



# Le baptême de plongée à L'APSAP-VP



## LE BAPTÊME, A QUOI CA SERT ?

La plongée consiste à s'immerger et nager sous l'eau avec une bouteille d'air comprimé et un embout respiratoire (le détendeur) pour ne pas avoir à remonter en surface pour respirer. Pour le confort et la sécurité du plongeur, l'équipement comprend également un gilet stabilisateur, des palmes et un masque.

L'homme n'est pas un poisson et lorsqu'il plonge avec une bouteille d'air comprimé, son organisme réagit selon quelques lois physiques des gaz et de la dynamique. Des règles précises ont ainsi été instituées pour que tout un chacun puisse plonger en toute sécurité.

Le baptême est fait pour vous permettre d'éprouver les sensations du plongeur libre sous l'eau et vous donner un aperçu de l'activité.

## CONCRETEMENT

**Où :** piscine Rouvet - 1, rue Rouvet - Paris 19<sup>ème</sup> - métro ligne 7 - station Corentin Cariou

**Quand :** tous les lundi à partir de 20h30

**Comment :** avec vos affaires de bain : maillot, bonnet, serviette, claquettes (facultatif)

## POUR NOUS JOINDRE

Henri CASANOVA,  
président de la section Plongée APSAP-VP  
Tél. 06.02.38.86.50



## COMMENT SE PASSE-T-IL ?

Le baptême dure environ 30 mn. Il commence par le choix du matériel : masque, palmes, gilet stabilisateur, bouteille, détendeur qui sont prêtés par le club.

Sur le bord du bassin, le moniteur donnera toutes les informations nécessaires sur la plongée, ses spécificités, ses règles de sécurité, le déroulement sous l'eau, etc.

Prêt ? On se met à l'eau en tenue de bain seulement et dans la zone où l'on a pied.

On s'équipe dans l'eau ! On met le détendeur en bouche, on respire tête hors de l'eau. Tout va bien ? On met la tête sous l'eau et c'est parti pour un tour de bassin avec le moniteur.

Une angoisse ? le moniteur est là à vous surveiller en permanence, à votre écoute pour vous rassurer et vous montrer que nager sous l'eau avec une bouteille sur le dos est facile et génial.

A vous les merveilleuses plongées en mer !

Après cette petite excursion sous l'eau, le moniteur vous remettra un diplôme de baptême.

Cela vous a plu ? N'hésitez pas à vous inscrire pour passer le brevet fédéral de 1<sup>er</sup> niveau.

## En savoir plus sur la plongée :

[www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)  
[www.apsavp.fr](http://www.apsavp.fr)