

## Le monde sub-aq vu par un(e) ado

Ma passion pour la plongée a débuté l'année dernière. C'est pourquoi je me suis inscrite au club d'Ozoir sans savoir à quoi je devais m'attendre.



Photo: Dany

Laureen, vous la reconnaissez ?

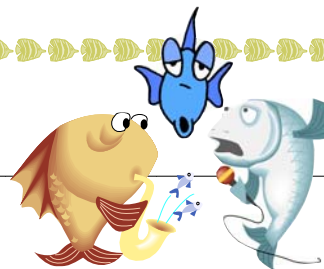
En réalité, il y a tous les lundis soirs une ambiance sympa et on a toujours du mal à sortir de l'eau.

Grâce aux moniteurs, j'ai très vite appris les bases de la plongée. Il y a un entraînement assez fort, mais ce qui est très agréable c'est que tout l'apprentissage que l'on doit acquérir, on ne le voit pas; c'est sous la forme de jeu le plus souvent que les réflexes s'installent et de cette façon on ne peut qu'apprécier la plongée.

Régulièrement le club organise des sorties en fosse ou en mer et c'est lors de ces occasions qu'on se rend compte que le fait de s'entraîner ou d'apprendre la plongée en club tout au long de l'année est très utile.

**Laureen\***

\* Laureen (16 ans), est venue partager les bulles des adultes en Bretagne (juin) et, toujours réchauffée et de bonne humeur, elle a rempli pour la sortie d'Octobre.



## Le certificat médical: rappel

Il est toujours bon de faire quelques petits rappels, surtout lorsqu'ils ont trait à la sécurité et à la santé. Celui-ci concerne la période de validité du certificat médical. Selon les avis des plongeurs, cette période varie entre 3 mois et 2 ans en fonction des circonstances.

En fait, pour tout plongeur de niveau P1 à P4 (niveau 1 à niveau 4), *le certificat de non contre-indication à la pratique de la plongée subaquatique* reste valable 1 an (**jour pour jour**) ; que ce soit pour l'entraînement, l'exploration ou pour passer un examen.

Deux cas prévus par la Fédération font, cependant, exception à cette règle :

- les participants à des compétitions, mais ce cas ne nous concerne pas;
- les enfants de 8 à 12 ans ; le médecin fédéral décidera de la périodicité (6 mois ou 1 an).

Il est bien sûr possible d'effectuer des visites plus fréquentes, en particulier pour des problèmes de santé chroniques, en cas de doute, etc.

**Thierry**