

LA SIMULATION EN QUESTION.

Vous l'avez compris, bien sûr, il s'agit de l'enseignement de la respiration à deux sur un embout...

Je vous parle d'un temps que les moins de vingt ans...

Il y a quelques années, la question ne se posait même pas puisque tous les plongeurs utilisaient un seul détendeur et bien évidemment, il était nécessaire d'enseigner la remontée à deux sur un embout pour le cas où l'un des deux plongeurs se serait trouvé en manque d'air. De plus, pour les utilisateurs du célèbre Mistral, cet exercice de sécurité était un savoir-faire qui, pour le moins, méritait d'être travaillé.

Cette compétence était d'autant plus impérative que le contrôle de l'air dans le bloc se faisait grâce à une réserve mécanique dont la fiabilité était loin d'être parfaite, pour diverses raisons.

Dorénavant, à cause de la généralisation de la présence d'un second détendeur, même pour les plongeurs de qualification inférieure, associée à la possibilité de mesurer en continu la quantité d'air disponible grâce au manomètre immergeable, on peut raisonnablement se demander si l'apprentissage de la remontée à deux sur un embout reste aussi impérative.

La généralisation du second détendeur.

La première réaction d'un plongeur face à la situation de manque d'air de l'un de ses coéquipiers doit être sans conteste l'utilisation immédiate du second détendeur. C'est donc ce comportement qui doit être privilégié.

Au premier abord, il semble que donner ou recevoir le second détendeur soit un geste très simple, ne posant aucun problème technique particulier.

Certes, ce n'est pas la situation la plus difficile à gérer, mais elle mérite pourtant d'être travaillée afin d'être parfaitement efficace car quelques questions doivent cependant être résolues :

- ✓ Où et comment placer le second détendeur dans l'équipement pour qu'il soit parfaitement et instantanément accessible ?
- ✓ Comment équilibrer le couple assistant / assisté au cours de la remontée ?
- ✓ Comment contrôler la vitesse d'ascension en gérant si nécessaire les deux gilets ?...

Malgré la relative simplicité de ces savoir-faire le moniteur ne doit surtout pas négliger de les aborder avec ses élèves.

Une question se pose alors : la remontée à deux sur un embout doit-elle être encore enseignée ?

La remontée à deux sur un embout : l'application du principe de précaution.

Ce sacro-saint principe est si souvent évoqué dans l'actualité qu'il est inutile d'insister sur son impérativité.

Quelques circonstances pourraient rendre le second détendeur insuffisamment fonctionnel et la remontée à deux deviendrait alors l'ultime recours pour regagner la surface.

C'est loin d'être une situation improbable car trop de plongeurs négligent ce détendeur "de secours" qui, mal placé dans l'équipement, traîne trop souvent dans le sable, et n'est pas entretenu avec la même rigueur que la source d'air principale égoïstement bichonnée. Pourtant, c'est une évidence, quand le problème survient, ce second détendeur doit être aussi performant que possible puisqu'il est destiné à aider un plongeur déjà en difficulté.

la qualité de l'octopus (modèle et entretien) doit être au moins aussi élevée que le principal.

Le principe de précaution maximum impose donc que l'enseignement de la remontée à deux sur un embout soit maintenu.

La respiration à deux ; réelle ou simulée ?

Une difficulté supplémentaire apparaît alors aussitôt : Les principes d'hygiène fondamentaux permettent-ils qu'on se passe ainsi, de bouche en bouche cet instrument vital aussi intime ?

Quand la plongée était encore "rustique", personne ne se posait la question si bien que certains anciens moniteurs continuent de faire pratiquer la respiration à deux en réel. Ils arguent que c'est la seule possibilité pour que le geste soit correctement maîtrisé.

Sur le seul plan de la technique, l'opinion est recevable, mais ils ont totalement tort sur le plan de l'évolution des comportements et des connaissances.

Nos plongeurs actuels répugnent à ce geste qui peut, à juste titre, paraître choquant, même s'il a longtemps été pratiqué et, qui plus est, nos médecins l'ont clairement affirmé, l'échange d'embout n'est pas sans danger. Certes, on ne risque pas d'attraper le SIDA, mais l'herpes ou pire encore, l'hépatite : ce n'est pas rien...

Il n'y a donc aucune alternative, la respiration à deux sur un embout doit être pratiquée **uniquement en simulation**. Il faut donc étudier les différentes techniques possibles afin que cette compétence soit parfaitement acquise pour le cas où ce serait vraiment vital.

Différentes techniques sont possibles, elles ont des avantages et des inconvénients. Il faut que l'apprentissage nécessairement imparfait à cause de l'aspect artificiel de l'exercice soit automatiquement transférable vers sa réalisation en réel si d'aventure elle devenait vitale.

La première approche : le débutant apprend à demander de l'air.

C'est la situation la plus simple et elle ne présente absolument aucune difficulté ni aucun inconvénient. Le plongeur acquiert la compétence sans restriction.

- ✓ Le plongeur demande de l'air et lâche son détendeur.
- ✓ Le moniteur prend le détendeur de l'élève et lui donne de l'air
- ✓ Il respire sur son propre détendeur quand son élève lui rend l'appareil.

Le débutant apprend à donner de l'air :

Il est possible d'utiliser la "technique des petits doigts crochetés".

- ✓ Le moniteur (ou un autre élève) demande de l'air.
- ✓ L'élève présente son détendeur au moniteur
- ✓ Les petits doigts de l'élève et du moniteur sont crochés l'un à l'autre.
- ✓ Chacun respire en alternance sur son détendeur.

Cette technique permet le déplacement horizontal et peut donc être utilisée pour que le plongeur puisse servir de relais vers le moniteur en cas de panne d'air :

- ✓ Le donneur d'air se place à la droite du receveur et les mains des deux partenaires restent accrochées. Il est à remarquer qu'il est plus aisé que le receveur utilise sa main gauche pour tenir son détendeur tandis que le donneur utilise sa main droite.
- ✓ Les deux plongeurs peuvent se tenir par exemple en se crochant : bras droit du receveur et bras gauche du donneur.

Malheureusement, cette simulation mobilise en permanence les deux mains et elle ne permet donc pas la remontée à deux car il faut en effet que la main du détendeur soit libérée au moment de la respiration afin de pouvoir gérer les gilets.

La remontée à deux sur un embout.

La situation est presque identique à celle des petits doigts mais les mains des donneurs ne sont pas crochées. On peut ainsi indifféremment faire travailler le donneur et le receveur et apprendre ainsi à contrôler la vitesse de remontée :

- ✓ Le receveur demande de l'air en enlevant son détendeur qu'il conserve dans sa main.
- ✓ Le donneur présente son détendeur avec sa main droite et il tient le receveur avec la gauche. Ce dernier remet le sien en bouche. Le donneur d'air applique son **embout sur le dos de la main** de l'assisté et il n'est autorisé à le décoller que lorsque le receveur d'air a terminé sa ventilation. Il est facile de remarquer que, ainsi, le geste est rigoureusement semblable à celui de la réalité. La simulation a été prise en charge uniquement par le moniteur qui joue le rôle du plongeur en manque d'air.
- ✓ Le receveur enlève son détendeur et le donneur remet le sien en bouche. Il peut alors le lâcher et purger son gilet ou celui de l'assisté si nécessaire.
- ✓ On poursuit ainsi les cycles tout au long de la remontée : à chaque fois que le plongeur a son détendeur en bouche, il peut le lâcher pour gérer le ou les gilets.

Cette technique, à mon sens est la plus simple et la plus proche de la réalité. Elle permet de travailler parfaitement le contrôle de la remontée quand le rythme des échanges est bien acquis.

Bien sûr, on peut mettre en place quelques variantes, par exemple en décidant que l'embout qui n'est pas en bouche peut être placé sur l'épaule, ou sur la joue de celui qui respire : cela ne change pas grand-chose, si ce n'est que la position du détenteur ne correspond pas à la réalité.

Bien sûr, cet exercice exige la vigilance du moniteur en ce qui concerne l'expiration pendant la phase sans détenteur afin de prévenir tout risque de surpression pulmonaire

La remontée à deux sur un embout : un exercice à objectifs multiples :

On peut de plus penser que la maîtrise de la vitesse d'ascension au cours de cet exercice permet, non seulement de faire acquérir une compétence fondamentale en matière de sécurité, c'est l'objectif principal mais qu'elle participe d'autre part grandement à l'acquisition du contrôle sensoriel de l'évolution du plongeur dans son espace à trois dimensions. Cet exercice tout à fait fondamental participe donc à l'acquisition de deux compétences.

En effet, l'attention est principalement mobilisée sur la respiration à deux sur un embout et il faut d'autre part gérer finement le contrôle ascensionnel.

L'élève doit donc être capable de dominer parfaitement sa vitesse sans quasiment devoir y penser : il s'agit vraiment d'un exercice de synthèse et même si on pense que la présence généralisée du second détenteur rend caduque cette exigence, c'est une seconde raison qui rend tout à fait pertinent le maintien de cette pratique.

Quelque soit l'exercice proposé et l'objectif principal qui lui est associé, on revient toujours au même problème fondamental : l'enseignement de la plongée passe d'abord par l'acquisition de la maîtrise de l'espace d'évolution du plongeur en dimensions.