

EN SURFACE

NIVEAU 1

Savoir se mettre à l'eau et se comporter en surface ? Des préalables indispensables au bien-être en plongée.

SE METTRE À L'EAU



Le saut droit



La bascule arrière

SE DÉPLACER DANS L'EAU

ON DISTINGUE 4 TYPES DE PALMAGES :

Le palmage dorsal, ventral, latéral et de sustentation.

La position du corps et l'amplitude des mouvements varient de l'un à l'autre mais le mouvement des jambes reste identique. Ce sont les palmes qui influent sur le battement.



Nage ventrale décapelée



Nage capelée

