



A. Crozier © Marine nationale

[www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)

La FFESSM vous propose ses clubs et SCA (Structures Commerciales Agréées) pour mieux conjuguer plaisir et sérénité.

Afin de trouver un club ou une structure commerciale agréée près de votre lieu de vacances ou résidence il suffit de se renseigner sur le site FFESSM de la région du lieu de votre séjour.

[www.ffessm-corse.com](http://www.ffessm-corse.com)

[www.ffessmpm.fr](http://www.ffessmpm.fr)

[www.ffessm-paca.fr](http://www.ffessm-paca.fr)

L'ARRÊTÉ SÉCURITÉ fixant les conditions de sécurité et de pratique est téléchargeable sur [ffessm.fr](http://ffessm.fr)



GROUPEMENT DE GENDARMERIE  
MARITIME DE LA MÉDITERRANÉE  
Tél. 04 22 43 71 65  
[ggmarmedi@gendarmerie.defense.gouv.fr](mailto:ggmarmedi@gendarmerie.defense.gouv.fr)



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉTUDES  
ET DE SPORTS SOUS-MARINS  
Tél. 04 91 33 99 31  
[info@ffessm.fr](mailto:info@ffessm.fr) - [www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)



POUR DÉCLANCHER DES  
**SECOURS EN MER**  
APPELEZ LE CROSS  
TÉLÉPHONE N°196 RADIO VHF CANAL 16

Création : Arc en ciel Marseille - Photos : Fotolia - Ne pas jeter sur la voie publique - Édition FFESSM 2018



# Plongée scaphandre ou en apnée

Quelques **RÈGLES À RESPECTER**  
pour pouvoir **associer sécurité  
et plaisir en plongée**

**PEA : Préparation - Équipement - Alerte**





## AVANT de plonger

- ✓ Être en **bon état de santé**.
- ✓ **Évitez toute plongée** si vous vous sentez **fatigué**.
- ✓ Sauf pour les activités de découverte, vous devez vous munir d'un **certificat médical** d'absence de contre-indication à la pratique de la plongée subaquatique.
- ✓ **Apprenez** à plonger avec **des moniteurs titulaires de diplômes reconnus** par l'État.
- ✓ **Informez-vous** sur les caractéristiques du site de plongée : relief sous-marin, courant, fond, dérive, épave, visibilité...
- ✓ Utilisez un équipement bien entretenu, comportant l'ensemble des éléments obligatoires et vérifiez leur **bon état de fonctionnement**.
- ✓ **Mouillez durable** : évitez tous mouillages pouvant endommager les fonds (herbiers de posidonies, corail...). Préférez les coffres ou les bouées d'amarrage.
- ✓ **Prévenez** votre famille ou un ami, en mentionnant le lieu précis et les horaires de votre plongée.



## PENDANT la plongée

- ✓ Lors d'une plongée **restez vigilant** face aux épaves, grottes, filets de pêche et autres dangers naturels ou artificiels. Prévenez CROSSMED si vous constatez des filets à la dérive ou des épaves non signalées.
- ✓ **Respectez la nature** en ne touchant pas à l'environnement naturel (faune et flore).
- ✓ **Respectez les paramètres de votre plongée** adaptés à votre niveau et à votre condition physique.
- ✓ En cas de sortie en pêche sous-marine, n'oubliez pas de **vous signaler en surface** avec une bouée de couleur vive comportant un pavillon rouge portant une diagonale blanche. 
- ✓ **Ne plongez jamais seul**, ni en plongée en apnée, ni en plongée scaphandre.
- ✓ En immersion ne vous éloignez pas de votre binôme.
- ✓ **Équilibrez doucement vos oreilles** en descendant sans insister en cas de douleur.
- ✓ **Respirez** toujours normalement en plongée scaphandre, **respectez la vitesse de remontée** et ne bloquez jamais votre respiration en remontant.
- ✓ Veillez à détenir des **moyens de communication** en cas d'alerte (radio, téléphone...).



**AUX PREMIERS SIGNES :  
FOURMILLEMENTS, VERTIGES.  
PRÉVENEZ LES SECOURS :  
CROSSMED PAR VHF16 OU GSM 196.**

## APRÈS la plongée

- ✓ **Hydratez-vous et réchauffez-vous**.
- ✓ **Évitez tout effort physique important** ou la pratique de l'apnée après une plongée en scaphandre.
- ✓ **Préservez vos oreilles**. Évitez la climatisation ou les courants d'air.
- ✓ **Évitez tout déplacement** en altitude ou en avion dans un délai de 24h.