

# PLONGEE SUBAQUATIQUE

Année 2022-2023  
et 2023-2024

Internat d'excellence



# OBJECTIFS DU PROJET

Ouverture sportive et culturelle

Approche du milieu marin, initiation à la biologie Sous Marine

Sensibilisations aux enjeux de l'EDD

Dépasser et surmonter les aquaphobies, être à l'écoute de son corps : développement de la confiance en soi

Decouverte de sensations nouvelles ("apesanteur"), déplacement tridimensionnel, respiration subaquatique

Approche des règles de physique élémentaires propre au milieu subaquatique

Compréhension et respect de règles et de protocoles stricts adaptés à un milieu spécifique

**Obtenir une première certification de plongeur subaquatique**





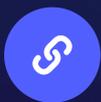
## PERSONNEL RESSOURCE

AED Educateur sportif diplômé d'état  
16 ans d'expérience dans l'encadrement  
et l'enseignement de la plongée  
subaquatique

# 10 SÉANCES D'INITIATION & DE FORMATION

Elles ont lieu à la piscine municipale dans le cadre des créneaux mis à disposition gratuitement par la municipalité pour l'UNSS le mercredi après-midi.

Prêt du matériel par le centre de plongée



# 5 SÉANCES THEORIQUES & 5 SEANCES DE SENSIBILISATION A L'ENVIRONNEMENT SOUS MARIN



Elles ont lieu le soir dans le cadre de l'internat

# SORTIE EN MILIEU MARIN POUR DEUX PLONGEES

Sortie au cap d'adge pour deux plongées  
au sein d'une structure professionnelle  
(club de plongée Abyss)

Obtention et Validation du Niveau I de  
plongée



# OUVERTURE CULTURELLE ET EDD : PASS CULTURE

## MUSEE DE L'EPHEBE

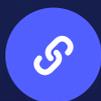
Visite guidée avec  
médiation

## VISITE AIRE MARINE PROTEGEE

Visite gratuite réalisée  
par un professionnel

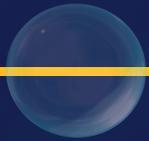
## SORTIE EN MER ASSOCIATION TERRE MARINE

Sortie en mer



# PLANNING

SEPTEMBRE



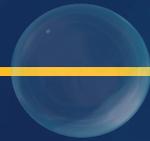
Présentation  
puis inscription  
des volontaires  
(engagement  
annuel)

OCTOBRE



Début des  
séances  
d'initiation en  
piscine

MARS



Séances  
théoriques et  
sensibilisation à  
l'environnement  
sous marin

MAI



Sortie Cap  
d'agde

JUIN



Internat  
:Présentation  
de vidéos et  
expo photo  
pour les autres  
élèves

# CONDITIONS DE PARTICIPATION ET BUDGET

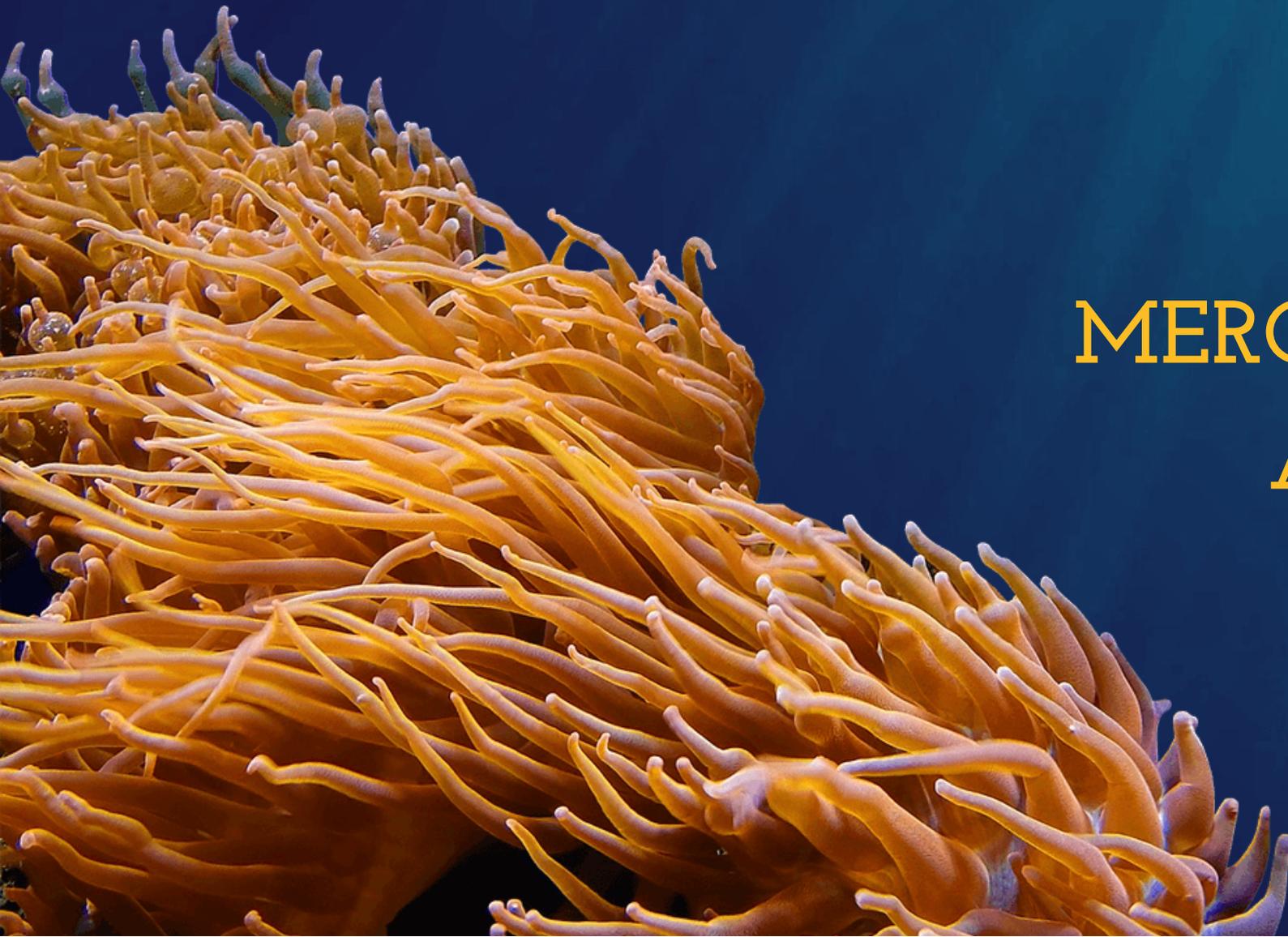
Etre interne (prioritairement)  
Faire partie de l'Association Sportive

Budget : 60 euros/famille

Lycée : 7000 euros + Moyens Humains

Nombre d'élèves ayant bénéficié du projet :  
22 l'an dernier  
19 cette année





MERCI DE VOTRE  
ATTENTION