



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