

LA PLONGÉE EN BOUTEILLE A L'APSAP-VP

INTRODUCTION A LA PLONGEE EN BOUTEILLE

Comprendre la plongée en bouteille

La plongée consiste à évoluer sous l'eau avec un équipement autonome pour explorer l'environnement subaquatique.

Les principaux éléments composant le matériel de plongée sont :

- une bouteille d'air comprimée équipée d'un détendeur pour respirer
- un gilet stabilisateur pour supporter la bouteille et faciliter la flottabilité
- deux palmes
- un masque
- une combinaison isothermique
- un manomètre et un ordinateur de plongée pour mesurer et contrôler les paramètres de plongée

Pratiquer en piscine pour être à l'aise en milieu naturel

En piscine, la pratique encadrée de la plongée vous apprendra à :

- maîtriser votre matériel
- respirer et évoluer sous l'eau
- plonger en binôme.

L'acquisition d'automatismes en piscine vous permettra de profiter pleinement de vos plongées en milieu naturel.



NOS ACTIVITES



Les formations proposées

L'activité principale de notre club est l'apprentissage de la plongée, en alternance avec la pratique de la nage avec palmes, masque et tuba.

Le club délivre également des cours de connaissance du milieu marin, de biologie subaquatique et de photographie sous-marine.

Les niveaux de plongée délivrés

Le club accueille autant les débutants que les plongeurs déjà formés et désirant maintenir leurs acquis. Le club forme aux niveaux de plongée 1, 2 et 3 de la CMAS (Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques), selon les cursus de la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins (FFESSM).

Les sorties en mer et les voyages

Outre la pratique de la plongée en piscine, le club organise 3 à 4 sorties en mer par saison.

Ces voyages permettent de :

- mettre en pratique l'enseignement reçu
- valider le niveau 1
- passer les examens de niveau 2 et de niveau 3
- explorer le monde sous-marin.



Les séjours durent de 4 à 10 jours et ont lieu en France et à l'étranger, généralement en Méditerranée et en Mer Rouge.

L'APSAP-VP

Les activités de l'APSAP-VP



L'APSAP-VP, Association des Personnels Sportifs des Administrations Parisiennes de la Ville de Paris, est un club omnisports parisien ouvert à tous.

Elle propose plus d'une vingtaine d'activités sur quatorze arrondissements de Paris et regroupe plus de 4 000 membres. Ses disciplines sportives et culturelles sont nombreuses et hétérogènes avec des offres en aquagym, badminton, basket-ball, cardio-training, chorale, course, fitness, football, musculation, natation, plongée, sophrologie, tennis, tennis de table, théâtre, tir à l'arc, volley-ball ou encore yoga. Pour se renseigner, www.apsapvp.fr

La plongée au sein de l'APSAP-VP, un état d'esprit

La plongée est un sport à part entière. Notre credo à l'APSAP-VP Plongée est de le pratiquer sans esprit de compétition. Venir au club c'est se faire plaisir en suivant son rythme et ses envies, le tout dans la bonne humeur.

La section Plongée de l'APSAP-VP, une petite structure

Avec un effectif moyen d'une cinquantaine de membres, la section Plongée de l'APSAP-VP est une petite structure qui privilégie la convivialité des relations depuis bientôt 30 ans.

INFORMATIONS PRATIQUES

Faire un baptême ou un essai avant de s'inscrire

- **Vous êtes débutant ?** Bénéficiez gratuitement d'un baptême de plongée avec un moniteur.
- **Vous avez déjà un niveau de plongée ?** Réalisez sans engagement une séance d'essai avec un moniteur.



Pour les modalités pratiques, consultez nous.

Les tarifs

Le tarif pour la saison 2019-2020 est de 290 € et comprend la licence fédérale obligatoire.

Les agents actifs et retraités de la Mairie de Paris et de l'AP-HP ainsi que leurs conjoints et enfants de moins de dix-huit ans bénéficient de tarifs réduits (se renseigner).

Le lieu

Piscine Rouvet
1 rue Rouvet - 75019 Paris
Métro : Corentin-Cariou, ligne 7.



Les horaires

Tous les lundis et les jeudis, de 20h00 à 22h30, hors vacances scolaires.

Nous contacter

Henri CASANOVA, président : plongee@apsapvp.fr

En savoir plus



Sur la plongée : www.ffessm.fr



Sur le club : www.apsapvp.fr