

▼ LE + SPORT ACCESS



Vous souhaitez réviser vos compétences techniques ou tester un nouvel appareil, encadré par un moniteur.

Coaching plongée

- À partir de 14 ans

CONTENU DES SÉANCES

- Réviser les compétences techniques d'un niveau de plongeur
- Pratiquer la gestion individuelle de la flottabilité
- Préparer une sortie en milieu naturel
- Se familiariser à l'utilisation d'un nouveau matériel

À SAVOIR

Dominante d'activité

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

Niveau et documents requis

- Niveau 1 de plongée
- Nécessite un certificat médical et une autorisation parentale obligatoire pour les mineurs

Formules

| Séance

UCPa
SPORT ACCESS

▼ LE + SPORT ACCESS



Vous souhaitez redécouvrir les sensations en apnée statique et dynamique ou préparer une sortie en milieu naturel, encadré par un moniteur.

Coaching apnée

- À partir de 16 ans

CONTENU DES SÉANCES

- Réviser les compétences techniques d'un niveau d'apnée
- Pratiquer la gestion individuelle de la ventilation et de son palmage
- Préparer une sortie en milieu naturel
- Se familiariser à l'utilisation d'un nouveau matériel

À SAVOIR

Dominante d'activité

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

Niveau et documents requis

- Niveau 1 d'apnée
- Nécessite un certificat médical et une autorisation parentale obligatoire pour les mineurs

Formules

| Séance

UCPa
SPORT ACCESS



Passez votre brevet de secourisme fédéral en apnée.

RIFAA (Réactions et Interventions Face à un Accident d'Apnée)

- À partir de 16 ans

CONTENU DES SÉANCES

1 journée de formation (8 heures) :

- Communication entre apnéistes lors d'un accident en apnée
 - Application des méthodes de surveillance
 - Mise en sécurité de l'accidenté et de la palanquée
 - Prise en compte des plaintes et malaises de la victime et évaluation des fonctions vitales
 - Mise en œuvre des techniques adaptées à l'état de la victime
 - Appel aux secours, passation des informations aux urgences et suivi
- Délivrance de la carte fédérale RIFAA

À SAVOIR

Dominante d'activité

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

Niveau et documents requis

- Niveau 1 d'apnée
- Nécessite un certificat médical et une autorisation parentale obligatoire pour les mineurs

Formules

| Journée

▼ LE + SPORT ACCESS



Passez votre brevet de secourisme fédéral en plongée.

RIFAP (Réactions et Interventions Face à un Accident de Plongée)

- À partir de 16 ans

CONTENU DES SÉANCES

1 journée de formation (8 heures) :

- Apprentissage du code de communication spécifique
- Mise en situation d'accidents simulés
- Techniques de sauvetage et d'organisation dans l'eau - savoir prendre en compte l'état de la victime et évaluer ses fonctions vitales
- Prévenir les secours

Délivrance de la carte fédérale RIFAP

À SAVOIR

Dominante d'activité

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

Niveau et documents requis

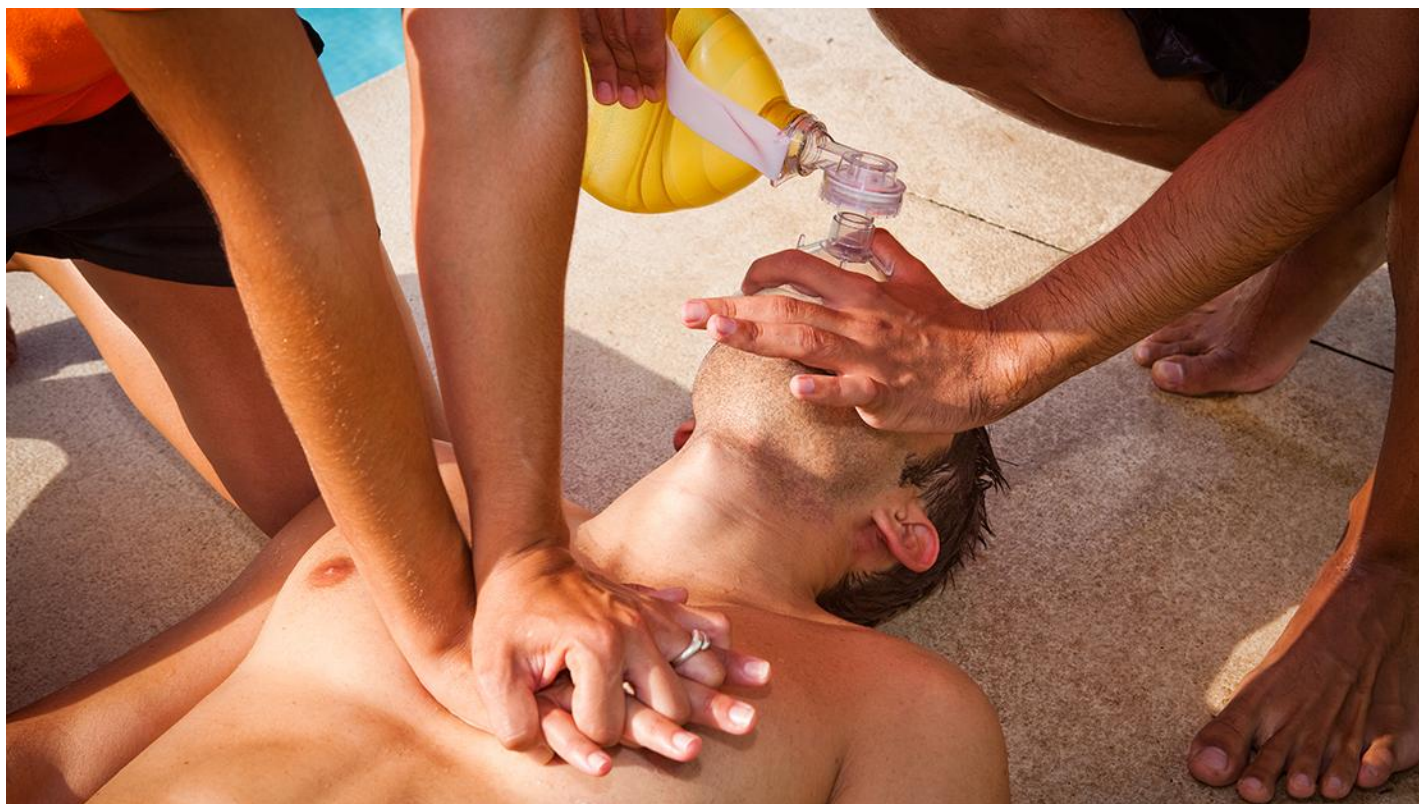
- Niveau 1 de plongée
- Nécessite un certificat médical et une autorisation parentale obligatoire pour les mineurs

Formules

| Journée

UCPa
SPORT ACCESS

▼ LE + SPORT ACCESS



Passez votre brevet de secourisme en équipe de niveau 1

PSE 1

- À partir de 16 ans

CONTENU DES SÉANCES

- Étude de cas (permettant de faire le point sur les connaissances déjà acquises et sur celles restant à acquérir)
- Démonstration pratique et l'apprentissage (permettant d'acquérir les connaissances nécessaires pour porter secours)
- Cas concret (ou mise en situation du sauveteur, permettant d'appliquer les connaissances acquises dans un environnement recréé et montrer ainsi l'atteinte de l'objectif pédagogique)

Délivrance du diplôme du PSE1 de la Sécurité Civile

À SAVOIR

Dominante d'activité

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

Niveau et documents requis

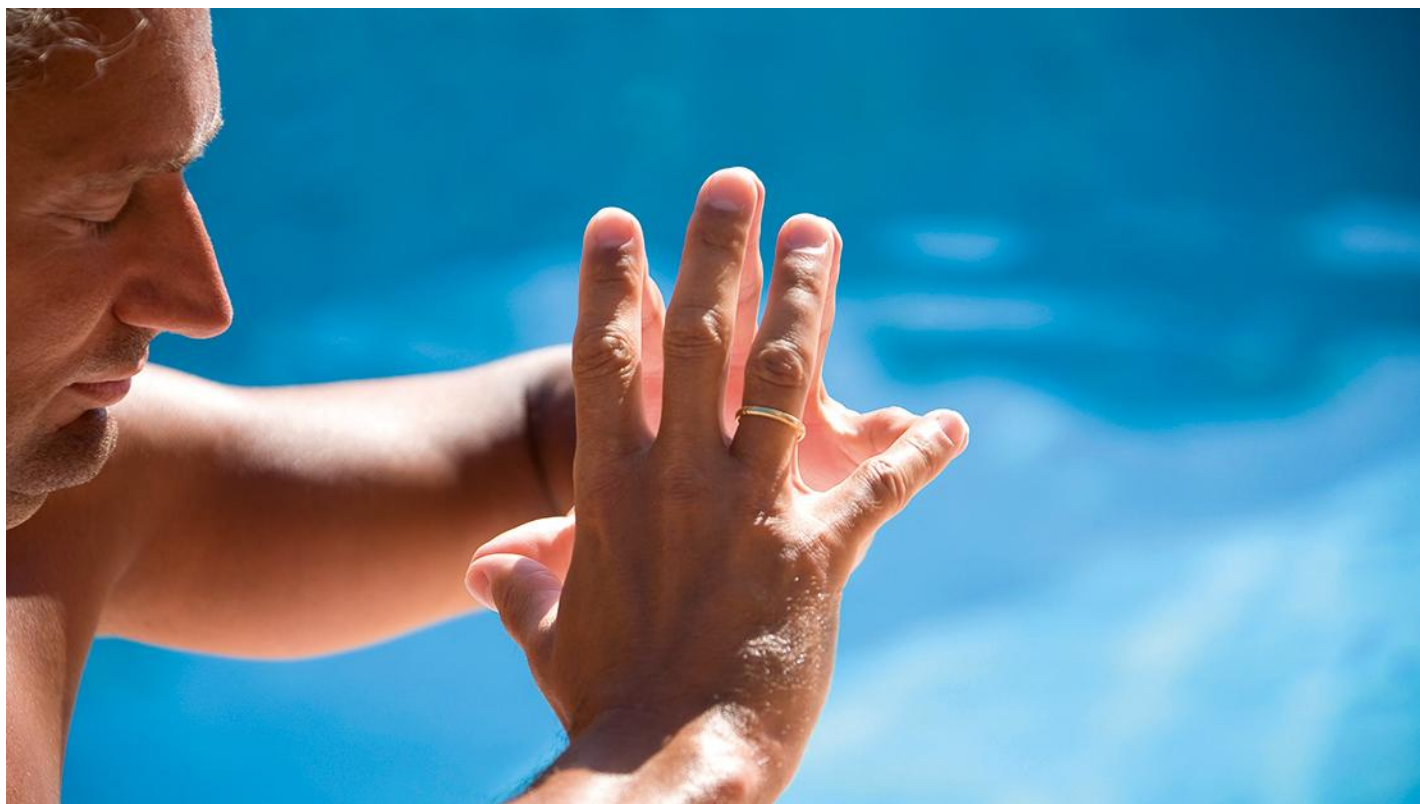
- Pas de pré-requis
- Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs

Formules

| Pack de 35h sur 5 jours

UCPa
SPORT ACCESS

▼ LE + SPORT ACCESS



Vous souhaitez améliorer votre aisance dans l'eau et être à l'écoute de vos sensations.

Apnée zen

- À partir de 16 ans

CONTENU DES SÉANCES

- Découvrir les techniques de maîtrise du souffle et de relaxation. Percevoir et se mettre en contact avec son «monde intérieur»
- Objectif préparatoire pour les apnéistes en amont d'une séance d'apnée
- Enchaînements corporels dynamiques ou statiques
- Techniques de maîtrise du souffle et de relaxation issues du Yoga
- Intériorisation, concentration et relâchement

À SAVOIR

Dominante d'activité

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

Niveau et documents requis

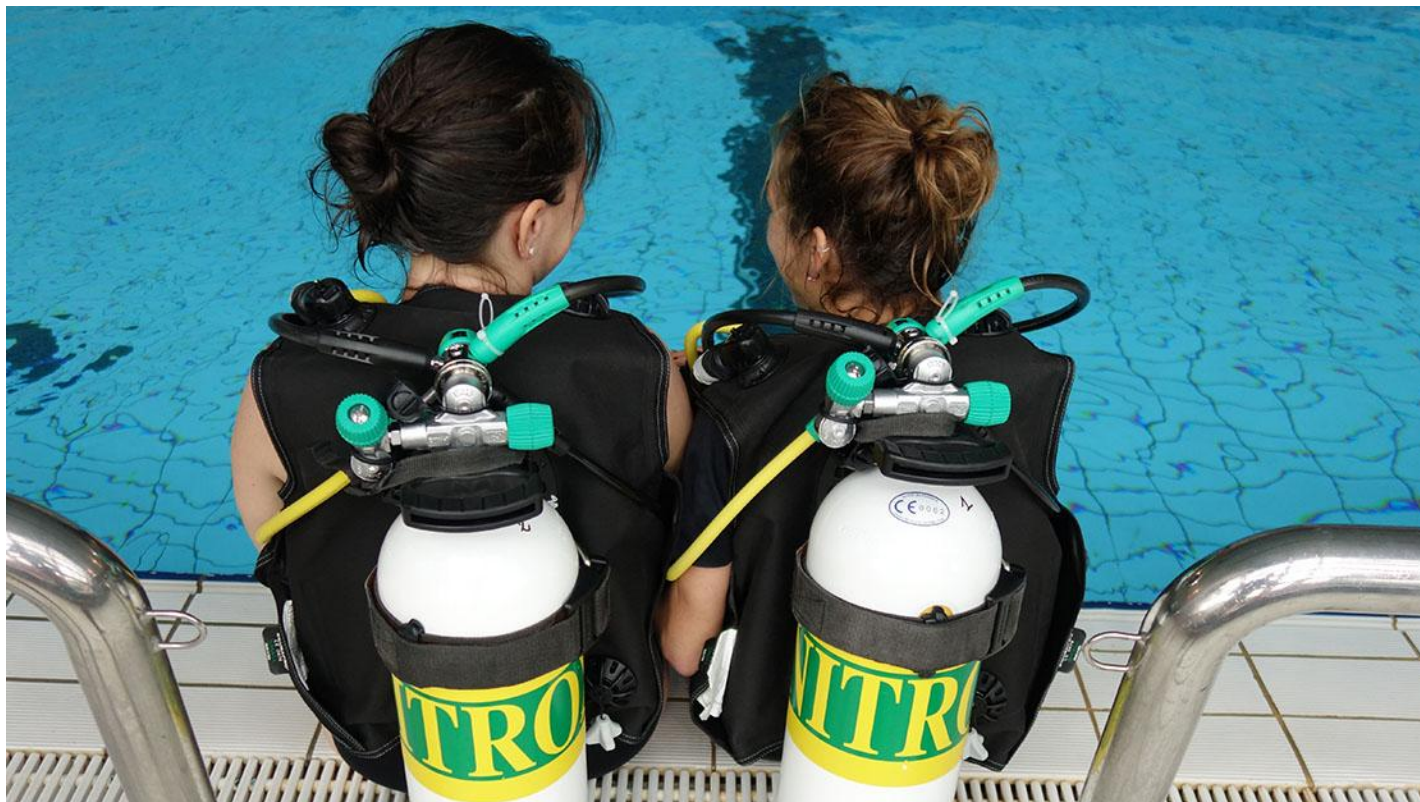
- Pas de pré-requis
- Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs

Formules

| Séance

UCPa
SPORT ACCESS

▼ LE + SPORT ACCESS



Vous souhaitez découvrir une nouvelle manière de respirer sous l'eau en utilisant un mélange suroxygéné (nitrox).

Plongée nitrox

- À partir de 14 ans

CONTENU DES SÉANCES

2 séances (pratique et théorique) :

- Utilisation de mélanges suroxygénés
- Marquage du matériel
- Maîtrise de la stabilisation et de l'équilibre avec le gilet
- Notion de profondeur plancher et des risques encourus
- Vérification du mélange (analyse)

Délivrance de la qualification fédérale « plongeur nitrox »

À SAVOIR

Dominante d'activité

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

Niveau et documents requis

- Niveau 1 ou aptitude PE-20
- Nécessite un certificat médical et une autorisation parentale obligatoire pour les mineurs

Formules

| Pack de 2 séances

UCPa
SPORT ACCESS



Vous souhaitez connaître les techniques de base pour réussir ses photos numériques sous-marines et maîtriser le fonctionnement de son appareil.

Photographie subaquatique

- À partir de 14 ans

CONTENU DES SÉANCES

- Connaissances et règles de base sur l'appareil et les prises de vues (3 séances pratiques)
- Connaissances photographiques élémentaires (quantité de lumière, angle et profondeur de champs, autofocus ...)

Délivrance de la qualification "photographe subaquatique niveau 1"

À SAVOIR

Dominante d'activité

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

Niveau et documents requis

- Niveau 1 ou aptitude PE-12
- Nécessite un certificat médical et une autorisation parentale obligatoire pour les mineurs

Formules

| Pack de 4 séances sur un weekend