

SIMULATION D'ECHANGE D'EMBOUT

REMARQUE : dans l'exposé qui suit il est mentionné deux inspirations lors des passages d'embouts. Cette valeur est légèrement modulable en fonction des circonstances.

1° SOLUTION : Deux détenteurs par élève

Le moniteur et chacun des élèves disposent de deux 2^{ème} étage de détenteur.

Les élèves forment des binômes (plongeur A et plongeur B). S'ils sont en nombre impair, l'un d'entre eux travaille avec le moniteur.

1.1. Première phase

Le plongeur A fait le signe <<je n'ai plus d'air>> au plongeur B. Le plongeur B tend son deuxième détenteur au plongeur A qui le récupère. Le plongeur A conserve le deuxième détenteur jusqu'à la fin de l'exercice. Le binôme effectue cet exercice d'abord en statique puis en déplacement (remontée ou déplacement horizontal).

L'exercice est répété en inversant les rôles de A et B.

Le binôme restant invariable durant la plongée, il n'y a pas d'échange d'un même embout entre des plongeurs.

Dans cette phase les élèves apprennent à recevoir le détenteur tendu par un autre plongeur (le 2^{ème} étage supplémentaire).

1.2. Deuxième phase

Le plongeur A fait le signe <<je n'ai plus d'air>> au plongeur B. Le plongeur B tend son deuxième détenteur au plongeur A qui le récupère et inspire sur celui-ci. Lors de l'expiration le plongeur A s'entraîne à retirer le détenteur de sa bouche et à le redonner au plongeur B. Ce dernier conserve le deuxième détenteur dans sa main le temps de faire lui-même deux inspirations puis le redonne au plongeur A pour deux nouvelles inspirations. Le binôme effectue cet exercice d'abord en statique puis en déplacement (remontée ou déplacement horizontal).

L'exercice est répété en inversant les rôles de A et B.

Le binôme restant invariable durant la plongée, il n'y a pas d'échange d'un même embout entre des plongeurs.

Dans cette phase les plongeurs se trouvent dans la situation de l'échange d'embout en tant que receveur.

1.3. Troisième phase

Le plongeur A fait le signe <<je n'ai plus d'air>> au plongeur B. Le plongeur B enlève son détenteur de la bouche et tend son deuxième détenteur au plongeur A qui le récupère et inspire sur celui-ci. Le plongeur B effectue son expiration pendant que A inspire. Le plongeur A, pendant son expiration, redonne le deuxième détenteur au plongeur B. Lors de l'expiration du plongeur A, le plongeur B reprend en bouche son propre détenteur pour deux inspirations, puis enlève de nouveau son détenteur pour expirer en tendant le deuxième détenteur au plongeur A qui va effectuer de nouveau deux inspirations. Le binôme effectue cet exercice d'abord en statique puis en déplacement (remontée ou déplacement horizontal).

Pendant que le plongeur A respire sur le deuxième détenteur de B, B expire sans détenteur en bouche. Pendant que le plongeur B respire sur son détenteur, A expire sans détenteur en bouche et ne tient plus le deuxième détenteur de B.

L'exercice est répété en inversant les rôles de A et B.

Le binôme restant invariable durant la plongée, il n'y a pas d'échange d'un même embout entre des plongeurs.

Dans cette phase les plongeurs se trouvent dans la situation de l'échange d'embout en tant que receveur et donneur.

Le plongeur se trouvant en position de donneur est obligé de gérer deux 2^{ème} étage différents ce qui ne correspond pas à une situation réelle.

Dans cette solution les plongeurs apprennent le rythme de respiration à deux sur un même embout mais également à gérer, dès la deuxième phase, une assistance à l'aide d'un deuxième détenteur.

2°SOLUTION : Avec embouts personnels pour chaque élève

Le moniteur dispose de deux détenteurs. Le 2^{ème} étage du second détenteur est choisi avec un embout buccal qui puisse s'enlever et se mettre facilement. Un embout buccal supplémentaire est fourni à chaque élève.

Le moniteur travaille avec chacun des élèves à tour de rôle. Lorsqu'un élève se présente pour travailler avec le moniteur, il lui donne son 2^{ème} embout buccal. Le moniteur fixe cet embout sur son 2^{ème} détenteur avant de commencer l'exercice et rendra cet embout à l'élève à la fin de l'exercice. Chaque élève travaille avec son propre embout afin d'éviter les contacts directs entre le 2^{ème} étage du moniteur et chacun des élèves.

Le moniteur effectue les exercices avec chaque élève individuellement et suivant les mêmes modes que décrits dans les trois phases du travail par binômes équipés de deux 2^{ème} étage.

2.1. Première phase

Voir chapitre précédent.

2.2. Deuxième phase

Voir chapitre précédent.

2.3. Troisième phase

Voir chapitre précédent.

3°SOLUTION : Sans embouts personnels pour chaque élève

Le moniteur peut travailler avec chacun des élèves et/ou faire travailler les élèves par binôme.

3.1. Première phase

L'équivalent de la première phase du travail avec deux 2^{ème} étage ne peut se faire dans ce cas de figure.

3.2. Deuxième phase

Le plongeur A fait le signe <<je n'ai plus d'air>> au plongeur B. Le plongeur B enlève le détenteur au plongeur A qui expire. Le plongeur B redonne au plongeur A son détenteur et lui laisse faire deux inspirations puis retire de nouveau le détenteur au plongeur A. Dans cette phase le plongeur B garde son propre détenteur en bouche. Le binôme effectue plusieurs cycles de cet exercice d'abord en statique puis en déplacement (remontée ou déplacement horizontal).

L'exercice est répété en inversant les rôles de A et B.

Dans cette phase les élèves apprennent à recevoir un détenteur tendu par un autre plongeur.

3.3. Troisième phase

Le plongeur A fait le signe <<je n'ai plus d'air>> au plongeur B. Le plongeur B enlève le détendeur au plongeur A qui expire. Le plongeur B enlève son détendeur de la bouche et pendant qu'il est sans détendeur, il expire et en même temps redonne au plongeur A son détendeur pour faire deux inspirations puis retire de nouveau le détendeur au plongeur A. Pendant que le plongeur A expire, le plongeur B reprend son détendeur pour deux inspirations. A l'issue de deux inspirations le plongeur B retire son embout puis saisit l'embout du plongeur A et le lui donne pour inspiration. Pendant que le plongeur A inspire, le plongeur B expire. Le binôme effectue plusieurs cycles de cet exercice d'abord en statique puis en déplacement (remontée ou déplacement horizontal).

L'exercice est répété en inversant les rôles de A et B.

Dans cette phase les plongeurs se trouvent dans la situation de l'échange d'embout en tant que receveur et donneur.

Le plongeur se trouvant en position de donneur est obligé de gérer deux 2^{ème} étage différents ce qui ne correspond pas à une situation réelle.

Dans cette solution les plongeurs apprennent le rythme de respiration à deux sur un même embout.

Utilisation d'un clip entre deux 2^{ème} étage différents!