NIVEAU 1 - PE20

CONSIGNES DE TRAVAIL :
1- Définir un nombre de séances :
2- Mentionner Fosse F ou piscine P :
3- Distribuer les capacitées sur chacune des séances → Surligneur fluo / cases (ou encadrer cases)
4- Ordonnancer verticalement les capacités travaillées de chacune des séances avec un Numéro (Chronologie)

CAPACITES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	COMMENTAIRES
																Durée d'une séance :
S'EQUIPER ET SE DESEQUIPER																
Gréer et dégréer																
Capeler et décapeler																
Choisir son matériel personnel																
SE METTRE A L'EAU ET SORTIR DE L'EAU																
Réaliser un Saut droit																
Réaliser une Bascule arrière																
Partir de la plage																
Sortir de l'eau																
EVOLUER DANS L'EAU – S'IMMERGER																
Réaliser un Canard																
Réaliser un Phoque																
S'équilibrer à 3m																
EVOLUER DANS L'EAU – SE PROPULSER																
Palmer en ventral (surface)																
Palmer en dorsal (surface)																
Palmer en sustentation																
Palmer en immersion																
Nager en capelé																
EVOLUER DANS L'EAU – SE VENTILER																
Se Ventiler en immersion																
Ventiler sur tuba et vidage du tuba																
Vider son masque																
Lâcher et reprendre son embout																
EVOLUER DANS L'EAU – S'EQUILIBRER																
Gérer son gilet de stabilisation																
Utiliser le Poumon ballast																
EVOLUER DANS L'EAU - RESPECTER L'ENVIRONNEMENT																
Se déplacer stabilisé																
COMMUNIQUER																
Exécuter les signes conventionnels																
RETOURNER EN SURFACE																
Maitriser sa vitesse de remontée																
Tenue d'un palier																
Tour d'horizon																
Gonflage du gilet en surface																
Remontée en expiration contrôlée																
EVOLUER EN SECURITE																
Appliquer les consignes du GP																
Intervenir en relais																
THEORIE DE L'ACTIVITE																
Notions de physique																
Accidents																
Procédures de désaturation																
Froid et dangers du milieu																
Règlementation																
Milieu et environnement																