



Je suis à l'aise sous l'eau et je peux profiter d'une plongée jusqu'à 20 m avec un encadrant partout dans le monde.

NIVEAU 1

PLONGEUR

ENCADRÉ À 20 M

CERTIFICATION INTERNATIONALE : 1 ÉTOILE CMAS *

Je suis capable de ...

PRÉPARATION de la plongée

- M'équiper et me déséquiper
- Comprendre le brief de mon encadrant

SÉCURITÉ dans l'eau

- Me mettre et sortir de l'eau
- M'immerger et retourner en surface en sécurité
- Savoir me comporter en palanquée à 20 m
- Réaliser des gestes techniques
(vider mon masque, enlever/remettre mon détendeur, ...)
- Évoluer dans l'eau en respectant mon environnement
- Communiquer avec mon encadrant
- Servir de relais à mon encadrant auprès d'un équipier en difficulté

CONNAISSANCES théoriques

J'ai les connaissances théoriques minimales pour comprendre le milieu dans lequel j'évolue et plonger en sécurité.

A l'issue de ma formation, je dois faire valider 4 plongées en milieu naturel (mer ou lac) par un moniteur FFESSM.

où me former ?

2 500 clubs et structures affiliés FFESSM dans toute la France et en Outre-mer, en littoral ou dans les terres.

Trouve ton club ici.



CONDITIONS de formation

→ Age minimum : 12 ans*

Formalités : un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la plongée sous-marine

Durée suggérée de formation :

→ en milieu naturel : environ 5 plongées

→ en piscine : voir avec mon club

* sous réserve d'accord des parents et du responsable du centre de formation, sinon 14 ans. Voir site ffessm.fr

où plonger ?

En France et en Outre-mer, mais aussi dans plus de 100 pays, partout dans le monde grâce à la double certification FFESSM/CMAS.

Renseignements : plongee.ffessm.fr



FFESSM 2021 - Acc en ciel marseille - © istock



FFESSM

FÉDÉRATION FRANÇAISE
ÉTUDES & SPORTS SOUS-MARINS