



Niveau 1 - Séance BLOC

Séance n° 1, 2

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/apprentissage :

Gréer le matériel

Signes: ok/pas ok/on monte/on descend

Explication des séances en piscine, horaires, règles de sécurité, utilisation/rangement du matériel

Séance :

Petit bain: capeler: en s'asseyant dessus / latéral (sac à dos) / par-dessus la tête

DBN en surface puis petit bain

LRE

VDM

Grand bain: se déplacer/initiation stabilisation (différentes purges)

Remonter à la surface,

Décaplage surface puis sortie échelle

Briefing :

Echauffement :

Séance :

Matériel

Sécurité

1 E1 pour 3 stagiaires

1 personne assurant la sécurité en surface



Niveau 1 - Séance BLOC

Séance n° 1, 2

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/apprentissage :

Gréer le matériel

Signes: ok/pas ok/on monte/on descend

Explication des séances en piscine, horaires, règles de sécurité, utilisation/rangement du matériel

Séance :

Petit bain: capeler: en s'asseyant dessus / latéral (sac à dos) / par-dessus la tête

DBN en surface puis petit bain

LRE

VDM

Grand bain: se déplacer/initiation stabilisation (différentes purges)

Remonter à la surface,

Décaplage surface puis sortie échelle

Briefing :

Echauffement :

Séance :

Matériel

Sécurité

1 E1 pour 3 stagiaires

1 personne assurant la sécurité en surface



Niveau 1 - Séance BLOC

Séance n° 3

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 :

S'équiper en binôme en dehors de l'eau
Mise à l'eau : Saut droit

Echauffement :

3x50m ventral/costal/dorsal, stab gonflée, nage en surface

Séance :

Dans le petit bain :
Révision 3 techniques de capelage/emplacement des purges + inflateur /révisions signes VDM/LRE (soufflant/fusant)

Evolution dans le grand bain, utilisation des différentes purges, passage dans cerceaux.
Stabilisation : balle ping pong, le long du mur

Matériel

cerceaux, cuillère/balle de ping pong

Sécurité

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



Niveau 1 - Séance BLOC

Séance n° 4

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 :

Mise à l'eau : Saut droit en PMT puis aller chercher son bloc gonflé en surface, s'équiper dans l'eau

Echauffement :

50m stab gonflée
50m stab mi-gonflée

Séance :

Dans le grand bain :
Initiation poumon ballaste, stabilisation bout des palmes
VDM (masque rempli, masque retiré, échange de masque)
LRE en statique puis en dynamique
Remontée en expiration contrôlée, stab sur le dos et détendeur en main
Révisions signes

Matériel

Sécurité

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



Niveau 1 - Séance BLOC

Séance n° 5

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 :

S'équiper en binôme sur le bord
Mise à l'eau : saut droit

Echauffement :

50m stab pleine en surface/50m stab vide en surface/50m immersion

Séance :

VDM (masque rempli, masque retiré, échange de masque)
LRE en statique puis en dynamique (fusant/soufflant)
Poumon ballaste, stabilisation bout des palmes, se faire passer un poids/un ballon
Passage dans les cerceaux à différentes hauteurs en utilisant le poumon ballaste
Sortie de l'eau par le bord, sortir le matériel en binôme.

Matériel

Poids, ballon, cerceaux

Sécurité

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



Niveau 1 - Séance BLOC

Séance n° 6

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 :

S'équiper en binôme sur le bord
Mise à l'eau : saut droit

Echauffement :

2x50m immersion, nage dorsale/costale
50m surface nage dorsale

Séance :

Immersion canard puis passage dans cerceau
Immersion phoque puis passage dans cerceau
Stabilisation: long du mur
VDM (masque rempli, masque retiré, échange de masque)
LRE en statique puis en dynamique (fusant/soufflant)
Réaction signes/Assistance par l'initiateur

Sortie de l'eau par l'échelle

Matériel

Cerceaux

Sécurité

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



Niveau 1 - Séance BLOC

Séance n° 7

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 :

S'équiper en binôme sur le bord
Mise à l'eau : bascule arrière

Echauffement :

50m stab pleine en surface/50m stab vide en surface/50m immersion
2x25m en binôme, stab gonflée, palmage ventral, pousser son équipier

Séance :

Départ petit bassin :

-palmage ventral/immersion canard/passage dans un cerceau, remonter + tour d'horizon + signe ok/retour surface palmage dorsal
-palmage ventral/immersion phoque/passage dans un cerceau, remonter + tour d'horizon + signe ok/retour surface palmage dorsal

Stabilisation/poumon ballaste : 50m en binôme en se faisant passer un ballon/un poids

VDM (masque rempli, masque retiré, échange de masque)

LRE en statique puis en dynamique (fusant/soufflant)

Réaction signes/Assistance par l'initiateur

Matériel

Cerceaux, ballons, poids

Sécurité

1 E1 pour 3 stagiaires

1 personne assurant la sécurité en surface



Niveau 1 - Séance BLOC

Séance n° 8

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 :

S'équiper en binôme sur le bord
Mise à l'eau : saut droit

Echauffement :

50m immersion/2x25m soutenu + 25m souple

Séance :

-Remonter à la même vitesse que l'initiateur/à la vitesse des petites bulles/avec tour d'horizon
-Remontée en expiration contrôlée, stab sur le dos et détenteur en main
-Décapeler/recapeler (dans le petit bain/mi bassin/grand bain)

LRE : échange d'embout

VDM (masque rempli, masque retiré, échange de masque)

Réaction signes

Matériel

Sécurité

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



Niveau 1 - Séance BLOC

Séance n° 9

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 :

S'équiper en binôme sur le bord
Mise à l'eau : saut droit

Echauffement :

50m stab gonflée + tuba/50m stab ½ gonflée + tuba

Séance :

Stabilisation: bout des palmes/long du mur
Passage dans cerceaux, avec un poids/un ballon
VDM (masque rempli, masque retiré, échange de masque)
LRE en statique puis en dynamique (fusant/soufflant)

Découverte du parachute avec un poids (Kettlebell)

A mi-bassin :

- décapeler/recapeler
- décapeler/REC/immersion canard/recapeler

Matériel

cerceaux, poids, ballon, parachute

Sécurité

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



Niveau 1 - Séance BLOC

Séance n° 10

Compétences / Techniques

MFT : Plongeur Niveau 1 – PE 20

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 :

S'équiper en binôme sur le bord
Mise à l'eau : bascule arrière

Echauffement :

50m stab gonflée + tuba / 50m stab ½ gonflée + tuba / stab vide + tuba

Séance :

Réaction signes/Assistance par l'initiateur
VDM (masque rempli, masque retiré, échange de masque)
LRE en statique puis en dynamique (fusant/soufflant)

Dans le grand bain :

- décapeler/recapeler
- décapeler/REC/immersion canard/recapeler
- Découverte du parachute avec un poids (Kettlebell)

Matériel

Tuba, parachute, parachute de relevage, kettlebell

Sécurité

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



Niveau 1 - Séance BLOC

Séance n° 11

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 :

S'équiper en binôme sur le bord
Mise à l'eau : bascule arrière

Echauffement :

2x50m immersion/sortie échelle puis mise à l'eau saut droit après chaque 50m

Séance :

Stabilisation : dominos/morpion/jeu de dames....

VDM : échange de masque (par binôme/avec l'ensemble du groupe)

LRE : 50m avec passage dans les cerceaux, respiration sur l'octopus de son binôme/respiration sur son détenteur à chaque passage de cerceau puis reprise octopus de son binôme.

Gonflage du parachute

Matériel

parachute, cerceaux, jeux (dominos, morpion, jeu de dame...)

Sécurité

1 E1 pour 3 stagiaires

1 personne assurant la sécurité en surface



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