

## **Formations**

Les plongeurs du Cap accueillent, pendant la saison estivale, les plongeurs qui souhaitent acquérir des compétences techniques en plongée sous marine et les plongeurs qui souhaitent pratiquer tout simplement en découvrant de nouveaux paysages sous marins. Une part spéciale est faite au public jeune qui est accueilli toute l'année et pour lequel le club a prévu des équipements à leur taille.

### **Randonnées palmées :**

1 séance de découverte des techniques de déplacement en surface, découverte des fonds sous marin à partir de la surface. A partir de 8 ans. Adulte, possible initiation à l'apnée.

### **Baptêmes de plongée :**

1 séance de découverte des fonds sous marin avec un moniteur. A partir de 8 ans. Equipement complet fourni, départ en bateau 13h45, retour vers 17h.

### **Stage enfant :**

5 jours, 5 séances consécutives : 3 séances avec scaphandre, 2 séances avec PMT.

Début à 13h45 au club, départ en bateau, retour 17h environ au club.

Découverte de l'activité dans la bonne humeur.

Pour les férus de technique, possibilité de passer les niveaux plongeurs de Bronze, d'Argent et d'Or qui ouvrent la plongée d'exploration aux plus jeunes.

### **Stage Niveau 1 de la FFESSM :**

6 plongées sur 3 jours.

2 plongées par jour avec un moniteur qualifié pour obtenir le qualification.

### **Stage Niveau 2 de la FFESSM :**

10/12 plongées sur 6 jours

2 plongées par jour plus des cours théoriques pour obtenir la qualification.

### **Stage Niveau 3 de la FFESSM :**

10 plongées sur 6 jours

2 à 1 plongée par jour plus des cours théoriques pour obtenir la qualification.

### **Préparation au Niveau 4 et au MF1 possible, à voir avec le club.**

(Encadrement adapté présent)

Les stagiaires pédagogiques pourront valider leur stage en situation au club.

**Apnée :** Stage et séances de perfectionnement possibles l'été

**Biologie :** Possibilité de s'initier l'été, voire de passer le niveau 1