

## Le Niveau 1



**Ce niveau** vous permet de faire vos premières bulles à une profondeur maximale de 20 mètres encadré par un Guide.

La formation se déroule en piscine.

*Vous devez atteindre les objectifs suivants :*

- *Utiliser son matériel (s'équiper et se déséquiper),*
- *Maîtriser les différentes techniques d'immersion et retour en surface,*
- *Evolution dans l'eau (comportements, ventilation, et gestes techniques),*
- *Connaissance et respect de l'environnement subaquatique.*

Une [sortie](#) *Premières Bulles* est organisée en mer, généralement en fin de saison en Méditerranée, pour vous permettre de goûter aux joies de la plongée en milieu naturel. Vous pourrez y découvrir la faune et flore : poissons, crustacés, mollusques et bien d'autres espèces.

Conditions de candidature :

- Être âgé de 14 ans au moins à la date de délivrance du diplôme. (Autorisation du responsable légal pour les mineurs).
- Être titulaire de la licence fédérale (FFESSM) en cours de validité.
- Être en possession d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de la plongée (CACI). (voir rubrique « Inscription »).

