



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