



Niveau 1 - Séance NAGE

Séance n°1

Compétences / Techniques

MFT : Plongeur Niveau 1 – PE 20

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

Mise à l'eau petit bain :

Echauffement :

nage libre 50M avec planche/50m sans planche

50m PMT avec planche

Séance :

PMT :

Initiation palmage ventral + correctifs

Initiation palmage dorsal + correctifs

Palmage ventral avec planche (utilisation des jambes seules)

Palmage dorsal avec planche sur les genoux

DBN : (petit bain)

-masque/tuba : respi normales puis dissociées

3 respirations normales/ 3 inspiration par la bouche expirations par le nez... 1 respiration normale/ 1

inspiration par la bouche 1 expiration par le nez...

inspiration par la bouche/expiration par le nez et continu

-même exercice en palmage ventral, à l'aide d'une planche

Palmage de sustentation

Feuille morte

Matériel

planches

Sécurité

1 E1 pour 4 stagiaires

1 personne assurant la sécurité en surface