



# Niveau 1 - Séance NAGE

## Séance n°11

### 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 :

- 2x25m soutenu/25m récup
- 50m planche en opposition
- 2x25m PMT en binôme : l'un nage avec les bras, l'autre s'accroche aux chevilles et se fait tracter
- 2x25m PMT en binôme : l'un se fait pousser, l'autre s'accroche aux chevilles et nage avec les jambes

Apnée :

- 3x25m apnée/25m surface en binôme
- 2x25m en se tirant à la ligne d'eau avec les mains
- feuille morte

**Matériel**

Planche

**Sécurité**

1 E1 pour 4 stagiaires  
1 personne assurant la sécurité en surface