

## **Et pour les débutants ? Après le baptême..**

Vous avez aimé ? C'est normal ! Vous avez envie de recommencer ?

Pour apprendre à plonger deux choix possibles pour commencer :

### **Une plongée formative :**

Refaire une plongée un peu plus longue (environ 45 mn) et travailler votre aisance sous l'eau en apprenant quelques exercices simples comme :

- savoir vider son masque sous l'eau
- connaître les signes de base
- savoir enlever et remettre son détendeur
- apprendre à se stabiliser dans l'eau

### **Formation plongée niveau 1 - CEDIP/CMAS –**

**Age minimum requis : 12 ans**

**Prix à partir de : 394 €**

Une charte a été signée sur la reconnaissance et la validité des niveaux internationaux de plongée.

Formation plongée au Niveau 1

5 plongées de formation d'environ 45 mn chacune pour travailler votre aisance sous l'eau en apprenant quelques exercices de base comme :

- Monter et démonter son équipement
- Gérer sa mise à l'eau
- Utiliser le gilet pour descendre et se stabiliser dans l'eau
- Lâcher/reprise du détendeur
- Retirer son masque sous l'eau puis le remettre (technique de vidage)
- Connaître les signes de base
- Connaissance des règles de sécurité en plongée.

La théorie se fait pendant la formation (oral). Un petit questionnaire avec une vingtaine de questions vous sera donné à la fin de votre formation pour évaluer votre niveau.

A l'issue de ce programme, vous serez capable d'évoluer dans la zone des 20 mètres, en toute sécurité, accompagné d'un encadrant et de faire des plongées de nuit, [plongée sur épave](#), sous grottes...

### **Formation plongée au niveau 2**

**Age minimum requis : 16 ans**

**Prix à partir de : 624 €**

Le niveau 2 de plongée s'effectue AVEC AVIS MEDICAL d'un Médecin du Sport.

Il faut compter environ entre 10 et 12 plongées techniques pour la validation de ce brevet.

Prérogatives d'un Niveau 2 : plonger dans la zone des 20m avec un équipier du même niveau minimum ou dans la zone des 40m avec un moniteur de plongée.

Condition de candidature au stage de plongée niveau 2

En fonction des réglementations intérieures des organismes Français dispensant cette formation, les conditions de candidature peuvent être différentes.

Posséder un diplôme de premier niveau de plongeur de l'école Française, ou d'une autre école à l'appréciation du formateur.

Age minimum : 16 ans révolus.

Le futur élève ne doit pas présenter de contre indications à la pratique de la plongée sous marine.

Délivrance du brevet niveau 2 de plongée

Examen théorique au club. Délivrance d'une carte de plongeur Niveau 2.