

Cours d'apnée / Freediving

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

Une plongée en apnée est un voyage, une métamorphose.. Un cours d'apnée ou l'obtention d'un brevet en freediving ne doit pas conduire à la poursuite d'objectifs de performance. Il s'agit avant tout d'un chemin, d'un échange, recevoir un enseignement et évoluer. On sollicitera votre esprit critique et votre bon sens, car en plus d'une pratique régulière, ce sont principalement ces deux éléments qui feront de vous un apnéiste épanoui. Certes, il est nécessaire d'évaluer le comportement de l'apnéiste et ces capacités à réagir à une situation délicate, car ne l'oublions pas, la plongée en apnée comportent des risques, mais les instructeurs de notre école ne sont pas des juges ou des examinateurs, notre vocation est de guider, accompagner et conseiller afin que vous puissiez progresser/obtenir votre brevet dans les meilleures conditions possibles et à votre rythme sans nourrir un sentiment de frustration.

Cours de perfectionnement DYN

Nous cours réguliers d'apnée dynamique se donnent à la piscine du Nid-du-Crô les dimanches matins. Ils s'adressent aux apnéistes initiés (baptême en piscine) et permettent de se perfectionner dans les techniques bi-palmes et monoplane principalement.

- Technique de préparation, relaxation et respiration, apnée statique (STA)
- Apnée dynamique selon objectif individuel (DYN)
- Notion de performance
- Endurance en nage avec palme et aspect ludique de l'apnée
- Sécurité aquatique

Equipement : combinaison 1 à 2mm, lestage, masque et tuba ou lunettes et pince-nez, bi-palmes ou monopalmes (facultatif : chaussons, bonnet de natation)

Tarif du cours de perfectionnement : 240 chf pour 8 séances

Formations et Brevets

Dans notre école vous pouvez suivre les formations suivantes et poursuivre vers l'obtention d'un brevet.

- Baptême en piscine : Cours privé, 1h30, 150.-
- Baptême en milieu naturel : Cours privé, 1h30, 150.-
- Niveau de base : pour obtenir les brevets SSI Freediving level1 ou CMAS Swiss Diving A1 (2h de théorie, 3 séances en piscine, 4 séances en milieu naturel)
- Niveau intermédiaire : pour obtenir les brevets SSI Freediving leve 2 ou CMAS Swiss Diving A2 (2h de théorie, pratique suffisante pour atteindre les standards suivant : STA 3min, DYN 50m, Prof entre 20 et 30m)
- Niveau performance: pour obtenir les brevets SSI Freediving leve 3 ou CMAS Swiss Diving A3 (2h de théorie, pratique suffisante pour atteindre les standards suivant : STA 3'30min, DYN 75m, Prof entre 30 et 40m)

L'équipement sont mis à disposition pour les baptêmes et pour les formations de niveau de base. Les tarifs des formations avec obtention de brevet varient en fonction des formules choisies (privé, semi-privé, mini-groupe).

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 abîmé 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 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 évènements privé. 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

Inscription

Prénom :

Nom :

Date de naissance :

Adresse postale :

Adresse email :

Tél :

Niveau d'apnée actuel :

Questionnaire de santé

- | | | |
|---|------------------------------|------------------------------|
| ▪ Problèmes ORL : inflammation oreille moyenne, rupture tympan, troubles de l'audition (même unilatéraux), problèmes de sinus | oui <input type="checkbox"/> | non <input type="checkbox"/> |
| ▪ Vertiges, pertes de connaissance | oui <input type="checkbox"/> | non <input type="checkbox"/> |
| ▪ Problèmes dentaires | oui <input type="checkbox"/> | non <input type="checkbox"/> |
| ▪ Problèmes respiratoires (asthme, asthme à l'effort ou au froid, essoufflement, toux, histoire de pneumothorax) | oui <input type="checkbox"/> | non <input type="checkbox"/> |
| ▪ Problèmes cardio-vasculaires (trouble du rythme, tension) | oui <input type="checkbox"/> | non <input type="checkbox"/> |
| ▪ Diabète ou autre trouble métabolique | oui <input type="checkbox"/> | non <input type="checkbox"/> |
| ▪ Problèmes neurologiques | oui <input type="checkbox"/> | non <input type="checkbox"/> |
| ▪ Grossesse | oui <input type="checkbox"/> | non <input type="checkbox"/> |
| ▪ Problèmes lors d'une précédente plongée | oui <input type="checkbox"/> | non <input type="checkbox"/> |

En cas de doute, un certificat médical de non-contre-indication à la plongée en apnée pourra être demandé.

Je prends note que toutes ces informations restent confidentielles et ne seront transmises qu'aux encadrants des cours ou formations.

J'accepte que des images et vidéos soient enregistrées lors des entraînements et publiées sur les réseaux sociaux afin de faire la promotion de l'école, de nos activités et de notre sport.

Par ma signature, je certifie que toutes les informations indiquées ici sont correctes et qu'il est de ma responsabilité de tenir les encadrants au courant de mon état de santé.

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

Lieu et date :

Signature :

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

