

## Débuter la Plongée Subaquatique avec



## La qualification niveau 1 piscine/fosse. Plongeur Encadré 20 m (PE 20) milieu artificiel



### Objectif de la formation

#### Devenir Plongeur...

Vous entrez en formation niveau 1 Plongeur...

Par la **qualification piscine (module 0 & 1)**, vous découvrez les techniques et les connaissances de base de la plongée en bouteille.

Un enseignant APS vous ouvre les portes du monde subaquatique en fosse (piscine profonde).

**Vous préparez ainsi vos futures explorations sous marines** et la découverte du Grand Bleu.

Celles-ci seront encadrées par un Moniteur diplômé d'État ou un Guide de Palanquée.

### Prérogatives

En validant la qualification piscine ANMP, vous préparez votre accès à la plongée en milieu naturel jusqu'à une **profondeur maximum de 20 mètres**, en palanquée (groupe de plongeurs) et dans des conditions très favorables d'évolution (PE-20).

### Conditions d'inscription à la formation

**Pré-requis** : Il est indispensable de **savoir nager**.

Nota : le **baptême** n'est pas obligatoire mais **vivement recommandé** car il permet de faire un essai avant de se lancer dans l'aventure.

**Age minimum** : 12 ans.

Nota : pour les mineurs, une **autorisation parentale** est demandée.

**Certificat médical** : un certificat médical de non contre indication à la pratique de la Plongée Subaquatique est **demandé**.

APS vous aide à trouver votre médecin Plongée exerçant près de votre domicile ou de votre travail.

Nous vous conseillons aussi de nous faire part, en toute confidentialité, d'éventuels problèmes de santé lors de votre inscription. Nous sommes tenus au secret professionnel.



### Contenu de la formation

En toute **sécurité, confort et plaisir**, APS vous guide lors de vos premiers coups de palmes techniques et vous permet de développer une aisance et un début d'autonomie au niveau de votre propre :

- motricité
- respiration
- stabilisation
- équilibre
- communication

Les compétences abordées sont notamment : être capable de s'équiper, se déséquiper, s'intégrer dans une palanquée (groupe de plongeurs) et connaître des éléments de théorie de base de la Plongée indispensables pour mieux appréhender votre pratique ainsi que des notions sur le respect de l'environnement.

## Déroulement de la formation

**Durée** : 3 rdv de 2 séances (4,5 heures environ à chaque rdv dont près de 2 x 60 mn dans l'eau) (théorie avant et après les plongées pour une mise en application directe avec la pratique). Au total, près de **13,5 h de formation**.

**Lieux** : Fosse 10 m de fond (**Argenteuil 95, Saint-Denis & Bobigny 93, Beauvais 60**), Fosse de 12 m de fond (**Boussy-Saint-Antoine 91**), Fosse 15 m de fond (**Charenton le Pont 94**), Fosse 20 m de fond (**Conflans Sainte Honorine 78, Villeneuve la Garenne 92, Lagny 77, Chartres 28**).

## Effectif des séances

4 personnes maximum dans l'eau par moniteur. ([Arrêté 05/01/2012](#))

## Évaluation

**Évaluation théorique et pratique en contrôle continu...**

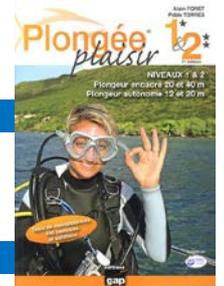
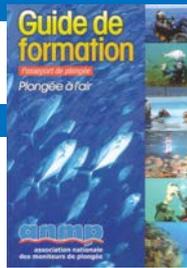
Évaluation en situation réelle sans le stress de l'examen ; votre moniteur vous fait progresser et vous évalue.

## Le tarif

399 € TTC par personne

## Le tarif comprend :

l'entrée en fosse  
le prêt de l'ensemble du matériel  
la prestation du moniteur, sourire compris  
le passeport et le carnet de plongée ANMP/CEDIP  
la licence & Assurance en Responsabilité Civile FFESSM



## Le tarif ne comprend pas :

Le livre "Plongée Plaisir niveau 1\* & 2\*\*" d'Alain FORET (7<sup>ème</sup> édition) éditions GAP : **Recommandé**  
Votre assurance Individuelle Complémentaire : **Indispensable** (nous consulter)

## La suite de l'aventure...

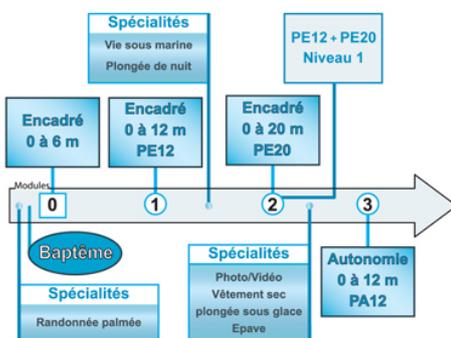
Pour **continuer l'aventure**, vous pouvez **confirmer votre niveau 1** "qualification piscine" en effectuant **4 plongées en milieu naturel**.

Vous validez ainsi le **module 2** de votre passeport ANMP et obtenez le [niveau 1 ANMP-CEDIP\\*](#) si vous avez **au moins 12 ans** au jour de la validation.

Pour vous situer dans la progression voir : [le cursus de Plongée à l'air de l'ANMP - CEDIP](#)

Une fois breveté [niveau 1 ANMP-CEDIP\\*](#), vous serez un **plongeur niveau 1 confirmé en milieu naturel** et vous pourrez ainsi commencer vos explorations subaquatiques jusqu'à une **profondeur maximum de 20 mètres** en étant **encadré (PE-20)** ([Arrêté 05/01/2012](#)).

Les Plongeurs En Situation de Handicap (PESH) (**handicap moteur, amputation, cécité**, etc.) peuvent aussi suivre une formation adaptée avec nous. ([informations disponibles sur notre site](#)).



Quel que soit votre choix, le brevet est valable à vie mais votre pratique ainsi que vos connaissances doivent être entretenues pour conserver, voire développer, votre expérience !! (voir [cours de révision APS](#)).

Frédéric : ☎ +33 (0) 6 83 92 65 44 ou Jean-François : ☎ +33 (0) 6 63 06 88 71

Mail: [contact@aps-fr.net](mailto:contact@aps-fr.net) – Web: [www.aps-fr.net](http://www.aps-fr.net)

SARL au capital de 7625 €, SIRET n° 414 714 089 00037 – APE : 926C, TVA n° FR06414714089

DRTEFP n° 11 92 154 16 92, INRS n° 0797/2011/SST-1/12, DDJS 92 n° ET001686

SCA FFESSM n° 0792031c, BS-AC Premier Dive Centre # 620