



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

POUR QUI ?

Tout plongeur de à partir 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 PE12 format carte de crédit.
Vous la recevrez chez vous, dans les 10 jours qui suivent la validation.

QUE VAIS-JE APPRENDRE ?

Votre 1^{er} mini-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 :

- 1- 2 plongées, en sachant que vous progresserez plus facilement si vous enchaînez les séances

- 2- Tout le matériel est prêté pendant le stage

- 3- Recommandé mais non obligatoire : Certificat médical de moins de un an, qui peut être délivré par le Médecin de Famille.

- 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.

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.