



# L'Aventure c'est facile ...

# ... il suffit de vouloir !



## LA REMISE A NIVEAU ou UPDATE



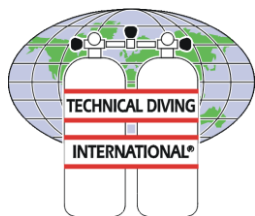
### GENERALITES

- Si vous ne pratiquez pas la plongée sous-marine qu'elle soit en scaphandre ou en apnée (plongée libre en palmes-masque-tuba-combinaison) régulièrement pour votre sécurité reprenez des cours d'actualisation avant chaque départ en vacances, surtout si vous avez l'intention ou la possibilité de pratiquer de nouveau ces activités de pleine eau et nature... une vérification de votre niveau.



### OBJECTIFS

- Partir en vacances serein après avoir récupéré vos sensations et vos techniques
- Remettre vos connaissances à jour et réapprendre de nouvelles techniques
- Vivre des cours de réadaptation en fonction de votre expérience
- Revoir la sécurité et les gestes automatiques liés à votre sécurité et celle d'autrui



### CONDITIONS D'ACCES

Conditions particulières pour l'accès à la randonnée subaquatique autonome :

- Etre titulaire d'une licence FFESSM en cours de validité ou autre.
- Etre en possession d'une autorisation du responsable légal pour les - de 18 ans.
- Etre en possession de sa carte de niveau et de son carnet-passeport de plongée.



### Attitude Plongée

69 bis rue Blaise Pascal  
37000 Tours - France

Président : 06.23.19.38.83

[attitudeplongee@free.fr](mailto:attitudeplongee@free.fr)

<http://attitudeplongee.free.fr>

Agrément J&S AS77061264  
APÉ 926 C SIRET : 452 169 519 000 25

**Forfait journée: ..... 180 €**

*Hors licence club en RC (125 €), assurance individuelle accident, repas, transport.*