



# 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