



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



Niveau 1 - Séance NAGE

Séance n°2

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 :

100m PMT

Séance :

Initiation saut droit

DBN dans petit bain en statique puis dynamique avec planche 5 inspi-expi tuba/ 5 inspi tuba-expi nez

Relai 50m avec passage dans cerceaux

Récup Dos

Palmage sustentation + passe à 10 avec ballon

Nage en binôme 1avec bras, l'autre avec palmes

Récup dos

Apnée à mi bassin/passage dans cerceau

Feuille morte

Matériel

Planches, cerceaux, ballons

Sécurité

1 E1 pour 4 stagiaires

1 personne assurant la sécurité en surface



Niveau 1 - Séance NAGE

Séance n°3

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 :

100m PMT

Séance :

Mise à l'eau : initiation Saut droit + sortie muret
Palmage ventral/costal (passage ballon)

DBN :

50M palmage ventral lunettes/tuba avec planche: respiration tuba
50M palmage ventral lunettes/tuba avec planche : inspi bouche/expir nez

Initiation : Immersion canard

Feuille morte

Matériel

Planches, cerceaux, ballons, lunettes

Sécurité

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



Niveau 1 - Séance NAGE

Séance n°4

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 (sortie muret ou échelle après chaque 50m puis saut droit)

Séance :

-100m DBN avec lunettes tuba

-palmage de sustentation : 15s épaules au-dessus de l'eau/avec un ballon/avec une chaise

Apnée (en binôme)

-immersion canard, passage dans cerceaux, aller le plus loin possible, retour récupération nage dorsale

-jeu de la pièce

Feuille morte

Matériel

Planches, cerceaux, ballons, chaise, pièces, lunettes

Sécurité

1 E1 pour 4 stagiaires

1 personne assurant la sécurité en surface



Niveau 1 - Séance NAGE

Séance n°5

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

Séance :

- 50m planche en opposition
- 50m dorsal planche sous la tête
- 50m bras seuls pull boy entre les jambes
- 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

Initiation :

- mise à l'eau bascule arrière : départ bord de piscine
- immersion phoque : s'asseoir au fond de la piscine

Feuille morte

Matériel

Planches, pull boy

Sécurité

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



Niveau 1 - Séance NAGE

Séance n°6

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, sortie de l'eau muret ou échelle après chaque 50m

Echauffement :

PMT: 50m ventral/50m costal/50m dorsal

Séance :

- Immersion phoque : s'asseoir au fond de la piscine
- Sustentation : Passe à 10
- Apnée (en binôme) : sur 50m : immersion canard, passage dans cerceaux, aller le plus loin possible, retour récupération nage dorsale
- Immersion canard :
- Révision de la technique : départ sur un tapis en mousse, insister sur le fait de viser un point fixe en bas
- 2x25m soutenu avec immersion canard pour passer dans un cerceau
- Récupération 50m nage dorsale

Feuille morte

Matériel

Cerceaux, tapis mousse, ballon

Sécurité

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



Niveau 1 - Séance NAGE

Séance n°7

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, sortie de l'eau muret ou échelle après chaque 50m

Echauffement :

PMT: 50m ventral/50m costal/50m dorsal

Séance :

Apnée : en binôme (l'un en surface, l'autre en apnée)
-4x50m : enchaîner 25m maxi apnée puis 25m sécu surface
-immersion phoque (apnée expiratoire) pour passer dans un cerceau et nager le plus loin possible
-immersion phoque dans le grand bain, aller chercher une pièce numérotée, revenir au muret
-immersion canard, aller chercher une pièce numérotée, revenir au muret

En équipe et en relai :

-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
-2x25m PMT en binôme : l'un est sur un tapis/une bouée, l'autre pousse ou tracte le tapis/la bouée

Récupération 50m nage dorsale

Matériel

Bouée, pièce numérotée, tapis

Sécurité

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



Niveau 1 - Séance NAGE

Séance n°8

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 (sortie muret ou échelle après chaque 50m puis saut droit)
- 50m PMT bras brasse/jambes crawl
- 50m PMT bras crawl/jambes brasse

Séance :

Départ petit bain

DBN :

- 50m palmage ventral lunettes/tuba avec planche: respiration tuba
- 50m palmage ventral lunettes/tuba avec planche : inspi bouche/expi nez
- 50m en sautant (immersion phoque)

En équipe et en relai : départ petit bain

- 50m en faisant avancer une pièce sans la toucher
- 50m avec un kettlebell
- 2x25m PMT en binôme : l'un est sur un tapis/une bouée, l'autre pousse ou tracte le tapis/la bouée

Récupération

Feuille morte

Matériel

Planches, pièces, tapis/bouée, kettlebell

Sécurité

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



Niveau 1 - Séance NAGE

Séance n°9

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 après chaque 50m puis saut droit)

Séance :

DBN : PLT

-50m palmage ventral lunettes/tuba: alternance inspi bouche/expi nez

-50m palmage ventral lunettes/tuba: 3 respiration tuba puis 1 expi nez...

Immersion : canard (départ grand bain 50m, récupération sur le retour, enchaîner les 50m)

-immersion canard/passer dans un cerceau/retourner à la surface/vider le tuba sans sortir la tête de l'eau

-idem : avec un plomb/avec un pull boy dans les mains/avec un ballon dans les mains/avec lunettes

Apnée : Feuille morte

Matériel

Cerceaux, plomb, pull boy, ballons, lunettes

Sécurité

1 E1 pour 4 stagiaires

1 personne assurant la sécurité en surface



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



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



Niveau 1 - Séance NAGE

Séance n°12

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 : (exercice sur 50m, départ petit bain, retour récupération)

- immersion canard/passage dans cerceau/tour d'horizon/signé ok
- immersion canard/passage dans cerceau/récupérer un objet/tour d'horizon/signé ok
- immersion canard/passage dans cerceau/gonfler un parachute lesté/tour d'horizon/signé ok
- 50m mannequin (puis en tractant son binôme)

Matériel

Cerceaux, parachute + lest, mannequin

Sécurité

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



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