



STAGE Niveau 1 FFESSM / CMAS 1*

POUR QUI ?

Tout plongeur de + de 12 ans, ayant déjà fait un baptême.

POUR QUOI FAIRE ?

En France, plonger avec un encadrant, dans 20m, 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 éventuellement une double certification PADI).

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

Une carte double face : Niveau 1 FFESSM / Plongeur CMAS 1 *
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- REC de 3 à 5m
- 7- Apnée libre ou capelée...
- 8- PB, VDM et LRE dans 6m, apprentissage octopus
- 9- Apprentissage du stab et de son DS
- 10- Stabilisation au palier
- 11- **Et surtout : Découverte du monde sous-marin et de ses habitants, accompagné d'un encadrant**

LEXIQUE :

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

LRE : lâcher et reprise embout (détenteur)

Octopus : détenteur de secours

PB : poumon-ballast

REC : remontée sur expiration contrôlée

Stab (stabilizing jacket) : gilet

VDM : vidage de masque

STAGE Niveau 1 :

- 1- 6 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- Licence FFESSM pour la délivrance des brevets correspondants; elle vous sert également d'assurance « responsabilité civile », voire plus et vous pouvez aussi opter pour des garanties supérieures.
Vous pouvez la prendre sur place.

- 4- Certificat médical de moins de un an.
Délivré de préférence par un médecin de la plongée, ou hyperbare...pour les plongeurs de 12 à 14 ans, mais le médecin de famille peut l'établir, comme pour les + de 14 ans.

- 5- 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 NIVEAU 1 ?

Vous pouvez enchaîner sur un Advanced Open Water Diver PADI.

Et vous pouvez déjà vous former au Nitrox !

Avec un peu d'expérience, vous opterez pour un PE40 ; avec encore plus d'entraînement, PA20 ou N2 !