



# Niveau 1 - Séance NAGE

**Séance n°13**

## 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, bord de la piscine : bascule arrière

Echauffement :

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

Séance :

Sustentation :

-3x30s/récup30s

-par 2 : essayer de faire couler son binôme

-en équipe : tir à la corde

En équipe et en relai : départ petit bain

-50m en faisant avancer une pièce sans la toucher

-50m kettlebell

-50m bouée

-50m « en file indienne » (chacun saisit les chevilles de celui de devant, le premier nage avec les bras, la dernière pousse avec les jambes)

-retour au calme : 50m dorsal

**Matériel**

Corde, pièces, kettlebell, bouée...

**Sécurité**

1 E1 pour 4 stagiaires

1 personne assurant la sécurité en surface