



STAGE PE12 FFESSM (peut être inclus dans un pack découverte)

POUR QUI ?

Tout plongeur de + de 10 ans, ayant déjà fait un baptême.
Formation rapide et simple pour acquérir les 1ers savoirs faire et savoirs être du plongeur...

POUR QUOI FAIRE ?

En France, plonger avec un encadrant, dans 12m, avec maximum 3 autres personnes de niveau au moins égal

A l'étranger, ces prérogatives peuvent être différentes, en fonction de la réglementation locale (prévoir complément de formation PADI).

QUEL DOCUMENT OBTIENDRAI-JE, QUAND J'AURAI REUSSI MA FORMATION ?

Une carte format carte de crédit PE12 FFESSM.
Vous la recevrez chez vous, dans les 10 jours qui suivent la validation.

QUE VAIS-JE APPRENDRE ?

Votre 1^{er} carnet de plongée vous sera offert, dans notre centre.

- 1- Equiper / déséquiper le matériel
- 2- Mise à l'eau
- 3- Palmage, capelé (avec le bloc sur le dos)
- 4- Signes de communication
- 5- Techniques d'immersion (canard, phoque)
- 6- PB, VDM et LRE dans 6m
- 7- Apprentissage du gilet et de son DS
- 8- **Et surtout : Découverte du monde sous-marin et de ses habitants, toujours encadré**

LEXIQUE :

DS : direct-system (flexible permettant de gonfler le gilet)

LRE : lâcher et reprise embout (détendeur)

Octopus : détendeur de secours

PB : poumon-ballast

VDM : vidage de masque

STAGE PE12 FFESSM :

- 1- 3 plongées, à votre rythme, en sachant que vous progresserez plus facilement si vous enchaînez les séances

- 2- Tout le matériel est prêté pendant le stage
Mais si vous le souhaitez, vous pouvez acheter votre propre équipement sur place

- 3- Certificat médical de moins de un an, délivré par un médecin de la plongée, ou hyperbare...pour les plongeurs de 10 à 12 ans.
Pour les + de 12 ans, le médecin de famille peut établir ce certificat, qui est optionnel (mais nous le recommandons !).

- 4- Autorisation parentale pour les plongeurs n'ayant pas encore 18 ans

ET POUR LA THEORIE ?

Les informations vous sont fournies en situation, adaptées aux exercices pratiques de la séance. Il s'agit donc d'une formation continue.

Par ailleurs, vous pouvez acheter sur place toutes sortes de manuels, cassettes, DVD...à votre convenance.

Dans tous les cas, relevez les points à expliquer : vous en parlerez avec vos moniteurs.

ET APRES MON PE12 ?

Vous pouvez enchaîner sur un N1 / PE20 ou Open Water Diver PADI, par exemple.