



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