en bouche. Expirer pour chasser l'eau présente dans l'embout (il n'est pas utile d'appuyer sur le bouton de surpression sur un LRE après une inspiration). Signe « OK ».</p> <p>2- <u>Après une expiration.</u> Expirer légèrement l'embout. Effectuer une apnée de quelques secondes. Remettre l'embout en bouche en le faisant légèrement fuser pour en chasser l'eau. Reprendre une inspiration et signe « OK ».</p> <p>B. L'élève lâche le détendeur. Les exercices précédents sont effectués en récupérant le détendeur de deux manières : <ul style="list-style-type: none"> • En suivant d'une main le flexible du détendeur en partant de la robinetterie. • En effectuant une bascule avant et un moulinet du bras situé du côté du détendeur à récupérer. </p>
-----------------------------	--

Vérifier que l'élève a compris.

Consignes de sécurité	Descente : oreilles, sinus, masque. Remontée : ne pas bloquer sa ventilation, tour d'horizon, OK.
------------------------------	--

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.

Faire exécuter l'exercice.	La première fois, tenir l'élève par une sangle. S'éloigner de lui au fur et à mesure qu'il prend confiance en lui.
-----------------------------------	--

Corriger les fautes commises.	<p style="text-align: center;"><i>Fautes à corriger :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas se servir du bouton de surpression ou mal faire fuser (détendeur à un étage) sur une apnée expiratoire. Ne pas expirer en reprenant l'embout après une apnée inspiratoire. • Reprendre l'embout avec la mauvaise main ou avec précipitation. 	<p style="text-align: center;"><i>Conséquences :</i></p> <p>⇒ Boire la tasse.</p> <p>⇒ Mauvaise acquisition d'un mécanisme, nécessaire à l'échange d'embout.</p>
--------------------------------------	--	--

Conclure avec des critiques toujours constructives.

Prochaine séance	Remontée Sur Expiration. (RSE) ???
-------------------------	------------------------------------