



Commencez à plonger avec le « parcours jeune »

■ Parcours progressif jusqu'au plongeur encadré à 12m (PE12)

Destiné aux enfants de **8 à 12 ans**, cet apprentissage offre une découverte progressive et ludique de la plongée, validée par 3 brevets selon l'âge de l'enfant (Bronze, Argent et or). A l'issue du parcours, un "plongeur Or" peut s'immerger jusqu'à 12m (PE12), accompagné d'un encadrant.

Plongeur Bronze : Niveau d'initiation (0-6 m)

- Découverte du matériel, mise en œuvre assistée
- Compréhension et respect des consignes de base
- Ventiler, descendre et remonter en sécurité
- Gestion de l'eau dans le masque sans panique

Plongeur Argent : Niveau de perfectionnement (0-6 m)

- Utilisation plus autonome du matériel
- Maîtrise de l'équilibre en immersion
- Appréhender les incidents : panne d'air, perte de palanquée, vidage de masque
- Intégration à des palanquées mixtes

Plongeur Or : Exploration autonome encadrée (0-12 m)

- Gestion complète de l'équipement
- Connaître les procédures de sécurité
- Plongées en palanquées guidées

***Je suis
capable de...***

La formation

- Formation en piscine : **Octobre à mars, Samedi matin de 9h à 10h** (hors vacances scolaires)

Le matériel demandé

- **Dès octobre:** Palmes chaussantes (pour les exercices en piscine), masque et tuba.
- Le reste du matériel est prêté par le club.



Conditions de formation

- licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité
- Avoir une autorisation parentale
- membre du club EXOCET LEMAN
- CACI de moins d'un an
- Avoir réglé le prix de la formation



CLUB DE PLONGÉE EXOCET LÉMAN

Structure associative N°14740061, affiliée à la FFESSM
www.exocet-leman.com



**EXOCET
LÉMAN**