



# 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