

Cours d'apnée pour Sirènes

Semestre de printemps 2026



Freediving school and Mermaids

Djemy
Underwater



Cours d'apnée pour Sirènes

Avec Cindy, Métisphère Swiss Mermaid

Attention : la plongée en apnée, le freediving et le Mermaiding ne se pratiquent jamais seul, toujours au minimum par deux et sous surveillance d'un adulte.

Quelques mots sur notre école

Notre mantra : « Inhale Love, Exhale Fear », Inspire l'Amour, Expire les peurs.

Dans notre école, nous enseignons aux Sirènes l'art de s'immerger en apnée à la recherche du bien-être et de l'équilibre, en toute sécurité, avec la meilleure technique de palmage possible et avec approche de la plongée qui leur correspond le mieux.

Nous proposons une alternative sportive à la natation académique avec des méthodes qui se basent sur un programme pédagogique intuitif et créatif où l'imaginaire, l'esthétique et l'originalité comptent autant que la technique et l'endurance. Nous accompagnons nos élèves sur un chemin qui leur appartient déjà, leur métamorphose, en leur transmettant les outils nécessaires pour qu'il se sentent à l'aise dans l'eau avec une nageoire de Sirène (Tissus à écailles et monopalme) et qu'ils puissent créer des mouvements et ressentir des émotions de joie et de sérénité lorsqu'ils évoluent sous l'eau en apnée.

Au programme de nos cours d'apnée pour sirènes avec une progression pour chaque niveau:

- Respiration, Posture et Mouvement pour l'apnée
- Accoutumance ou adaptation du corps à l'immersion
- Technique d'apnée et technique de palmage
- Figures et enchaînement solo, chorégraphie de groupe
- Jeux
- Sécurité aquatique

Nos moniteurs responsables de l'encadrement sont apnéistes certifiés et/ou instructeurs de freediving et/ou certifiés J+S Natation et sont au bénéfice d'une longue expérience dans l'enseignement du sport. Tous nos moniteurs responsables de l'encadrement sont au bénéfice d'un brevet de sécurité aquatique auprès de la SSS Société Suisse de Sauvetage.

Cindy Guyot, plongeuse en apnée
Instructrice CMAS Swiss Diving / SSI Freediving III
Monitrice J+S Natation
+41 79 458 06 08 (message écrit uniquement)
cindy@metisphere.ch



Notre mission en tant qu'école d'apnée pour Sirènes

Offrir un espace sécurisé, ludique et poétique où chacun peut explorer l'eau, développer ses capacités physiques et créatives, renforcer sa confiance en soi et cultiver un lien profond avec l'environnement aquatique.

Nos valeurs en tant qu'école d'apnée pour Sirènes

1. Sécurité & Bienveillance

- Priorité absolue à la sécurité aquatique.
- Encadrement professionnel, écoute active, respect des limites de chacun.
- Encourager la progression sans pression, dans un climat de confiance.

2. Respect de l'environnement

- Sensibilisation à la protection des milieux aquatiques.
- Comprendre l'écosystème, adopter des comportements responsables.
- Faire de la sirène une ambassadrice de l'eau.

3. Créativité & Imaginaire

- Valoriser le jeu, la narration, l'expression corporelle.
- Encourager chacun à créer son propre personnage aquatique.
- Utiliser l'imaginaire comme moteur d'apprentissage.

4. Force, maîtrise & dépassement de soi

- Développer l'endurance, la technique, la fluidité.
- Apprendre à connaître son corps dans l'eau.
- Célébrer les progrès, petits ou grands.

5. Communauté & Inclusion

- Accueillir toutes les générations, tous les corps, toutes les identités
- Encourager l'empathie et la bienveillance
- Créer un esprit de groupe solidaire et joyeux.
- Valoriser la diversité comme richesse.

6. Joie & Légèreté

- Faire de chaque séance un moment de plaisir.
- Cultiver l'émerveillement, la poésie, la liberté du mouvement.
- Laisser l'eau devenir un espace de jeu et de ressourcement.

Description de notre offre de cours

Stellina, dès 5 ans

- Séance aquatique de 30min en bassin de profondeur variable entre 60 et 100 cm
- Jeux et Ateliers aquatiques
- Exercice d'immersion du corps et du visage, déplacement dans l'eau
- Initiation à la monopalme
- Piscine du Crêt-du -Chêne, La Coudre (Neuchâtel)
- 100.-/5 leçons

Astral 1, dès 8 ans (Bases ludiques)

- Technique d'apnée et respiration
- Nage avec palme et apnée dynamique jusqu'à 12m maximum
- Figures et enchaînement solo, chorégraphie de groupe
- Jeux
- Sécurité aquatique

Astral 2, dès 10 ans (Bases sportives)

- Technique d'apnée et respiration
- Nage avec palme et apnée dynamique jusqu'à 25m maximum
- Figures et enchaînement solo, chorégraphie de groupe
- Jeux
- Sécurité aquatique

InterStellar, Ado/ Adulte

(Techniques avancées, endurance et renforcement, conception artistique)

- Technique d'apnée et respiration
- Nage avec palme et apnée dynamique jusqu'à 50m maximum
- Figures et enchaînement solo, chorégraphie de groupe
- Jeux
- Sécurité aquatique

ProStellar, Mermaiding intense et apnée profondeur

(performances sportives et artistiques)

- Technique d'apnée et respiration niveau apnéiste avancé
- Nage avec palme et apnée dynamique selon objectif individuel
- Notion de performance artistique
- Notion de profondeur et méthodes de compensation
- Figures et enchaînement solo, chorégraphie de groupe
- Jeux
- Sécurité aquatique

Cours de Mermaiding- SP 2026

Voici l'offre de cours pour le semestre de printemps 2026 sur les sites de Couvet, Romont et Neuchâtel:

Jeudi ASTRAL1-2/INTERSTELLAR	Vendredi ASTRAL 2/INTERSTELLAR	Samedi
Couvet, EspaceVal 18h10-19h00	Romont Epicentre Fosse 19h00-20h00	Neuchâtel Crêt-du-Chêne ASTRAL 2/INTERSTELLAR 13h00-14h00 STELLINA 13h45-14h15
15, 22, 29 janvier (pas le 8) 5, 12, 19 février 5, 19, 26 mars (pas le 12) 2, 23 avril (pas le 30) 7, 28 mai (pas le 21) 4, 11, 18, 25 juin	9,16, 23, 30 janvier 6, 13 février (pas le 20 ni le 27) 6, 20, 27 mars (pas le 13) 24 avril 8, 29 mai 12, 19, 26 juin	10, 17, 24 janvier (pas le 31) 7, 14 février (pas 20 ni 28) 7, 21, 28 mars (pas le 14) 25 avril 9, 30 mai (pas le 2) 6, 13, 20, 27 juin

Tarif d'inscription :

Cours réguliers sur un semestre, 15 séances de 50 à 55min en piscine : 375 chf hors entrée piscine.

Participation ponctuelle (une séance selon le calendrier, sur demande préalable) : 35chf

Inscription :

Avant de nous faire parvenir dossier d'inscription, MERCI de lire attentivement le règlement interne de l'école, ensuite nous vous invitons à nous transmettre les informations suivantes par courriel adressé à cindy@metisphere.ch.

- Lieu et dates du cours/camp/événement (ex : Couvet, jeudi, 18h10) :
- Nom et prénom du participant :
- Son adresse postale :
- Son numéro AVS figurant sur la carte d'assurance :
- Age, taille en cm et pointure :
- Image de la carte d'identité du participant (à joindre au courriel)
- Nom et prénom du représentant légal
- Téléphone mobile
- Courriel

L'inscription est complète après réception de votre paiement, car l'exécution de celui-ci, vous consentez donc que toutes les informations transmises sont correctes et que vous avez pris connaissance du règlement.

Information pour le paiement :

Cindy Guyot, Métisphère, Rue du Sentier 13a, 2013 Colombier NE
Banque Raiffeisen Neuchâtel et Vallées
IBAN : CH24 8080 8006 93 84 1054 5
SWIFT-BIC: RAIFCH22XXX

Cindy Guyot, plongeuse en apnée
Instructrice CMAS Swiss Diving / SSI Freediving III
Monitrice J+S Natation
+41 79 458 06 08 (message écrit uniquement)
cindy@metisphere.ch



Règlement

Merci de prendre connaissance du règlement interne de l'école de METISPHERE SWISS MERMAID, Freediving school & Mermaids et METISPHERE UNDERWATER, représentée par Cindy Guyot Pérusse Fortier, avant de compléter le formulaire d'inscription. Par votre paiement à l'inscription, vous déclarez que toutes les informations transmises sont correctes et que vous approuvez le règlement. Ainsi la place pour l'activité ou le cours vous sera est réservée définitivement.

Toutes les informations personnelles que les élèves fournissent à l'école resteront strictement confidentielles et ne seront transmises qu'aux moniteurs responsables de cours.

Les informations logistiques, les remarques générales et les modifications de rendez-vous (dates, lieu et horaires) seront transmises par whatsapp dans les groupes associés aux cours concernés.

Le participant et son représentant légal connaissent les risques inhérents à la pratique de la natation et de l'apnée subaquatique et sportive (noyade, hypoxie, syncope, vasoconstriction périphérique, barotraumatisme, hypothermie).

Chaque participant doit être personnellement assuré contre les accidents. Pour participer aux cours organisés par METISPHERE SWISS MERMAID et METISPHERE UNDERWATER, l'élève ou son représentant légal certifie qu'il ou elle est âgé.e de 5ans pour les cours STELLINA, 8 ans révolus pour le cours Mermaiding et Snorkeling de niveau ASTRAL 1 et 2 et de 14 ans révolus pour les cours INTER/PRO STELLAR ou pour les cours d'apnée ; qu'il ou elle est en bonne santé et apte à la pratique sportive de la natation, de l'apnée subaquatique et de la plongée libre en profondeur. Il est de la responsabilité du participant ou de son représentant d'informer son moniteur de son état de santé. Un certificat médical ou un formulaire de santé attestant de la bonne santé de l'élève peut être exigé.

Le participant (dès ASTRAL) doit être autonome, à l'aise dans l'eau et capable de se maintenir à la surface une minute sans appuis plantaires (eau profonde), il doit pouvoir se déplacer dans l'eau sur 50m sans pause (base du CSA, contrôle de sécurité aquatique). Cindy Guyot s'accorde le droit d'évaluer l'aptitude de l'élève à participer aux cours, ses compétences et de contrôler sa progression.

Chaque participant doit arriver à l'heure en tenue adéquate pour la baignade sur le lieu de rendez-vous. Il doit se conformer au règlement en vigueur dans l'établissement fréquenté. Chaque participant doit respecter les consignes du moniteur et ne pas quitter le groupe sans l'avertir.

L'équipement complet est mis à disposition des élèves. Il faut avoir soin du matériel prêté, le ranger convenablement et laisser l'endroit propre derrière soi. En cas de dégradation du matériel, le participant ou l'organisateur de l'évènement s'engage à remplacer le matériel abimé par un produit neuf de qualité égale ou de rembourser dans sa totalité l'achat de matériel neuf.

La prise d'images/vidéos/sons ne sont pas autorisée durant les activités sans l'autorisation de l'encadrant. Le participant/ son représentant légal autorise Cindy Guyot ou les moniteurs de Métisphère à prendre des images et les diffuser publiquement sur tous les supports promotionnels, médiatiques, réseaux sociaux et support en ligne.

Les images/vidéos/sons pris durant les cours sont la propriété de Cindy Guyot et se trouvent sous sa responsabilité ; elles ne seront transmises que par le biais de l'application whatsapp.

En bassin extérieur, si malgré le mauvais temps, la direction de l'établissement décide de rester ouvert, les cours prévus seront maintenus. En cas d'annulation des cours, les frais de participation seront

Cindy Guyot, plongeuse en apnée
Instructrice CMAS Swiss Diving / SSI Freediving III
Monitrice J+S Natation
+41 79 458 06 08 (message écrit uniquement)
cindy@metisphere.ch



remboursés. Ni Cindy Guyot ni les moniteurs ne peuvent être tenus responsables des vols ou exactions commises contre des participants sur les lieux du cours.

Chaque participant doit s'être inscrit préalablement à la séance et s'être acquitté de l'intégralité des frais de participation au minimum cinq jours ouvrables avant le début du cours aux conditions définies préalablement selon le type de prestation. Un acompte sera perçu pour l'organisation des événements privés. Une preuve de paiement peut être demandée à l'entrée du cours. Sans paiement préalable, l'inscription est annulée. Le prix n'inclut pas l'entrée dans l'établissement sportif.

Conditions de remboursement : Les leçons manquées peuvent être remplacées par un autre cours organisé par l'école si le niveau du participant le permet. A partir de 4 semaines successives d'absence et sur présentation d'un certificat médical, le remboursement partiel de l'abonnement sera envisagé. Le moniteur se réserve le droit de modifier l'horaire ou de déplacer une séance. Aucun remboursement ne sera effectué pour un cas ponctuel.

Mis à jour en mars 2026

Cindy Guyot, plongeuse en apnée
Instructrice CMAS Swiss Diving / SSI Freediving III
Monitrice J+S Natation
+41 79 458 06 08 (message écrit uniquement)
cindy@metisphere.ch

