

FICHES PEDAGOGIQUES

La « Remontée contrôlée sur Expiration, embout en bouche(RCE)» Pédagogie pratique.

Présenter l'exercice	Pouvoir remonter à la surface suite à une panne d'air, à vitesse contrôlée et en expirant sans interruption.
Justifier l'exercice	<p>S : Pouvoir remonter à la surface rapidement et sans danger (c'est à dire en évitant la surpression pulmonaire) suite à une panne d'air</p> <p>E : N 1 Remontée Contrôlée sur Expiration d'un fond de 3 à 5 mètres. N 2 Remontée Contrôlée sur Expiration d'un fond de 10 mètres.</p> <p>A: Ne pas paniquer sur une panne d'air.</p>
Vérifier les prés-requis	Maîtrise de la remontée en ventilant normalement.
Expliquez l'exercice	<p><i>C'est un exercice technique qui demande une confiance en soi importante. Bien expliquer la loi de Mariotte, en faisant comprendre à l'élève qu'il ne manquera jamais d'air pendant la remontée.</i></p> <p>Prendre une inspiration normale <u>et garder l'embout en bouche</u>.</p> <p>Faire les signes « OK » et « On remonte.</p> <p>Monter lentement en expirant en permanence.</p> <p>A l'approche de la surface (3 mètres), entreprendre un tour d'horizon accompagné du signe « OK » et le poursuivre jusqu'à la surface. <u>Pas de déplacement vertical sans avoir le détendeur en bouche</u></p> <p>Cet exercice peut démarrer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur une inspiration normale • Sur une légère expiration. <p>- Note-</p> <p><i>Dans l'hypothèse d'un entraînement en mer ou en fosse de plongée, effectuer toujours cet exercice en début de plongée afin d'éviter les risques d'accident de décompression liés à une remontée non ventilée, voire trop rapide. En fin de plongée, réaliser un palier de 5 minutes à mi-profondeur et les paliers éventuels (ou un palier de principe le cas échéant.)</i></p> <p>Note-</p> <p>Attention RSE ne signifie plus « Remontée Sans Embout. » <u>mais remontée sur expiration</u>.</p> <p>Autre dénomination de la RSE : ECR qui signifie 'Expiration Contrôlée à la Remontée » on pourra aussi entendre RCE « Remontée Contrôlée Sur Expiration. »</p>

Vérifier que l'élève à compris.

Consignes de sécurité	<p>Descente : oreilles, sinus, masque.</p> <p>Remontée : ne pas bloquer sa ventilation, toujours garder le détendeur en bouche et effectuer la remontée à une vitesse légèrement inférieure à celles des petites bulles.</p> <p>Convenir d'un signe de ralentissement.</p> <p>Signes : « OK », « Ca va », « Ca ne va pas », « Toi », « Moi », « On monte », « On descend », « Regarde », « Doucement », « Stop ».</p>				
Démontrer l'exercice Dans l'eau.	Exagérer chaque phase de l'exercice de l'exercice en insistant sur le fait qu'il faut souffler en continu, en particulier s'il s'agit d'un élève en préparation niveau 1.				
Faire exécuter l'exercice.	Rester à côté de l'élève prêt à stopper son ascension si celui-ci bloque sa ventilation. Vérifier que le flux d'air expiré est continu.				
Corriger les fautes commises.	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none; text-align: center;"><i>Fautes à corriger :</i></td> <td style="width: 50%; border: none; text-align: center;"><i>Conséquences :</i></td> </tr> <tr> <td style="border: none;"> <ul style="list-style-type: none"> • Interrompre l'expiration ou ne pas expirer suffisamment. • Expirer trop vite ou trop d'air. • Reprendre une inspiration à l'approche de la surface et poursuivre la remontée (mer/fosse.) • Ne pas prendre au départ une impulsion suffisante. • Ne pas palmer régulièrement. </td> <td style="border: none;"> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Risquer une surpression pulmonaire. ⇒ Reprendre une inspiration avant la surface. ⇒ Risquer une surpression pulmonaire. ⇒ Ne pas décoller du fond. ⇒ Vitesse de remontée variable. </td> </tr> </table>	<i>Fautes à corriger :</i>	<i>Conséquences :</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Interrompre l'expiration ou ne pas expirer suffisamment. • Expirer trop vite ou trop d'air. • Reprendre une inspiration à l'approche de la surface et poursuivre la remontée (mer/fosse.) • Ne pas prendre au départ une impulsion suffisante. • Ne pas palmer régulièrement. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Risquer une surpression pulmonaire. ⇒ Reprendre une inspiration avant la surface. ⇒ Risquer une surpression pulmonaire. ⇒ Ne pas décoller du fond. ⇒ Vitesse de remontée variable.
<i>Fautes à corriger :</i>	<i>Conséquences :</i>				
<ul style="list-style-type: none"> • Interrompre l'expiration ou ne pas expirer suffisamment. • Expirer trop vite ou trop d'air. • Reprendre une inspiration à l'approche de la surface et poursuivre la remontée (mer/fosse.) • Ne pas prendre au départ une impulsion suffisante. • Ne pas palmer régulièrement. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Risquer une surpression pulmonaire. ⇒ Reprendre une inspiration avant la surface. ⇒ Risquer une surpression pulmonaire. ⇒ Ne pas décoller du fond. ⇒ Vitesse de remontée variable. 				

FICHES PEDAGOGIQUES

	<ul style="list-style-type: none">• Expirer par saccades.• Absence de tour d'horizon et « OK »	<p>⇒ Ne pas contrôler la quantité d'air expirée.</p> <p>⇒ Risque de collision.</p>
--	---	--

Conclure avec des critiques toujours constructives.

Prochaine séance	Vidage De Masque. ??? Oui si c'est en scaphandre, si c'est en apnée, ce n'est pas utile de faire la RSE avant !
-------------------------	---