



## 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