



## Apprendre et plonger !

Viens apprendre à plonger et obtenir votre Niveau 1 de Plongée sous-marine avec la section Plongée du Club92Cmcas.

### Niveau 1 PLONGEUR – Encadré à –20 mètres Certification internationale : 1 Etoile CMAS\*

Tu rêves de découvrir le monde du silence, sa faune et sa flore, approcher des épaves, découvrir des endroits incroyables ! Alors franchis avec nous la surface de l'eau et apprends à plonger dans un cadre convivial et associatif.

#### Apprendre et Plongée

Avec ton niveau 1 de plongée sous-marine, tu pourras évoluer jusqu'à 20 mètres de profondeur en étant accompagné par un guide de palanquée. Le niveau 1 délivré est reconnu à l'international.

L'objectif du cursus Niveau 1 est d'apprendre les gestes de base te permettant d'évoluer en toute sécurité. Des apports théoriques, tout au long des exercices pratiques dans l'eau, permettent d'avoir les connaissances théoriques de base sur la physique, le milieu aquatique et la réglementation de l'activité. Pour en savoir + : <https://ffesm.fr/plongeur-niveau-1>

En l'espace de huit séances à la piscine de Clamart (92) et une plongée à la fosse de Villeneuve-La-Garenne (92) à la profondeur de -20 mètres, tu apprendras à devenir une plongeuse / un plongeur (utilisation du matériel, conduite à tenir en surface et sous l'eau... ) en vue d'apprécier pleinement tes prochaines explorations en mer.

#### Conditions d'inscription :

- Être âgé(e) de 12 ans minimum (une autorisation parentale est requise pour les mineurs)
- Présenter un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de la plongée sous-marine de moins d'un an.
- Savoir nager (se déplacer sur l'eau)

Le montant de la formation est de 320 Euros (hors subvention pour les bénéficiaires IEG de la CMCAS 92 ou de ton CE).

La participation financière comprend :

- L'inscription au Club92Cmcas
- La formation théorique et pratique par des encadrants qualifiés
- Les entrées à la piscine et à la fosse
- Le prêt de l'équipement
- Les assurances pour la formation
- La licence FFESSM et la carte Niveau 1 FFESM/CMAS à l'issue de la formation.
- Le carnet de plongée
- Le coût ne comprend pas les éventuelles sorties en mer

Au terme de ta formation, tu pourras, si tu le souhaites, poursuivre l'entraînement, participer aux différentes activités proposées et intégrer les sorties en mer. Dans le référentiel de formation, il est indiqué que tu dois avoir effectué 4 plongées en mer (milieu naturel) dans l'année qui suit la délivrance du Niveau 1.

9 séances réparties comme suit :

- 8 séances pratiques de 1h00 à la piscine de Clamart, le mardi soir de 21h00 à 22h00 (Rdv à 20h45)
- 1 séance pratique de 1h00 à la fosse de Villeneuve La Garenne (le samedi ou dimanche matin)

Des séances complémentaires en piscine peuvent être ajoutées selon l'appréciation des moniteurs (aucun supplément ne sera demandé).

### Informations et inscriptions

Email : [contact@aquagazel.org](mailto:contact@aquagazel.org)

Pascal L. au 06 87 49 80 99



Pour en savoir + sur le Club de Plongée : <https://www.aquagazel.org/>