



## 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