

# ▼ DIVE ACADEMY



La découverte des activités de l'apnée, une aventure pour les nouveaux explorateurs.

## Apnée enfant

- De 8 à 12 ans

### CONTENU DES SÉANCES

- Connaissance et utilisation de l'équipement
- Consignes de sécurité et code de communication
- Initiation aux techniques d'immersion, de propulsion et de ventilation

### CERTIFICATION DÉLIVRÉE

- | Aucune

### À SAVOIR

#### Dominante d'activité

Ludique ■■■■ | Éducatif ■■■■ | Sportif ■■■■

#### Niveau et documents requis

- Nécessite un certificat médical et une autorisation parentale
- Il est conseillé de savoir nager

#### Formules

- | Pack de 5 à 8 séances

# ▼ DIVE ACADEMY



La découverte des activités de l'apnée pour les adolescents.

## Apnée ado

- De 13 à 17 ans

### CONTENU DES SÉANCES

- Connaissance et utilisation de l'équipement
- Consignes de sécurité et code de communication
- Initiation aux techniques d'immersion, de propulsion et de ventilation

### CERTIFICATION DÉLIVRÉE

- | Aucune

### À SAVOIR

#### Dominante d'activité

Ludique ■■■■ | Éducatif ■■■■ | Sportif ■■■■

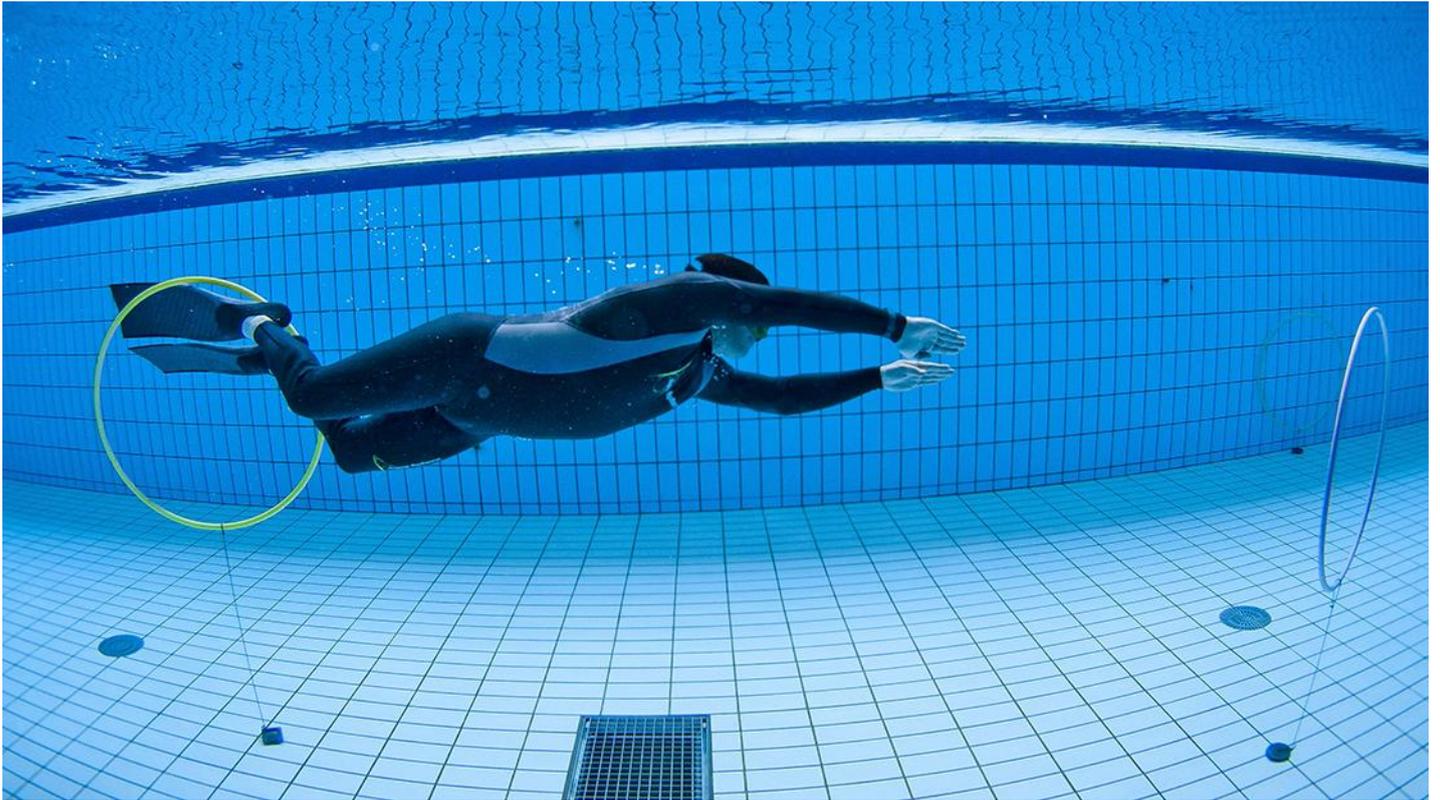
#### Niveau et documents requis

- Nécessite un certificat médical et une autorisation parentale
- Il est conseillé de savoir nager

#### Formules

- | Pack de 5 à 8 séances

# ▼ DIVE ACADEMY



Vous souhaitez évoluer jusqu'à une profondeur de 10 mètres.

## Apnée niveau 1

- À partir de 16 ans

### CONTENU DES SÉANCES

- Découverte des sensations en apnée statique et apnée dynamique
- Apprentissage des gestes techniques de base
- Mises en situations variées et ludiques
- Premières notions de ventilation efficace

### CERTIFICATION DÉLIVRÉE

| Possibilité de délivrance du brevet fédéral niveau 1 d'apnée

### À SAVOIR

#### Dominante d'activité

Ludique ■■■■ | Éducatif ■■ | Sportif ■■

#### Niveau et documents requis

- Nécessite un certificat médical et une autorisation parentale
- Une séance d'apnée découverte avec avis favorable du moniteur

#### Formules

| Séance

**UCPa**  
SPORT ACCESS

# ▼ DIVE ACADEMY



Vous souhaitez évoluer jusqu'à une profondeur de 20 mètres.

## Apnée niveau 2

- À partir de 16 ans

### CONTENU DES SÉANCES

- Découverte des sensations en apnée statique et apnée dynamique
- Optimisation de l'immersion, travail sur la coulée
- Approche de la profondeur avec dispositifs lestés
- Travail des appuis hydrodynamiques sans palme
- Récupération en surface

### CERTIFICATION DÉLIVRÉE

| Possibilité de délivrance du brevet fédéral niveau 2 d'apnée

### À SAVOIR

#### Dominante d'activité

Ludique ■■■■ | Éducatif ■■ | Sportif ■■■■

#### Niveau et documents requis

- Nécessite un certificat médical et une autorisation parentale
- Avoir suivi le programme apnée niveau 1 avec avis favorable du moniteur

#### Formules

| Séance

**UCPa**  
SPORT ACCESS

# ▼ DIVE ACADEMY



La découverte des activités de plongée subaquatique, une aventure pour les nouveaux explorateurs.

## Bulles enfant

- De 8 à 11 ans

### CONTENU DES SÉANCES

- Présentation du matériel
- Essai du matériel en surface avec des exercices éducatifs préparatoires au bord du bassin
- Consignes de sécurité et mode de communication
- Favoriser la découverte des sensations dans l'eau
- Initiation aux techniques de propulsion, de ventilation et d'équilibre sous l'eau

### CERTIFICATION DÉLIVRÉE

- | Qualification UCPA-FFESSM "Plongeur Explorateur 6 m"

### À SAVOIR

#### Dominante d'activité

Ludique ■■■■■ | Éducatif ■■■■ | Sportif ■■■■

#### Niveau et documents requis

- Nécessite un certificat médical et une autorisation parentale
- Il est conseillé de savoir nager

#### Formules

- | Pack de 5 séances

**UCPa**  
SPORT ACCESS

# ▼ DIVE ACADEMY



La découverte des activités de plongée subaquatique pour les adolescents.

## Bulles ado

- De 12 à 14 ans

### CONTENU DES SÉANCES

- Présentation du matériel
- Essai du matériel en surface avec des exercices éducatifs préparatoires au bord du bassin
- Consignes de sécurité et mode de communication
- Favoriser la découverte des sensations dans l'eau
- Initiation aux techniques de propulsion, de ventilation et d'équilibre sous l'eau

### CERTIFICATION DÉLIVRÉE

| Qualifications UCPA-FFESSM « Plongeur Explorateur 6 ou 20 mètres » ou « Plongeur Encadré 12 mètres »

### À SAVOIR

#### Dominante d'activité

Ludique ■■■■ | Éducatif ■■■■ | Sportif ■■■■

#### Niveau et documents requis

- Nécessite un certificat médical et une autorisation parentale
- Il est conseillé de savoir nager

#### Formules

| Pack de 5 séances

**UCPa**  
SPORT ACCESS



Vous souhaitez évoluer jusqu'à 20 mètres de profondeur accompagné par d'un guide de palanquée.

## Plongée niveau 1

- À partir 14 ans (12 ans avec dérogation médicale et autorisation du responsable légal)

### CONTENU DES SÉANCES

- Maîtrise de son équipement et du code de communication
- Maîtrise de la mise à l'eau et de l'immersion
- Maîtrise des techniques de propulsion, de ventilation et d'équilibre sous l'eau
- Intégration à une palanquée guidée

### CERTIFICATION DÉLIVRÉE

- | Brevet fédéral niveau 1 de plongée

### À SAVOIR

#### Dominante d'activité

Ludique ■■■■ | Éducatif ■■■■ | Sportif ■■■■

#### Niveau et documents requis

- Nécessite un certificat médical et une autorisation parentale obligatoire pour les mineurs
- Il est conseillé de savoir nager et d'avoir effectué un baptême de plongée

#### Formules

- | Pack de 5 à 6 séances



Vous souhaitez évoluer jusqu'à 20 mètres de manière autonome au sein d'une palanquée.

## Plongée niveau 2

- À partir 16 ans

### CONTENU DES SÉANCES

6 séances théoriques et 4 séances de pratique :

- Maîtrise de sa vitesse de descente et de remontée en surface
- Maintien des paliers avec utilisation d'un parachute
- Intervention sur un plongeur en difficulté depuis 20m

### CERTIFICATION DÉLIVRÉE

| Brevet fédéral niveau 2 de plongée. Possibilité de délivrer la compétence 7 (connaissances théoriques), validation des autres compétences en milieu naturel exclusivement.

### À SAVOIR

#### Dominante d'activité

Ludique ■■■■ | Éducatif ■■■■ | Sportif ■■■■

#### Niveau et documents requis

- Nécessite un certificat médical et une autorisation parentale obligatoire pour les mineurs
- Être en possession du niveau 1 ou de l'aptitude PE20

#### Formules

| Pack de 8 à 10 séances