

1 Chemin du Bouvet - La Tour Fondue - Giens - 83400 Hyères

☎ 04.94.58.94.94 ou 04.98.04.54.86 ■ 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 : info@espacemer.fr

Nom :

Lieu de vacances :

Prénom :

Age :

Adresse personnelle :

Code Postal Ville..... Tel Port.....

Le baptême de plongée est une expérience épanouissante et inoubliable, ouvert à tous dès 8 ans.

Il est réalisé autour de la presqu'île de Giens ou de Porquerolles en fonction des conditions météo.

La profondeur maximale atteinte est de 6m, elle est réduite à 3m pour les 10-14 ans et 2m pour les 8-10 ans.

La durée de l'immersion est comprise entre 10 et 20 minutes. Le baptisé est seul avec le moniteur.

Le baptême est sans danger si vous respectez les consignes suivantes, entre autre :

- écouter les explications du ou des moniteurs, faire répéter en cas d'incompréhension,
- dans l'eau ne pas lâcher de la bouche le détendeur,
- rester calme ne pas trop palmer et/ou gesticuler,
- équilibrer la pression au niveau des oreilles tout au long de la descente avec la manœuvre dite de *Valsalva* (*pincer votre nez et souffler progressivement bouche fermée comme si vous vous mouchiez, sans être brusque*)
- à la remontée, l'équilibre des oreilles s'effectue naturellement, il ne faut jamais faire la manœuvre de *Valsalva*,
- ne pas toucher la faune et la flore, (piqûre d'oursin, de rascasses...),
- respirer normalement par la bouche sans bloquer la respiration,
- communiquer par geste avec le moniteur pour l'informer en cas de problème,
- à la surface ne pas lâcher le détendeur de la bouche.

Nul certificat médical n'est demandé pour le pratiquer, 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,
- Respiratoires (asthme, pneumothorax...),
- Neurologiques (épilepsie..) ou psychiatriques, tétanie, spasmophilie....,
- Diabète, maladies endocrines....,
- Problèmes ORL, oculaires....,
- Grossesse (ce n'est pas une maladie !),
- Certains médicaments.

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 un baptême de plongée sous-marine.

Fait àle.....

Signature :

AUTORISATION PARENTALE POUR MINEURS :

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

Fait à.....le..... Signature :