



## Niveau 1 - Séance BLOC

### Séance n° 12

MFT : Plongeur Niveau 1 – PE 20

### Compétences / Techniques

#### S'équiper et se déséquiper :

- Gréage et dégréage
- Capelage et décapelage
- Choix de son matériel personnel

#### Se mettre à l'eau et sortir de l'eau :

- Saut droit
- Bascule arrière
- Départ plage
- Sortir de l'eau

#### Evoluer dans l'eau – S'immerger :

- Canard
- Phoque

#### Evoluer dans l'eau – Se propulser :

- Palmage ventral en surface
- Palmage dorsal
- Palmage de sustentation
- Palmage en immersion
- Nage en capelé

#### Evoluer dans l'eau – Se Ventiler :

- Ventilation en immersion
- Ventilation sur tuba et vidage sur tuba
- Vidage du masque
- Lâcher reprise d'embout

#### Evoluer dans l'eau – Respecter le milieu et l'environnement:

- Aisance aquatique

#### Communiquer:

- Exécution des signes conventionnels

#### Retourner en surface :

- Maîtrise de la vitesse de remontée
- Tenue d'un pallier
- Tour d'horizon
- Gonflage du gilet en surface
- Remontée en expiration contrôlée

#### Evoluer en sécurité :

- Application des procédures mises en œuvre par le GP
- Intervention en relais

### Déroulement de la séance

#### Briefing :

Mettre son matériel dans l'eau  
Mise à l'eau : saut droit

#### Echauffement :

50m PMT  
S'équiper dans l'eau puis 50m immersion

#### Séance : (en binôme)

VDM : stabilisé bout des palmes/en se déplaçant  
Décapeler/recapeler : dans le grand bain/avec passage dans cerceau, stab dans les bras  
Utilisation de l'ensemble des purges : sur 50m : immersion canard/retour en surface/immersion phoque/passage dans cerceaux  
Réaction aux signes  
Gonflage du parachute

#### **Matériel**

parachute, cerceaux

#### **Sécurité**

1 E1 pour 3 stagiaires  
1 personne assurant la sécurité en surface