

# ESPACE MER LE BRIGANTIN

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

☎ 04.94.58.94.94 ■ 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](mailto:info@espacemer.fr)

**FICHE Randonnée palmée**

Nom : .....

Lieu de vacances : .....

Prénom : .....

Age : ..... Tel Port : .....

Adresse personnelle : ..... Code Postal : ..... Ville : .....

La randonnée palmée est une activité de type promenade de surface munie d'un équipement de plongée libre (Palmes, Masque, Tuba ou PMT, vêtement néoprène), dont l'objectif principal est la découverte et l'observation du milieu marin, de la faune et la flore sous-marines dans la zone proche de la surface. Selon ses compétences et souhaits, le randonneur est amené à effectuer des apnées plus ou moins fréquentes.

Cette activité épanouissante et inoubliable est ouverte à tous dès 8 ans.

Elle est réalisée autour de la presqu'île de Giens ou de Porquerolles en fonction des conditions météo. Le départ est soit de la plage soit du bateau.

Aucune compétence particulière n'est requise, il suffit de savoir nager. Vous flottez en surface grâce au vêtement néoprène.

La durée de la balade est comprise entre 40 et 45 minutes. Le groupe est constitué d'un guide pour huit randonneurs.

La balade est sans danger, il vous est demandé de respecter les informations suivantes :

- écouter les explications du ou des guides, faire répéter en cas d'incompréhension,
- dans l'eau ne pas s'éloigner du groupe,
- rester calme ne pas trop palmer et/ou gesticuler, observer en silence,
- ne pas aller sous l'eau ou faire d'apnée sans l'autorisation et le contrôle du guide ou d'un équipier,
- équilibrer les oreilles en cas d'apnée,
- ne pas toucher les rochers, la faune et la flore, (piqûre d'oursin, de rascasses...), protéger le milieu,
- respirer normalement par la bouche avec le tuba,
- apprendre à vider le tuba,
- communiquer avec le guide pour l'informer en cas de problème (fatigue, crampe, froid, mal aux oreilles...),
- surveiller ses coéquipiers,
- attention au soleil car même dans l'eau on peut craindre une insolation ou un coup de soleil.

Nul certificat médical n'est demandé au pratiquant, 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,
- Diabète, maladies endocrines...,
- Grossesse ( ce n'est pas une maladie !),
- Neurologiques (épilepsie...) ou psychiatriques, tétanie..., spasmophilie.
- Respiratoires ( asthme, pneumothorax...),
- Problèmes ORL, oculaires...,
- 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 une randonnée palmée.

Fait à .....

le .....

Signature :

## **AUTORISATION PARENTALE POUR MINEURS :**

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

Fait à .....

le .....

Signature du représentant légal: