



NIVEAU 1 (PE2)

Le Niveau 1 est accessible **dès l'âge de 14 ans**. Vous devez être en bonne santé pour poursuivre cette formation, mais aucune capacité physique ou aptitude particulière n'est demandée.

Le Niveau 1 est indispensable à la pratique de la plongée au sein d'une structure pratiquant l'activité. L'objectif de cette formation est de donner les compétences permettant de plonger dans **la zone 0-20 m, sous l'encadrement d'un moniteur**. Ce diplôme permet de plonger partout en France et à l'étranger quelle que soit l'école de formation choisie (FFESSM ou ANMP).

Contenu de la formation

Nous vous initierons aussi à la biologie et vous enseignerons les méthodes d'observation de la faune et de la flore sous-marines.

Les plongées, au nombre de 6 (baptême compris) s'effectuent en milieu naturel et combinent exercices et explorations vous permettant de vous familiariser et de prendre vos marques dans ce nouveau milieu. L'apprentissage est réalisé à petite profondeur et est adapté à votre propre progression.

Un cours théorique en salle ou en extérieur vous sera délivré par l'équipe. Le contenu vous permettra de comprendre certaines règles simples mais indispensables à la pratique de la plongée en toute sécurité.

Il n'y a pas d'examen final, la formation est continue et vos compétences seront validées au fur et à mesure de la bonne exécution des exercices.

A l'issue de la formation, votre matériel n'aura plus de secret pour vous, vous serez capable de vous immerger, de vous déplacer et de gérer votre position dans l'eau. Vous saurez communiquer et vous comporter au sein d'un groupe de plongeurs (la palanquée) guidé par un moniteur.

Formalités

Certificat médical de "non contre indication à la pratique de la plongée scaphandre" de moins d'un an établi par un médecin généraliste. Autorisation parentale pour les mineurs.