

La RSE : une évaluation fondamentale pour l'encadrant.

Si nous avons décidé de maintenir la Remontée Sans Embout, il faut absolument en préciser la finalité, discuter des progressions pour l'enseignement et des conditions de sécurité à mettre en place tant au niveau de la formation que de l'évaluation sommative.

La RSE, une épreuve historique.

Très souvent, il faut rechercher dans les anciennes pratiques l'origine d'une épreuve standardisée qui perdure : le temps d'un seul détenteur, par exemple un mistral, une collerette et une réserve mécanique. La RSE en est le parfait exemple.

Ces conditions de plongée imposaient effectivement qu'un plongeur soit capable de remonter dans des conditions de sécurité aussi acceptables que possible dans une situation de manque d'air qui, compte tenu du matériel utilisé n'était pas totalement improbable.

Dorénavant les conditions matérielles de la plongée moderne rendent la probabilité d'avoir à pratiquer une RSE réelle presque nulle.

Alors, la RSE reste-t-elle un exercice sinon obligatoire, du moins est-elle significative de compétences attendues chez un guide de palanquée ou chez un moniteur ? Il convient en effet de rappeler que l'utilisation d'exercices standardisés a pour fonction de tester l'acquisition de compétences qui pourraient fort bien être évaluées par d'autres méthodes.

Les compétences testées par la RSE.

Bien que les contenus de formation présentent la RSE comme étant un exercice simulant une situation de manque d'air, insensiblement, de nombreux enseignants ont tout doucement modifié l'objectif de la RSE et lui ont d'ailleurs fait prendre toute sa dimension de démonstration technique, compétence dans laquelle la RSE est répertoriée.

La RSE est donc devenue un exercice dans lequel le futur encadrant montre sa sérénité dans le milieu, sa capacité à contrôler sa ventilation et sa parfaite maîtrise de sa vitesse ascensionnelle dans une circonstance particulière.

Pour ma part, ces trois qualités me semblent particulièrement fondamentales pour un encadrant. En effet, il faut vraiment insister sur le fait que le plongeur, qu'il soit encadré ou autonome, n'est pas confronté à cet exercice qui est réservé à ceux qui encadrent des équipiers de technicité inférieure : la remontée en expiration des niveaux inférieurs est notablement différente de la stricte RSE.

Une obligation préalable : démystifier la RSE.

Il ne faut pas se voiler la face, les candidats, tant au niveau IV qu'au MF2, craignent la RSE. Elle traîne une réputation sulfureuse d'exercice à risque qui est la survivance d'un enseignement uniquement basé sur la réussite à tout prix d'une épreuve standardisée, avec la surpression pulmonaire guettant sa victime comme le loup au coin d'un bois.

Il n'est donc pas rare de voir des remontées effectuées à « toutes palmes » sans aucune prise en considération de l'objectif pédagogique de l'exercice.

La formation doit donc mettre en place une progression qui permet à l'élève de prendre conscience très progressivement de ce qui se passe dans son corps au cours de la RSE. En d'autres termes, ce n'est pas en faisant pratiquer des remontées complètes et multiples que l'objectif sera atteint.

L'apprentissage de la perception sensorielle est la condition indispensable pour atteindre l'objectif fixé.

Comment voulez-vous tester la sérénité d'un encadrant si l'exercice se pratique en conservant ne serait-ce qu'une once d'appréhension ?

Une proposition de progression.

Un préalable tout d'abord : le démarrage du fond ne doit en aucun cas se pratiquer à partir d'une inspiration maximale. La RSE n'est pas une épreuve d'apnée.

La situation de départ optimale s'obtient donc à la suite d'une inspiration normale, c'est-à-dire sur le volume courant, suivie d'une petite expiration avant de débiter la remontée.

Les premières remontées ne doivent pas fixer d'objectif autre que la perception sensorielle.

L'expiration n'a pas besoin d'être active : la RSE se pratique avec les yeux dirigés vers la surface, de telle sorte que les voies aériennes soient totalement libérées et la bouche reste entre-ouverte.

Consigne : « tu remonteras tranquillement jusqu'à sentir une bulle qui sortira naturellement de ta bouche. Là, tu t'arrêteras et tu reprendras ton détendeur »

La progression tiendra donc compte de l'évolution des sensations de l'élève qui, sans la pression stressante de la réussite à tout prix, va lui-même prendre conscience de la facilité de l'exercice et de la sécurité que représentent ces conditions de réalisation.

Je vous l'assure, j'ai même vu une candidate au niveau 4, initialement en échec sur la RSE, remonter tranquillement en plus d'une minute avec en prime un large sourire permettant, qui plus est, le maintien de la bouche entre-ouverte.

Les conditions de sécurité de l'atelier.

La RSE ne présente pas de risque à condition de mettre en place toutes les précautions matérielles qui conviennent.

Le pendeur est un indicateur de verticalité, mais si les conditions environnementales le permettent, il est intéressant qu'il soit suffisamment lesté pour que le moniteur puisse arrêter efficacement un élève qui ne respecterait pas les consignes de sécurité.

Le formateur doit obligatoirement être au dessus de son élève pendant toute la remontée. Pour cela il doit, avant même de faire débiter l'exercice, être deux mètres au dessus de son plongeur. Ainsi, ce dernier regardera nécessairement vers le haut et libérera ses voies aériennes sans même s'en rendre compte.

Evidemment, il n'est aucunement question de s'éloigner du marquage vertical : on peut demander qu'il coulisse librement le long du bras de l'élève.

Pendant toute la remontée, le moniteur vérifie que la libre sortie de l'air est assurée par la bouche entre-ouverte et par la position de la tête en libération des voies aériennes. Evidemment l'élève doit conserver son détendeur en main.

Dans de telles conditions de sécurité, je ne vois pas comment une surpression pulmonaire pourrait survenir.

Bonnes plongées techniques.