



# 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