



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