



## Fiche d'information – Baptême et aptitudes de Plongée en Piscine

### Objectif :

Faire découvrir la plongée sous-marine en milieu sécurisé (piscine) à toute personne souhaitant s'initier à cette activité.

Un **test de natation** est exigé en amont afin de vérifier l'aptitude à évoluer en milieu aquatique.

---

### Déroulement de la séance :

1. **Accueil & Présentation (15 min)**
    - Présentation de l'encadrement et des consignes de sécurité
    - Explication du matériel de plongée
  2.  **Test de natation (10 min)**
    - Savoir nager **50 mètres sans matériel** (nage libre)
    - Savoir **s'immerger et rester en apnée quelques secondes**
    - Flotter en surface sans matériel pendant **30 secondes**
  3.  **Baptême de plongée (15 à 20 min en eau)**
    - Initiation à la respiration avec détendeur
    - Premiers déplacements sous l'eau avec encadrement individuel
    - Découverte des sensations de l'apesanteur subaquatique
  4.  **Débriefing & Échanges (10 min)**
    - Remise d'un **certificat de baptême**
    - Informations sur l'adhésion au club / poursuite vers la formation proposée par les moniteurs
- 

### Conditions de participation :

- Âge minimum : **10 ans** (avec autorisation parentale pour les mineurs)
  - Maillot de bain, serviette
- 

### À savoir :

- Le test de natation de 50m est obligatoire à l'adhésion ultérieure.
- L'équipement (bouteille, gilet, détendeur, palmes, masque, tuba) est **fourni**.
- Activité encadrée par des moniteurs diplômés d'État ou fédéraux FFESSM