



SPORT ATHLETIQUE GAZINET CESTAS

Club Omnisport Membre de la F.F.C.O. (Fédération Française des Clubs Omnisports)

Section : **Plongée subaquatique** FFESSM : 02 33 0146

Entrée club house: " portail" avenue Salvador Allende
Siège social : Complexe sportif du Bouzet, 33610 CESTAS

Tél : 06 73 37 56 44  contact@sagc-plongee.fr sagc-plongee.fr



Prérequis pour passer les niveaux de plongée

Débutants vers Niveau 1 :

Savoir nager (*test lors de la 1^{ère} séance de piscine*) 200m PMT et maintenir la tête sous l'eau un instant, (> de 10 secondes).

Niveau 1 vers Niveau 2 :

Au démarrage de la formation :

Plongeur Nitrox

7 plongées enregistrées et validées sur le carnet de plongée (*possibilité de valider une plongée sur octobre et novembre pour atteindre le cota*)

1 plongée d'évaluation (*Vidage de masque, Aisance et stabilisation*) Les plongeurs ayant fait leurs 7 plongées dans le cadre du club sont dispensés de cette plongée d'évaluation.

Validation :

Examen théorique

2 fosses minimum

20 plongées Minimum dont 8 techniques

Niveau 2 vers Niveau 3 :

Au démarrage de la formation :

40 plongées, dont 5 à 35/40m (PE40) et 5 en autonomie 15/20m (PA20), enregistrées et validées sur le carnet de plongée

Évaluation : 500m nage PMT et 200 capelet

Validation :

Examen théorique

2 fosses minimum

60 plongées pour validation finale, dont 8 techniques