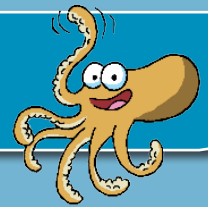


Apprends à plonger en bouteille



© Stockbyte

Pour apprendre à plonger avec des bouteilles et découvrir la faune et la flore des mers et des océans, il faut tout d'abord s'inscrire dans un club de plongée.

En France, il existe de nombreux clubs de plongée.

Pour trouver le club le plus près de chez toi, adresse-toi à la Fédération française d'Études et de Sports Sous-Marins (FFESSM).

Le baptême est la première incursion dans le monde du silence.

Une autorisation de tes parents est obligatoire.

Le baptême permet, accompagné d'un moniteur, de découvrir les fonds sous-marins en toute sécurité.

Un baptême dure de 20 à 40 minutes et se déroule entre la surface et 2 à 6 mètres de fond.



FFESSM - 24, QUAI DE RIVE-NEUVE
13284 MARSEILLE CEDEX 07

TÉL : 04.91.33.99.31

HTTP://WWW.FFESSM.FR/



Apprends à plonger en bouteille

Le baptême t'a plu ? Tu souhaites participer aux plongées d'exploration et passer les niveaux de plongée ?

Tu dois alors obligatoirement présenter un **certificat médical** et passer un **audiotympanométrie** (examen des tympans) pour vérifier que tes tympans sont en bon état.

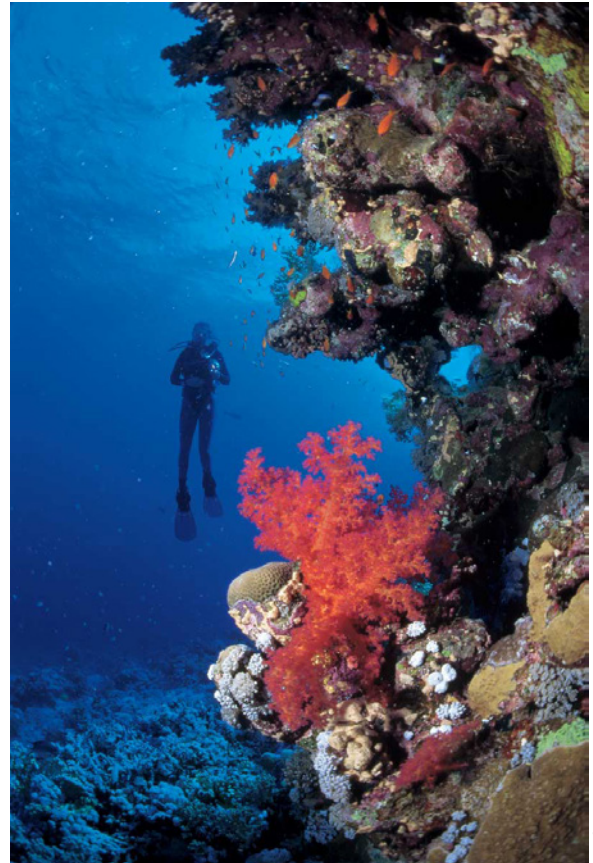
À partir de **14 ans**, tu peux passer le **brevet plongeur niveau 1** qui permet avec un guide de plonger jusqu'à **20 mètres de profondeur**.



À partir de **16 ans**, tu peux passer le **brevet plongeur niveau 2** qui permet de plonger en autonomie à **20 mètres de profondeur** (si tu as plus de 18 ans) et jusqu'à 40 mètres encadré par un guide.

À partir de **18 ans** tu peux passer le **brevet plongeur niveau 3** qui permet de plonger en autonomie à **60 mètres**.

Le **brevet plongeur niveau 4** permet de devenir **guide de palanquée** tandis que le **brevet plongeur niveau 5** donne l'habilitation pour devenir **directeur de plongée d'exploration en milieu naturel**.



© Stockbyte

Pour en savoir plus, consulte le Manuel de formation technique des Jeunes plongeurs :

http://www.ffessm.fr/gestionenligne/manuel/30_Jeunes.pdf

LE SAVAIS-TU ?



Avant l'âge de 12 ans, chaque club de plongée délivre des brevets enfants :
Plongeur de Bronze ;
Plongeur d'Argent ;
Plongeur d'Or.

Pour obtenir ton brevet Plongeur de Bronze, il faut que tu saches nager 25 mètres, que tu t'équipes seul, que tu enlèves et remettes ton embout, que tu vides ton masque et que tu connais les signes de communication.

Plonge avec François Sarano et les requins
<https://youtu.be/FR0tvG-PH6g>

EN SAVOIR PLUS

La plongée expliquée aux enfants : du B.A.BA à la pratique /
Caroline Hardy. - Amphora : Paris, 2004. - 255 p.

