

PROVENCE

Passez votre PADI Open Water à Marseille

À partir de
690 €

EN RÉSUMÉ

SPOT	Marseille
DURÉE	3 jours
NIVEAU	Débutant
PÉRIODE IDÉALE	Mai à octobre

LES SPORTS

Plongée

EN QUELQUES MOTS

Vous avez déjà fait un ou plusieurs baptêmes de plongée, et vous souhaitez passer à la vitesse supérieure ? Vous adorez le snorkeling et l'envie vous démange de vous glisser sous la surface ? L'Open Water est fait pour vous ! Ce premier niveau de plongée, reconnu partout autour du monde, vous donne les clés pour commencer votre aventure de plongeur. Sur trois journées de formations, vous apprendrez les bases théoriques de la plongée sous-marine, le maniement du matériel, son montage et son entretien, ainsi que les règles de sécurité qui régissent la pratique de cette activité. Mais surtout... vous allez plonger ! Entre exercices pratiques pour se familiariser avec l'équipement et balade pour travailler - sans même s'en rendre compte - son aisance sous l'eau, les séances sont organisées pour vous apporter, crescendo, tout ce dont vous avez besoin pour devenir plongeur. A la sortie ? Un diplôme pardi ! Vous serez certifié PADI Open Water, un niveau qui vous permettra de plonger jusqu'à 18m, avec ou sans guide (selon votre envie et les réglementations propres à chaque destination), dans n'importe quelle mer du globe. Le sésame qui vous ouvre grand les portes du monde sous-marin !

LES POINTS FORTS

- ✔ Une formation ludique et complète pour un niveau mondialement reconnu.
- ✔ Une équipe de moniteurs passionnés et passionnants, qui accompagneront votre progression.
- ✔ Des plongées variées et riches de vie, pour en profiter tout en apprenant.
- ✔ Un centre agréable et convivial à Marseille, une atmosphère bienveillante et positive.

BUDGET

Période idéale : **mai à octobre**

Prix par personne sur la base de 2 personnes.

LE PRIX COMPREND

- Forfait formation Open Water.
- 6 plongées techniques.
- Equipement complet.
- Kit pédagogique e-learning.
- Certification.
- Carnet de plongée.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport jusqu'à Marseille.
- Les déjeuners et dîners.
- Les dépenses personnelles.
- L'hébergement

OPTIONS

- Transferts depuis/vers la gare St Charles ou l'aéroport de Marseille Provence.
- Journée(s) supplémentaire(s).

JOUR PAR JOUR

JOURS 1 À 3
C'est parti pour votre formation Open Water à Marseille !

PETIT-DÉJEUNER	libre
DÉJEUNER	libre
DÎNER	libre

La formation Open Water s'articule en trois aspects : la formation théorique, la formation en milieu protégé, et la formation en milieu naturel. La partie théorique est accessible en ligne, dès votre inscription. C'est un apprentissage ludique et interactif, qui vous permet d'engranger les connaissances nécessaires à une bonne compréhension des mécanismes qui entre en jeu en plongée sous-marine. Notre conseil ? Faites cette partie en amont de votre séjour. Ainsi, à votre rythme et sans pression, vous aurez le temps d'intégrer toutes les notions abordées. Et bien sûr, vous pourrez poser vos questions au moniteur tout au long de la formation si certains aspects ne vous semblent pas clairs. Votre moniteur prendra le temps de résumer avec vous, au fur et à mesure de votre progression, les cinq chapitres de la théorie, en les reliant à la partie pratique. C'est le meilleur moyen de vous approprier le cours ! La première journée, c'est l'aventure ! Après une session de théorie au centre de plongée, vous partez pour la journée à bord du bateau. Tout commence en milieu dit "protégé" : très faible profondeur, conditions calmes. C'est là que vous vous essaierez pour la première fois à la respiration sous-marine. Votre moniteur vous montrera des exercices de base, que vous répéterez avec lui, jusqu'à vous sentir à l'aise. Sécurité, aisance, communication, manipulation de l'équipement : les exercices sont variés, accessibles et ludiques. Après cette séance d'apprentissage, pause pique-nique. Pensez à prendre avec vous de quoi recharger les batteries, et surtout bien vous hydrater. La plongée, ça creuse ! L'après-midi, c'est parti pour le grand plouf ! Vous plongerez sur de "vrais" sites de plongée, en milieu naturel. Les conditions sont celles que rencontrerait n'importe quel plongeur, avec une profondeur limitée d'abord à 12m, puis à 18m. Vous répéterez certains des exercices pratiqués précédemment... et profiterez bien sûr d'une superbe balade sous-marine ! Ouvrez grand les yeux, détendez-vous : ça y est, vous êtes un plongeur ! Les deux journées suivantes sont composées de deux plongées également, mais avec un retour à terre le midi. Après trois jours de progression, et la validation de vos connaissances théoriques, votre moniteur vous délivrera le sésame bien mérité : votre certification Open Water ! Bienvenue dans notre grande famille !

À NOTER

Ce programme est donné à titre indicatif et peut-être modifié sans préavis en fonction des conditions météorologiques, ou autre événement hors de notre contrôle.

DÉTAIL DU VOYAGE

NIVEAU

Cette formation est ouverte à tous, dès 12 ans. Il n'y a pas de prérequis à l'entrée en formation, il suffit de savoir nager. Les formations ont lieu au choix du lundi au mercredi ou du jeudi au samedi.

ENCADREMENT

L'encadrement et l'enseignement sont assurés par nos moniteurs Brevets ou Diplômes d'Etat, Instructeurs PADI. Tout l'accompagnement pédagogique est inclus dans le prix de la formation. Les séances pratiques se déroulent avec un maximum de quatre élèves par moniteur, pour plus de confort et de sécurité.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Le matin, rendez-vous directement au centre de plongée à 8h15.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Le centre de plongée est situé sur le Port de la Pointe Rouge. Il est juste à côté de l'embarcadère des navettes RTM desservant les Goudes et le Vieux Port.

EQUIPEMENT

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Tout l'équipement de plongée, ainsi que les supports pédagogiques sont compris dans la formation. Vous n'avez besoin que d'un maillot de bain, d'une serviette et de votre bonne humeur !

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Sur le bateau, vous n'avez rien besoin d'emmener d'autre que crème solaire et lunettes de soleil. Les trajets sont courts et la combinaison vous protège du froid et du soleil. Vous apprécierez cependant de pouvoir vous changer et, si le vent souffle, vous couvrir un peu à la pause de midi. Sweat léger ou coupe-vent sont parfois appréciables.

Pour votre séjour en général, il fait généralement doux à chaud à Marseille. Mais là aussi, si le mistral souffle, vous apprécierez d'avoir une veste et un foulard pour vous en protéger.

PHARMACIE

En plus d'une bonne crème solaire, un anti-moustique vous permettra de passer des soirées et nuits plus tranquilles. Si vous êtes sujet au mal de mer ou des transports, il est recommandé d'avoir un traitement avec vous. Vous trouverez cependant une pharmacie à proximité de l'hôtel en cas de besoin.

FORMALITÉS & SANTÉ

SPÉCIFICITÉS

Un certificat médical de non contre indication à la plongée sous-marine vous sera demandé lors de votre premier jour de formation.

GUIDE DE VOYAGE

LA PROVENCE EN QUELQUES MOTS

La Provence, c'est un climat doux, l'odeur de la lavande, les champs de cigales, l'accent chantant de ses habitants... Rien que d'y penser on s'y sent en vacances, prêt à déconnecter pour s'enivrer de ses saveurs. Cette douceur de vie se retrouve dans ses villages et cités historiques et dans ses paysages variés qui ne demandent qu'à être explorer !

Randonnez au cœur de la garrigue provençale, entre des champs d'oliviers et les vignobles. Et si l'appel du bleu est plus fort, les chemins côtiers, les calanques et les falaises se jetant dans la mer vous ouvrent de nouveaux horizons.

C'est d'ailleurs dans ce grand bleu que vous découvrez d'autres richesses : sous marines ! En plongée, vous tombez sur des épaves impressionnantes, sur des tombants parmi les plus beaux de la Méditerranée et nez à nez avec les nombreux poissons des zones protégées : le parc maritime de Cap Roux, les îles d'Or avec Porquerolles, Port-Cros et le Levant,...

Si votre sport à vous, c'est plutôt le vélo et que vous n'êtes pas encore prêt pour le Mont Ventoux, direction la Camargue ou encore les joyaux de Provence et ses villages où il fait bon s'arrêter pour goûter les spécialités culinaires locales et prendre le temps de faire de belles rencontres !