



# Et si vous faisiez de la Plongée ?



**Cousteau** ou le **Grand Bleu** vous font rêver ? **La Mer** vous fascine ? Alors venez voir avec nous ce qu'il se passe **sous la surface de l'eau...**

La Plongée Sous-Marine, c'est :

- Un sport,
- Un loisir,
- Une ambiance,
- Une technique,
- Un état d'esprit.



## Qui peut Plonger ?

- Tout le monde ! Le Club de Plongée de Grigny accueille les grands et les petits (à partir de 8 ans). Il est quand même préférable de savoir un peu nager...

## Qui encadre l'activité ?

- L'encadrement est au minimum d'un moniteur fédéral pour 4 plongeurs ; pour le baptême, c'est un pour un... Tout en étant ludique, l'entraînement permet d'acquérir la technique nécessaire pour des plongées loisir sans risque.

## Quels sont les objectifs des entraînements ?

- Les entraînements vous permettront d'obtenir différentes qualifications et différents brevets de plongeur. Les brevets délivrés par le club sont reconnus internationalement. Vous pourrez aussi préparer des niveaux d'encadrants et de moniteurs... Vous pourrez par ailleurs participer aux compétitions de Hockey subaquatique. Des sorties en mer sont régulièrement proposées.

## Que fait-on lors des entraînements ?

- Vous y apprendrez les techniques de plongée en scaphandre (avec bouteille), d'apnée et vous pourrez aussi pratiquer la nage et le Hockey Subaquatique. L'entraînement se fait en piscine et en fosse de plongée.

## Quel est le matériel nécessaire ?

- Un maillot et une serviette !... le club dispose de tout le matériel de plongée nécessaire.

**Contactez nous pour faire gratuitement un Baptême de Plongée !**

Email : [usg.plongee@free.fr](mailto:usg.plongee@free.fr)

Téléphone : 06 11 41 72 47

Web : <http://usg.plongee.free.fr>

Les Moniteurs bénévoles du Club de Plongée de Grigny sont tous diplômés de la FFESSM

La pratique de la plongée est soumise au Code du Sport (arrêté du 20 Février 2008, Art. A322-71 et suivants)