



J'ai été initié à la plongée et je peux profiter d'une plongée jusqu'à 12 m avec un encadrant en France et en Outre-mer.

Je suis capable de ...

# NIVEAU découverte

## PLONGEUR ENCADRÉ À 12 M

### PRÉPARATION de la plongée

Comprendre le brief de mon encadrant

### SÉCURITÉ dans l'eau

- Utiliser mon matériel de plongée
- Me mettre et sortir de l'eau
- M'immerger et retourner en surface en sécurité
- Savoir me comporter en palanquée à 12 m
- Évoluer dans l'eau en respectant mon environnement
- Communiquer avec mon encadrant

### OÙ me former ?

2500 clubs et structures affiliés FFESSM dans toute la France et en Outre Mer, en littoral ou dans les terres.

### CONDITIONS de formation

Age minimum : 12 ans • Durée suggérée de formation : 3 plongées

### OÙ plonger ?

Partout en France et en Outre-mer

Renseignements :  
[plongee.ffessm.fr](http://plongee.ffessm.fr)

