



Plongée

Responsable de l'activité : Sébastien VALIN

Lieu de cours : Piscine inter-universitaire de la Doua
Rue des Sports
69100 Villeurbanne
(Tramway T1 arrêt INSA Einstein)

Contribution supplémentaire :
oui

Durée : 2h00

Note possible : non

Les objectifs

- **Débutants** : Passage du Niveau 1 FFESSM (permet de plonger à 20m avec un moniteur),
- **Perfectionnants** : Entraînement palmage, aisance aquatique, révision, échange de signes en vue de passer le Niveau 2 (géré au GLUP) ou de se préparer au Niveau 3, 4 (non géré au GLUP). Pour les Niveaux 2 et +, préparation à l'examen d'Initiateur (1^{er} niveau d'enseignement FFESSM)

Les niveaux

- **Débutants** : mercredi 20 h à 22 h
- **Perfectionnants** : mercredi : 20 h à 22 h (Niveau 1 ou Open Water minimum)

Pré requis débutant : test = nage libre départ sauté ou plongé sur 200m puis récupération objet immergé (prof à 2m) en moins de 5 minutes pour les garçons, 6 minutes pour les filles.

Sorties

4 sorties mer par an :

- | | |
|-------------------------------|----------------|
| 1/ Octobre = Niveau 2 minimum | 3/ Mai = tous |
| 2/ Avril = débutants | 4/ Juin = tous |

. Coût environ 160 € tout compris pour 2 jours.

Sorties en fosse (20m) et en carrière (20m) autour de Lyon. 10-12 €

Tenue / Matériel

- **Matériel de base à acquérir** : palmes, masque, tuba, chaussons, ceinture de lest, lestage.
Pour les débutants : attendre les recommandations du moniteur.
- Bouteilles, détendeur, combinaison, gilet : prêtés/loués pour les sorties

Remarques