



**Formation & exploration**  
**Hockey subaquatique**  
**Nage avec palmes**  
**Audiovisuel**  
**Biologie**  
**Apnée**

# Formation Nitrox élémentaire

## Objectif de la formation

Pouvoir plonger au Nitrox (mélange gazeux enrichi en oxygène) dans la limite de 40% d'oxygène pour pouvoir :

- Plonger plus longtemps sans augmenter les temps de palier
- Réduire la fatigue due à la plongée

## Déroulement de la formation

Cours théorique : le mardi 7 février à 19h30 (2h)

Examen : le mardi 14 février à 19h30 (2h max)

2 plongées à prévoir en milieu naturel (mer ou carrière)

## Conditions de candidature

- Etre titulaire de la licence FFESSM en cours de validité.
- Etre âgé d'au moins 14 ans à la date de délivrance.
- Etre titulaire du niveau 1 de la FFESSM ou d'un brevet admis en équivalence.
- Présenter le carnet de plongée.
- Avoir effectué un minimum de 10 plongées dans la zone des 20 mètres attestées sur le carnet de plongée ou par mention sur le passeport ou par fiche justificative dûment remplie.
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la plongée de moins d'un an.

## Tarif

40€ à régler lors du cours théorique

- Inclut la carte FFESSM et le gaz
- N'inclut pas les deux plongées

## Inscription

Par courriel auprès de Thomas Martin - [tthm@tmartin.info](mailto:tthm@tmartin.info) en précisant nom, prénom, n° de licence et n° de téléphone