*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.*

# NIVEAU découverte

## PLONGEUR ENCADRÉ À 12 M

*Je suis capable de …*

### 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.*

*Trouve ton club ici.*

### 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**

FFESSM 2021- Arc en ciel marseille - ©R. Demoret

CMAS

Écosub

FFESSM
FÉDÉRATION FRANÇAISE ÉTUDES & SPORTS SOUS-MARINS