

▼ DIVE START



Vous souhaitez découvrir l'apnée et prendre confiance en vous sous l'eau.

Apnée découverte

- À partir de 16 ans

CONTENU DES SÉANCES

- Initiation aux techniques de l'apnée
- Première approche de la ventilation (préparation et récupération)
- Gestes techniques de base (immersion et propulsion)

CERTIFICATION DÉLIVRÉE

| Aucune

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

Formules

Stage | Séance | Pack

▼ DIVE START



Vous souhaitez acquérir une première expérience en plongée.

Baptême de plongée

- À partir de 8 ans

CONTENU DES SÉANCES

- Présentation et essai du matériel en surface
- Consignes de sécurité et code de communication
- Découverte des sensations sous l'eau

CERTIFICATION DÉLIVRÉE

- | Certificat de baptême

À SAVOIR

Dominante d'activité

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

Niveau et documents requis

– Ne nécessite pas de certificat médical. Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs

– Il est conseillé de savoir nager

Formules

| Séance

▼ DIVE START



Vous souhaitez vous initier à la plongée grâce à un programme de découverte.

Plongée découverte

- À partir de 8 ans

CONTENU DES SÉANCES

3 séances encadrées (un baptême + 2 plongées) :

- 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

- | Carte « pack découverte »

À SAVOIR

Dominante d'activité

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

Niveau et documents requis

– Ne nécessite pas de certificat médical. Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs

- Il est conseillé de savoir nager

Formules

- | Pack de 3 plongées

▼ DIVE START



Vous souhaitez plonger avec un moniteur jusqu'à 12 mètres.

Pack plongée PE12

- À partir de 12 ans

CONTENU DES SÉANCES

3 séances encadrées (un baptême + 2 plongées techniques)

- Connaissance et maîtrise de son équipement personnel
- Connaissances des signes usuels de communication
- Maîtrise de la ventilation et maintien de son équilibre sous l'eau
- Intégration à une palanquée guidée

CERTIFICATION DÉLIVRÉE

| Qualification UCPA-FFESSM « Plongeur Encadré 12 mètres »

À SAVOIR

Dominante d'activité

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

Niveau et documents requis

- Ne nécessite pas de certificat médical. Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs
- Il est conseillé de savoir nager

Formules

| Pack de 3 plongées

UCPa
SPORT ACCESS