Apprendre à plonger en bouteille

Temps de lecture : 2 min

Contenu pédagogique pour Cycles 2 – 3 et 4

Pour apprendre à plonger avec des bouteilles et découvrir la faune et la flore des mers et des océans, il faut tout d'abord s'inscrire dans un club de plongée…

En France, il existe de nombreux clubs de plongée. Pour trouver le club le plus près de chez toi, adresse-toi à la **Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins (FFESSM)**.

Le baptême est la première incursion dans le monde du silence. Une autorisation de tes parents est obligatoire.

Le baptême permet, accompagné d'un moniteur, de découvrir les fonds sous-marins en toute sécurité.

Un baptême dure de 20 à 40 minutes et se déroule entre la surface et 2 à 6 mètres de fond.

© Stockbyte

© Stockbyte

Le baptême t'a plu ? Tu souhaites participer aux plongées d'exploration et passer les niveaux de plongée ? Tu dois alors obligatoirement présenter un certificat médical et passer un audiotympanométrie (examen des tympans) pour vérifier que tes tympans sont en bon état.

À partir de 14 ans, tu peux passer le brevet plongeur niveau 1 qui permet avec un guide de plonger jusqu'à 20 mètres de profondeur.

À partir de 16 ans, tu peux passer le brevet plongeur niveau 2 qui permet de plonger en autonomie à 20 mètres de profondeur (si tu as plus de 18 ans) et jusqu'à 40 mètres encadré par un guide.

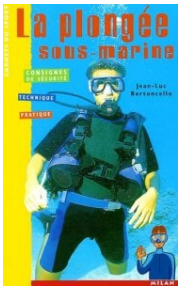
À partir de 18 ans tu peux passer le brevet plongeur niveau 3 qui permet de plonger en autonomie à 60 mètres.

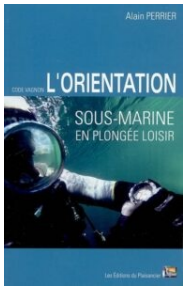
Le brevet plongeur niveau 4 permet de devenir guide de palanquée tandis que le brevet plongeur niveau 5 donne l'habilitation pour devenir directeur de plongée d'exploration en milieu naturel.
Pour en savoir plus, consulte le Manuel de formation technique des Jeunes plongeurs.

SUGGESTIONS LECTURES

Pour approfondir votre curiosité sur la plongée sous-marine et la plongée en bouteille, les documentalistes de la Médiathèque de La Cité de la Mer vous invitent à venir consulter sur place ou emprunter les ouvrages suivants :

- *La plongée sous-marine : Consignes de sécurité, technique, pratique* de Jean-Luc BERTONCELLO, 9-14 ans
- *L'orientation sous-marine en plongée loisir* de Alain PERRIER, ado/adulte
- *Plongée sous-marine et milieu subaquatique : Accidents, Aspects médicaux* de J.-P. BONNIN, ado/adulte





Voir les horaires d'ouverture de la Médiathèque