

# ESPACE MER LE BRIGANTIN

s.s. 1155, av. des Arbanais - La Tour Fondue - Giens - 83400 Hyères

☎ 04.94.58.94.94 ■ S.A.R.L. au capital de 9146.94 euros

Fax 04.98.04.54.87 ■ Siret 378.852.750.000.17

Site : <http://www.espacemer.fr> E-mail : espace-mer@wanadoo.fr

FICHE  
Apnée découverte

Nom : ..... Lieu de vacances : .....

Prénom : ..... Age ..... Tel mobile:.....

Adresse personnelle : .....

Code Postal ..... Ville.....

La séance d'apnée découverte vous permet de réaliser des apnées verticales dans la zone des 10 m de profondeur avec un moniteur d'apnée. Le centre vous fournira le matériel nécessaire à la pratique : palmes, masque, tuba, vêtement néoprène et ceinture de plombs. Au travers d'exercices réalisés le long d'un pendeur, vous apprendrez les techniques de ventilation, les techniques de descente et de remontée ainsi que les règles de sécurité pour l'apnée. Cette activité basée sur la relaxation est accessible à partir de **16 ans**.

Elle est réalisée autour de la presqu'île de Giens ou de l'île de Porquerolles en fonction des conditions météo. Le départ se fait de la plage ou du bateau.

**Il est conseillé d'avoir une expérience minimale dans l'utilisation des palmes et l'équilibrage des oreilles à la descente.**

La séance dure environ 1 heure dans l'eau.

Pour votre sécurité et l'environnement, il vous est demandé de respecter les consignes suivantes :

- je pratique l'apnée lorsque je suis en forme et bien reposé ; je sais renoncer à une apnée en cas de fatigue, stress, rhume,
- j'écoute les explications du moniteur, je fais répéter en cas d'incompréhension,
- dans l'eau, je ne m'éloigne pas du groupe, je descends en prévenant mon binôme,
- j'utilise un lestage approprié pour être en flottabilité positive au moins à mi-profondeur,
- je ne pratique pas d'hyperventilation avant l'apnée,
- j'équilibre la pression au niveau des oreilles et du masque tout au long de la descente sans forcer,
- à la remontée l'équilibre des oreilles s'effectue naturellement, il ne faut jamais pincer le nez,
- je reste calme, sans trop palmer ni gesticuler et je ne force pas sur mes apnées, j'évolue avec progression,
- j'informe mon moniteur en cas de problème,
- à la remontée, je fais signe OK au retour en surface à mon coéquipier ou au moniteur,
- je fais en sorte de ne pas dégrader le fond, je ne touche pas la faune et la flore (piqûres d'oursins, de rascasses...),
- attention au soleil car même dans l'eau on peut craindre une insolation ou un coup de soleil,
- et surtout, ne jamais faire l'apnée sans être surveillé par le moniteur ou son coéquipier.

Nul certificat médical n'est demandé au pratiquant, en cas de doute sur votre forme physique ou psychique ne pas hésiter à demander l'avis d'un médecin, si possible connaissant le sport ou la plongée.

Un avis spécialisé peut être préférable pour certains problèmes de santé chroniques ou temporaires.

Citons, sans que cette liste soit limitative, les problèmes :

- |  |   |
|--|---|
| - Cardiaques, rénaux,                              | - Problèmes ORL, oculaires, ...           |
| - Diabète, maladies endocrines,                    | - Problèmes hématologiques,               |
| - Respiratoires (asthme, pneumothorax ...),        | - Grossesse (ce n'est pas une maladie !), |
| - Neurologiques (épilepsie ...) ou psychiatriques, | - Certains médicaments.                   |
- tétanie, spasmophilie,

Bien sûr, vous n'avez pas à nous indiquer vos soucis de santé. Nous vous demandons simplement de lire l'avis ci-dessus.

Je déclare avoir pris connaissance des informations et des risques encourus ci dessus.

En conséquence, je confirme ne présenter aucune anomalie constitutionnelle ou acquise, aucune maladie, aucune prise d'alcool ou de produits stupéfiants, contre-indiquant une séance de découverte apnée.

Fait à .....le..... Signature :

## AUTORISATION PARENTALE POUR MINEURS :

Je, soussigné M, Mme..... déclare avoir été informé(e) des risques encourus en apnée et prendre la responsabilité de toutes déclarations erronées concernant les antécédents de mon enfant et autorise celui-ci à effectuer une séance de découverte apnée.

Fait à.....le..... Signature :