



Niveau 1 - Séance NAGE

Séance n°10

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 grand bain : saut droit

Echauffement :

PMT 50m ventral/50m costal/50m dorsal (sortie muret/mise à l'eau saut droit après chaque 50m)

Séance :

Sustentation : passe à 10/faire passer une chaise/poids 2kg

Récupération : 50m dorsal

Apnée :

-3x25m apnée/25m surface en binôme

-Départ mi bassin jusque dans le grand bain : mimer un mot/une situation à son équipier, revenir à son point de départ

En équipe et en relai : départ petit bain

50m bouée/50m kettlebell...

Matériel

Ballon, chaise, poids, kettlebell, bouée...

Sécurité

1 E1 pour 4 stagiaires

1 personne assurant la sécurité en surface