






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 proposer 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