



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