

## FORMATION NITROX

L'air est composé d'environ 20% d'oxygène et de 80% d'azote. Or, l'azote est impliqué dans les accidents de décompression, la longueur des paliers, la fatigue après la plongée... Le Nitrox permet de limiter ces effets indésirables. Il s'agit en effet d'un mélange enrichi en oxygène, donc, par conséquence, appauvri en azote.

La formation Nitrox est accessible à partir du Niveau 1 **dès l'âge de 14 ans**. Vous devez être en bonne santé pour poursuivre cette formation. Il est préférable avant de commencer la formation Nitrox d'avoir réalisé une quinzaine de plongées. Une maîtrise de la stabilisation est primordiale pour intégrer la formation au Nitrox.

La compétence "plongeur Nitrox" n'est pas un niveau de plongée. Vous concevrez, lors de vos plongées au Nitrox, vos prérogatives de plongeur. Cette compétence vous permet d'utiliser des Nitrox jusqu'à une teneur en oxygène de 40%.

Il vous ouvre des plongées plus longues et plus sécuritaires qu'à l'air. Lors de vos voyages en eaux tropicales, il vous sera quasi systématiquement proposé de plonger au Nitrox. Vous pourrez ainsi en profiter pour réaliser un maximum de plongées.

Cette compétence vous permet de plonger au Nitrox partout en France et à l'étranger quelle que soit l'école de formation choisie (FFESSM ou ANMP).

### Contenu de la formation

Les 2 plongées de formation s'effectueront en milieu naturel et combineront exercices et explorations. Il s'agit d'acquérir les automatismes requis par la plongée au Nitrox.

Un cours théoriques vous sera délivré par l'équipe, en salle ou en extérieur. Les avantages du Nitrox, les précautions à prendre pour l'utiliser, ainsi que la réglementation spécifique à ce mélange seront abordés.

La validation de la partie pratique sera sous forme continue : vos compétences seront validées au fur et à mesure de la bonne exécution des exercices. La théorie fera l'objet d'un examen final.

### Formalités

Certificat médical de "non contre indication à la pratique de la plongée scaphandre" de moins d'un an établi par un médecin du sport, fédéral ou hyperbare.