

# Pour vous quels sont les fondamentaux de l'activité plongée ?



-que doit savoir faire un plongeur N1,  
N2, un randonneur subaquatique, un  
plongeur bronze, un PE12

**Ventilation**



**Compétences  
du plongeur  
en lien avec  
le MFT**

**Equilibre**

**Propulsion**

- **Mise en pratique :**

Sur quel élément du triangle peut-on raccrocher  
Compétence 2 du Niveau 1:

EVOLUER EN ENVIRONNEMENT AQUATIQUE ET  
SUBAQUATIQUE

- Se déplacer en surface et en immersion

- Eliminer l'eau du masque en immersion

- **Vous pouvez travailler sur 1 élément du triangle**

-Éliminer l'eau du masque en immersion :  
apprentissage posé au fond de la piscine

**Ventilation**



- **Vous pouvez travailler sur 1 élément du triangle**

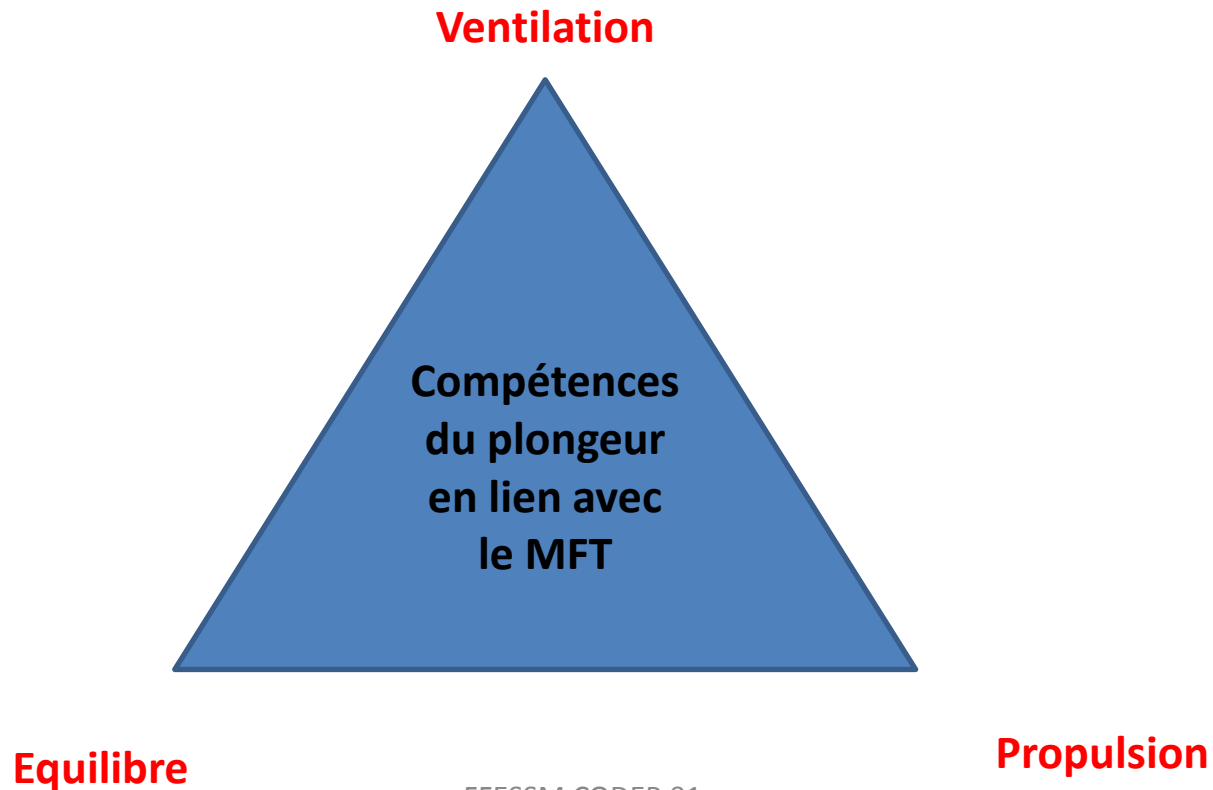
-Eliminer l'eau du masque **en équilibre sans déplacement**

**Ventilation**

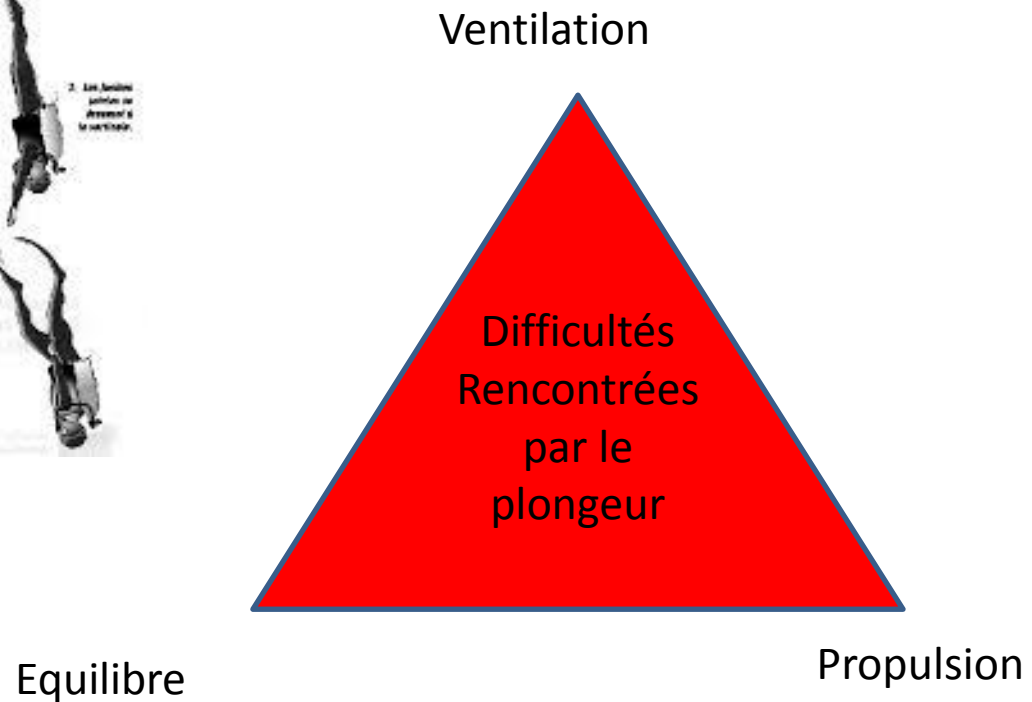


**Equilibre**

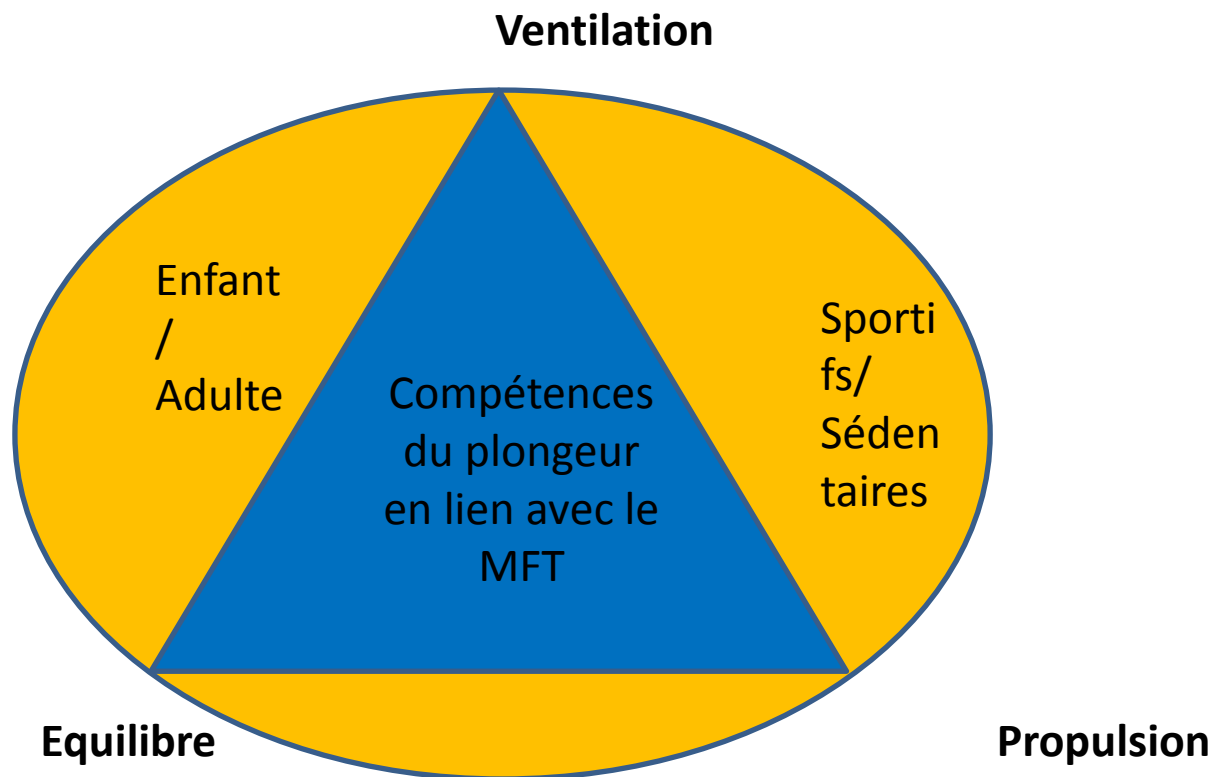
- **Vous pouvez travailler sur 1 élément du triangle**
  - Éliminer l'eau du masque **en déplacement**



- Focus sur 1 compétence et trouver les **difficultés** que peuvent rencontrer les élèves
- Exemple immersion canard

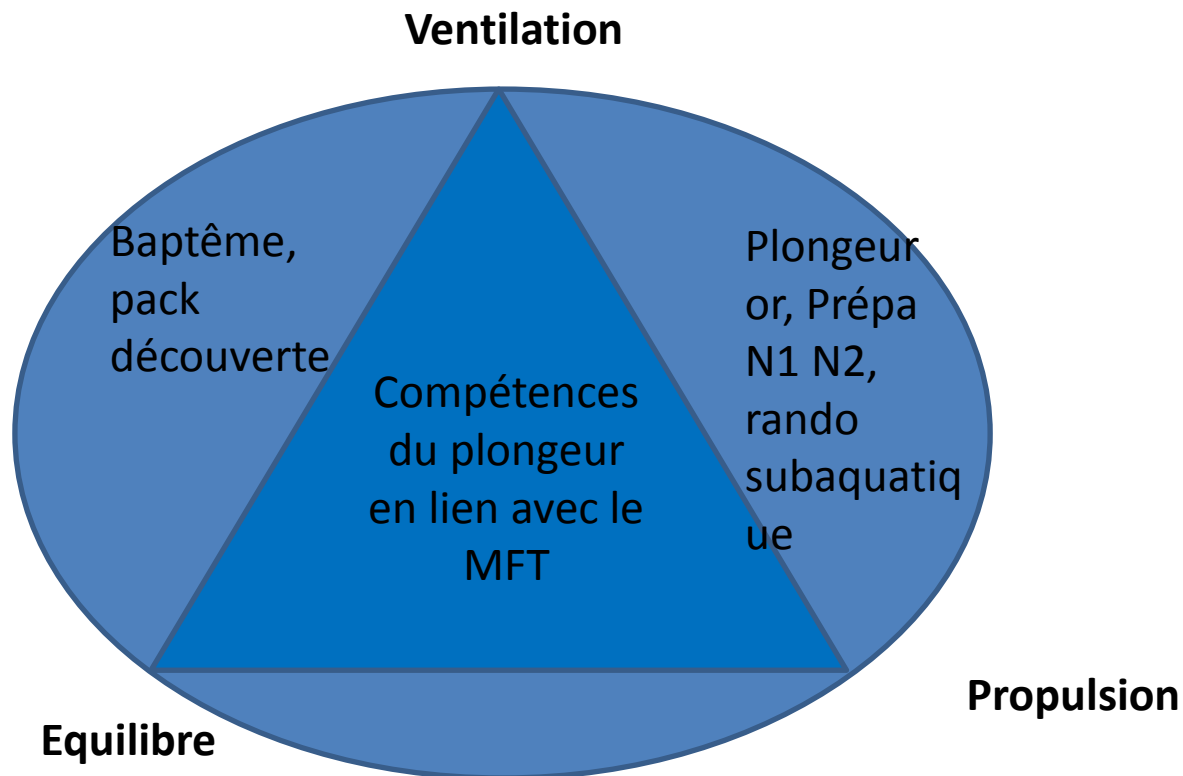


- Variation fonction du public
- Objectif de l'initiateur connaître **son public** pour adapter son enseignement.

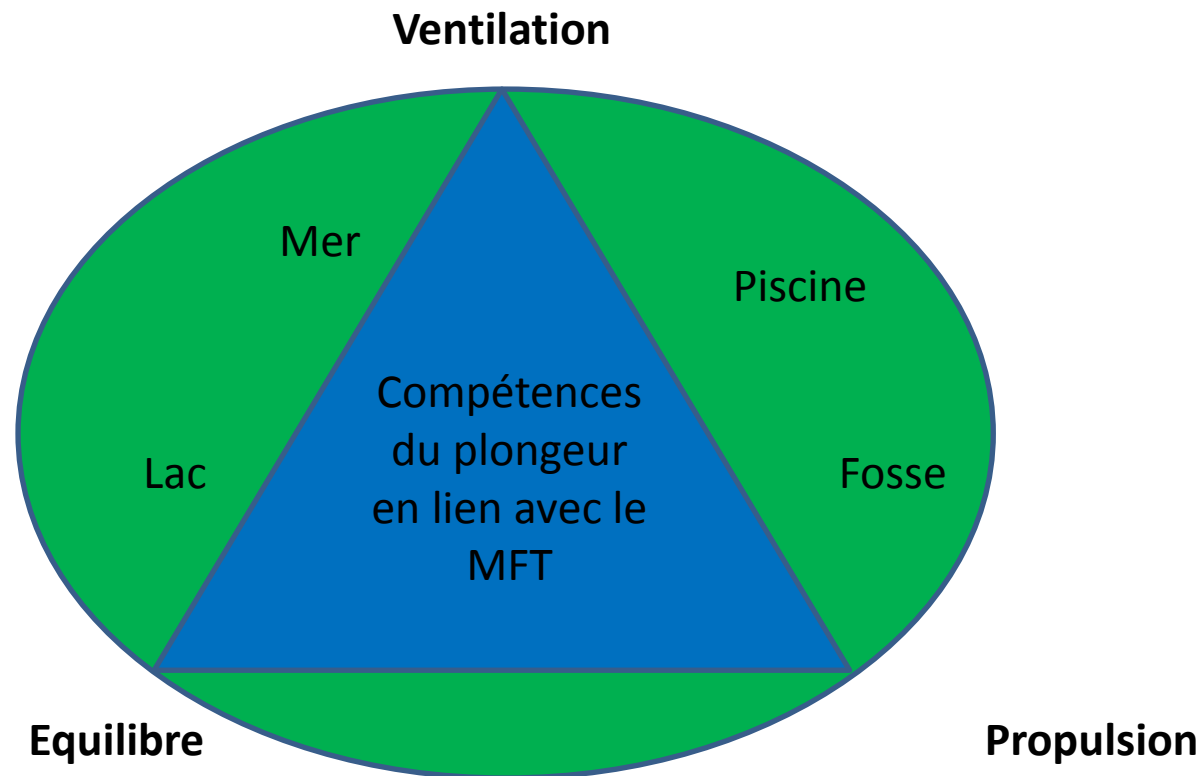




- Variation fonction des compétences recherchées / niveau



- Variation fonction de l'environnement et des évolutions de cet environnement.



- Votre objectif d'encadrant faire acquérir les compétences au plongeur qui lui permettent de **se ventiler, se propulser, s'équilibrer** dans toutes les situations qu'il sera amené à rencontrer au regard de ses prérogatives.

