

Grille de travail sur thème pédagogique initiateur

Niveau 1	Thème pédagogique : 1 ^{ère} séance de palmage
Manuel du Moniteur Connaissances, savoir faire, savoir être	Palmage de sustentation. Déplacement ventral. Déplacement dorsal. (Déplacement costal)
Manuel du moniteur Commentaires limites	Ne pas rechercher de performance; utilisation correcte des palmes
Manuel du moniteur Critère de réalisation	Distance suffisante en PMT sans prise d'appui et sans temps imposé (environ 200 m). Travail quantitatif et qualitatif
Objectif moniteur : quel accident je veux éviter ?	Eviter l'essoufflement et la noyade.
Justification de l'exercice à l'élève => Ca sert à quoi ? => Concrètement ?	En tant que plongeur niveau 1, vous allez être amené à vous déplacer en surface ou sous l'eau pour rejoindre un site ou le bateau; rester sur place à la surface pour attendre ou discuter avec un plongeur ou tout simplement vous déplacer sous l'eau.
Situation dans la progression niveau 1 (séance avant / après)	Cet exercice sera effectué en début de formation de Niveau 1
Préalables - Pré requis techniques - Pré requis sécuritaires	Il est conseillé de savoir nager au moins 25m en nage libre. Il est préférable de savoir utiliser un masque et tuba. Vérification du matériel personnel adapté (palmes souples et courtes, masque et tuba adaptés)
Les difficultés possibles liées à ces exercices.	Appréhension de l'eau et de la profondeur. Aisance dans l'espace d'un milieu aquatique. Position du corps dans l'eau et flottabilité
lieu de pratique (ligne, où, comment)	1ère ligne en surface en allée/retour du bassin.
Démonstration et/ou explication technique Le geste technique se décompose comme suit.	Explication et démonstration. Le palmage part du bassin. Les jambes ne doivent pas trop se plier mais suivre l'onde du mouvement. Eviter de sortir les palmes de l'eau et garder la tête dans l'axe du corps.
Quelles consignes à la mise à l'eau (sécurité)	Attendre qu'un encadrant soit à l'eau avant. Tourner dans le bon sens dans la ligne d'eau pour éviter les collisions.
Exercices	
Exemple	
1. exo vérification	50 m Nage Libre si possible (Vérification/Echauffement)
2. exo facile	100 m Ventral bras devant (si besoin planche)
3. exo évolutif	50 m Dorsal
4. exo situation réelle en plongée	100 m Ventral bras le long du corps
	50 m Costal
	2x30 s Palmage de sustentation
	50 m Delphinarium (apnée en coulée)
Séance suivante	Remontée sécurisée

