



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