



# L'Aventure c'est facile ...

# ... il suffit de vouloir !



## LA RANDONNEE SUBAQUATIQUE

### GENERALITES

La randonnée subaquatique, également dénommée « randonnée palmée », se définit comme une « promenade de surface » en milieu naturel, muni de Palmes, Masque et Tuba (PMT) et souvent d'un vêtement néoprène, avec la possibilité d'effectuer des plongées en apnée plus ou moins fréquentes et profondes.

Les professionnels, les clubs associatifs et les SCA de la FFESSM organisent les activités de randonnée subaquatique en prenant en compte le cadre juridique et les préconisations fédérales décrites ci-dessous.



La randonnée subaquatique se subdivise en deux types de pratiques :

- La randonnée subaquatique encadrée.
- La randonnée subaquatique autonome.



### OBJECTIFS

#### De la randonnée subaquatique encadrée :

- Faire découvrir l'environnement subaquatique proche de la surface de manière ludique, afin de susciter l'intérêt des randonneurs au cours de ces sorties encadrées.
- Sensibiliser à l'utilisation des palmes et du masque, à la respiration avec un tuba et à la pratique de l'apnée.



#### De la randonnée subaquatique autonome :

- Apporter les éléments de culture nécessaires à la bonne compréhension de l'environnement subaquatique et à la sensibilisation de la protection et de la préservation du milieu vivant.
- Apporter la base des éléments de sécurité et de confort nécessaires à l'utilisation autonome des PMT en milieu naturel.



### 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
- Il est conseillé d'acheter son masque, son tuba, sa paire de palmes et combinaison.
- Le club peut vous proposer ce matériel de base.



### 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 demi-journée:** ..... 100 €

**Forfait journée:** ..... 180 €

*Hors licence club en RC, carnet, assurance individuelle accident, repas, transport, location matériel.*