

DEVENEZ UN  
**PADI FREEDIVER™**

APPRENEZ LA PLONGÉE LIBRE AU  
TRAVERS DU PLUS GRAND ORGANISME  
DE FORMATION EN PLONGÉE AU MONDE



**PADI**

## NOUS SOMMES.

ÉDUCATION

EXPLORATION

COMMUNAUTÉ

CONSERVATION

La plongée en apnée, c'est la puissance intérieure, la discipline et le contrôle. Pénétrez dans le monde sous-marin, silencieusement, en restant sous l'eau aussi longtemps que vous le permettent votre souffle et votre propre condition physique. Conçu sous la direction et l'expertise de certains des meilleurs athlètes de plongée en apnée au monde, le programme PADI Freediver vous prépare à explorer de nouvelles profondeurs et à redéfinir de nouvelles limites personnelles. Ces libertés acquises au cours de la formation de plongée libre représentent, pour de nombreux plongeurs, deux des expériences les plus enrichissantes.

Devenir un apnéiste changera à tout jamais la façon dont vous vous percevez et évaluez votre potentiel, à la surface et sous la surface de l'eau. Comprendre la capacité naturelle de votre corps à explorer le monde aquatique avec une simple inspiration vous permettra de découvrir l'univers sous-marin en toute confiance, tout en renforçant le lien entre votre corps et votre esprit et l'environnement qui vous entoure.

En tant que PADI Freediver, vous vous entraînez avec les meilleurs et vous rejoignez une communauté mondiale de plongeurs unis par une passion commune d'aventure et d'exploration et un amour du monde sous-marin.

**Soyez le meilleur. Soyez PADI.**



**L'apnée m'a permis de me reconnecter avec mes racines, après avoir grandi dans l'eau, et avec mes plus grandes passions. Elle m'a changée et dynamisée en tant qu'être humain, et plus important encore, elle m'a donné la capacité de dynamiser les autres. »**

– Forrest Simon / PADI AMBASSADIVER™ / PADI FREEDIVER INSTRUCTOR TRAINER





## ÉDUCATION

### LE PARCOURS DE CERTIFICATION

#### ÉTAPE 1 : DÉVELOPPEMENT DES CONNAISSANCES

Apprenez les principes et les fondements de la plongée libre, y compris la façon dont votre corps réagit à l'apnée et dont la pression de l'eau vous affecte plus vous plongez profondément. Vous complétez généralement la partie principale du développement des connaissances par une étude indépendante, puis, avec votre instructeur, vous effectuerez la révision des connaissances et passerez à la pratique.

#### ÉTAPE 2 : SÉANCES EN MILIEU PROTÉGÉ

Chaque cours comprend au moins une séance en milieu protégé. Ces séances sont axées sur la présentation et le développement des compétences de plongée libre en milieu protégé, y compris les techniques de contrôle de la respiration pour l'apnée statique et dynamique.

#### ÉTAPE 3 : SÉANCES EN MILIEU NATUREL

Vous participerez ensuite à au moins deux séances en milieu naturel. Au cours de ces séances, vous apprendrez à plonger plus profondément, en respectant vos limites personnelles tout en apprenant à les repousser. Vous apprendrez les techniques d'immersion libre (qui consiste à descendre et remonter le long d'un filin) et d'apnée à poids constant (qui consiste à plonger tête la première le long d'un filin), ainsi que les bonnes procédures à suivre en tant que binôme. Vous pratiquerez aussi des techniques de sauvetage de base et approfondirez votre compréhension du rôle de binôme.

## COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL ?

### PROGRESSEZ À VOTRE PROPRE RYTHME GRÂCE À UN APPRENTISSAGE AXÉ SUR LA PERFORMANCE ET ADAPTÉ À L'ÉLÈVE

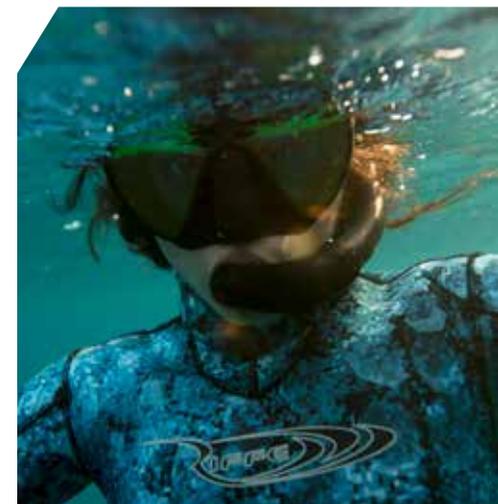
Tous les cours PADI mettent en pratique un apprentissage axé sur la performance, ce qui signifie que vous progresserez et aboutirez à une certification une fois que vous aurez démontré votre maîtrise des objectifs d'apprentissage particuliers. Chaque cours est aussi adapté à l'élève ; votre instructeur vous aidera à apprendre le plus efficacement possible en fonction de la structure et du matériel de formation.

Réaliser les objectifs de chaque segment de cours et de chaque séance est ce qui importe, et non pas le temps que cela va prendre. Vous devez satisfaire aux conditions de certification, mais votre instructeur tient compte du fait que chacun apprend différemment. Ainsi, il ou elle vous aidera à devenir un plongeur compétent et confiant en adaptant les méthodes de formation à vos besoins particuliers.

## PADI FREEDIVER

- Développez vos connaissances sur les principes d'apnée par une étude indépendante avec PADI *Freediver Touch*™ (ou en participant aux séances dirigées en salle de classe par votre instructeur).
- Au cours des séances en milieu protégé, vous apprendrez les techniques de contrôle de la respiration, ainsi que celles de l'apnée statique et de l'apnée dynamique. Objectif : apnée statique de 90 secondes et apnée dynamique de 25 mètres/80 pieds.
- Au cours des séances en milieu naturel, vous pratiquerez l'immersion libre et les plongées en apnée à poids constant, ainsi que les bonnes procédures de binôme. Objectif : apnée à poids constant à 10 mètres/30 pieds.

\* Pour vous inscrire à un cours PADI Freediver, vous devez être âgé d'au moins 15 ans. Les enfants âgés de 12 ans ou plus peuvent s'inscrire au cours PADI Basic Freediver ; les enfants âgés de 8 ans ou plus peuvent s'inscrire au cours PADI Skin Diver.



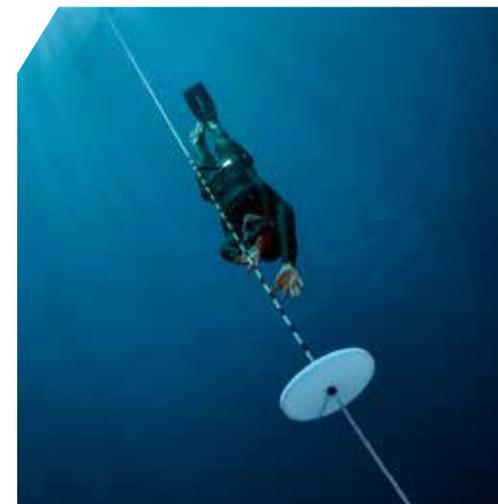
## PADI ADVANCED FREEDIVER

- Apprenez les techniques avancées de plongée libre et familiarisez-vous avec l'équipement nécessaire au cours de la phase de développement des connaissances.
- Au cours des séances en milieu protégé, vous apprendrez les techniques d'assouplissement et de relaxation et perfectionnerez celles de l'apnée statique et de l'apnée dynamique. Objectif : apnée statique de 2 minutes, 30 secondes (2 minutes pour les freedivers de moins de 18 ans), et apnée dynamique de 50 mètres/165 pieds (40 mètres/130 pieds pour les freedivers de moins de 18 ans).
- Au cours des séances en milieu naturel, vous pratiquerez l'immersion libre plus en profondeur et des plongées en apnée à poids constant, ainsi que d'autres procédures de binôme et des techniques de sauvetage. Objectif : plongée en apnée à poids constant à 20 mètres/65 pieds (15 mètres/50 pieds pour les apnéistes de moins de 18 ans).



## PADI MASTER FREEDIVER

- Élargissez votre compréhension de la nutrition, de la relaxation et des techniques de respiration avancées. Vous effectuerez aussi une recherche indépendante dans le cadre du sujet imposé Master Freediver.
- La séance en milieu protégé est conçue pour améliorer vos essais d'apnées statique et dynamique, dont une apnée sans palmes. Objectif : apnée statique de 3 minutes, 30 secondes et apnée dynamique de 70 mètres/230 pieds.
- Vous pratiquerez l'égalisation avec la technique « mouthfill » et effectuerez des apnées de préparation et progressives pour les plongées en apnée en immersion libre et à poids constant lors de vos séances en milieu naturel. Objectif : apnée à poids constant à 27 mètres/90 pieds.



## THE PADI FREEDIVER TOUCH™

- Accédez à tout le matériel nécessaire sur votre tablette, que vous soyez sur Internet ou non (le contenu doit être téléchargé au préalable lorsque connecté).
- PADI *Freediver Touch* comprend les modules de formation sur tablette dont vous avez besoin pour suivre les cours PADI Freediver, Advanced Freediver et Master Freediver.
- PADI Freediver comprend une formation supervisée en piscine et en eau libre conçue pour faciliter la maîtrise des concepts abordés dans le cours théorique sur tablette.

## ENSEIGNEZ CE QUE VOUS AIMEZ

Si vous êtes un passionné de l'apnée, devenir un PADI Freediver Instructor élèvera votre passion à un tout autre niveau et vous permettra de transformer votre amour de la plongée en une profession. Vous découvrirez une carrière au travers de laquelle partager vos prouesses sous-marines et enrichir la vie de vos élèves ainsi que la vôtre.

Pour plus de détails, visitez [padi.com/teachfreediving](http://padi.com/teachfreediving) ou votre PADI Freediver Center.

PADI FREEDIVER INSTRUCTOR TRAINER



PADI MASTER FREEDIVER INSTRUCTOR



PADI ADVANCED FREEDIVER INSTRUCTOR



PADI FREEDIVER INSTRUCTOR



PADI MASTER FREEDIVER



PADI ADVANCED FREEDIVER



PADI BASIC FREEDIVER

PADI FREEDIVER™



Photo: Mitchell Patterson

EXPLORATION

## VOTRE CERTIFICATION PADI FREEDIVER EST UN PASSEPORT VERS L'AVENTURE QUI TRANSFORMERA VOTRE VIE

Grâce à un réseau de plus de 6 500 PADI Dive Centers et Resorts, et plus de 135 000 PADI Professionals ayant délivré plus de 25 millions de certifications dans le monde entier, vous êtes sûr de trouver des cours PADI de plongée sous-marine et d'apnée aux quatre coins du globe.

Trouvez un PADI Freediver Center sur [padi.com/diveshops](https://padi.com/diveshops).



J'ai commencé l'apnée juste après avoir complété le cours PADI Advanced Open Water à Koh Tao, en Thaïlande. Je me souviens des apnéistes qui plongeaient aux mêmes profondeurs où je plongeais avec bouteille et cela m'a fasciné. Je me suis laissé envoûté par la liberté que l'on ressent en planant sous l'eau avec un minimum d'équipement. »

- Adam Stern / PADI AMBASSADIVER™ / PADI FREEDIVER INSTRUCTOR TRAINER  
DÉTENTEUR DU RECORD AUSTRALIEN

## L'ATTRAIT

La plongée libre est captivante pour diverses raisons. Voici ce qui motive le plus souvent les plongeurs en apnée :

### LA DÉTENTE ET LA PAIX

Flotter sous l'eau « en apesanteur » tout en retenant son souffle, il n'y a rien de tel pour réduire le stress. La plongée en apnée aide les gens à se détendre et à savourer « le moment présent ». Beaucoup de freedivers disent que le « free » dans freediving ne signifie pas seulement libre d'équipement mais aussi libre des pressions du monde externe.

### LA SIMPLICITÉ

Étant donné que la plongée libre exige moins d'équipement, il est facile d'avoir tout le nécessaire sous la main à tout moment. Ainsi, l'apnée est plus spontanée et accessible par rapport aux autres sports aquatiques, y compris la plongée avec bouteille.



### LA COMMUNION AVEC LA NATURE

Les apnéistes se déplacent plus rapidement et silencieusement dans le monde sous-marin, et font de cet environnement leur leur. Ainsi, ils peuvent se rapprocher de plus près d'organismes timides que s'ils plongeaient avec bouteille ou autrement.

### LE DÉFI ET LA COMPÉTITION

Pour certains, la plongée libre est un défi, une compétition interne dans laquelle vous essayez de surpasser votre propre performance et/ou une compétition externe où vous vous mesurez à d'autres apnéistes. C'est une des rares formes de plongée compétitive.

### UN VOYAGE INTÉRIEUR

Toutes les formes de plongée libre exigent une certaine recherche intérieure et une conscience du corps et de l'esprit. C'est un processus de mise en forme et de progression constante, un parcours qui ne cesse d'évoluer tant que l'on plonge en apnée. Quel que soit l'attrait du sport, la plupart des apnéistes s'accordent à dire que c'est cet aspect qui les motive principalement, ou significativement, à plonger en apnée.





# COMMUNAUTÉ

Rejoignez PADI



## UNI PAR UNE MÊME PASSION

En tant que PADI Freediver, vous êtes le bienvenu en tant que binôme dans la communauté de PADI Divers et Professionals dans le monde entier, tous unis par une passion commune d'aventure et d'amour des océans.



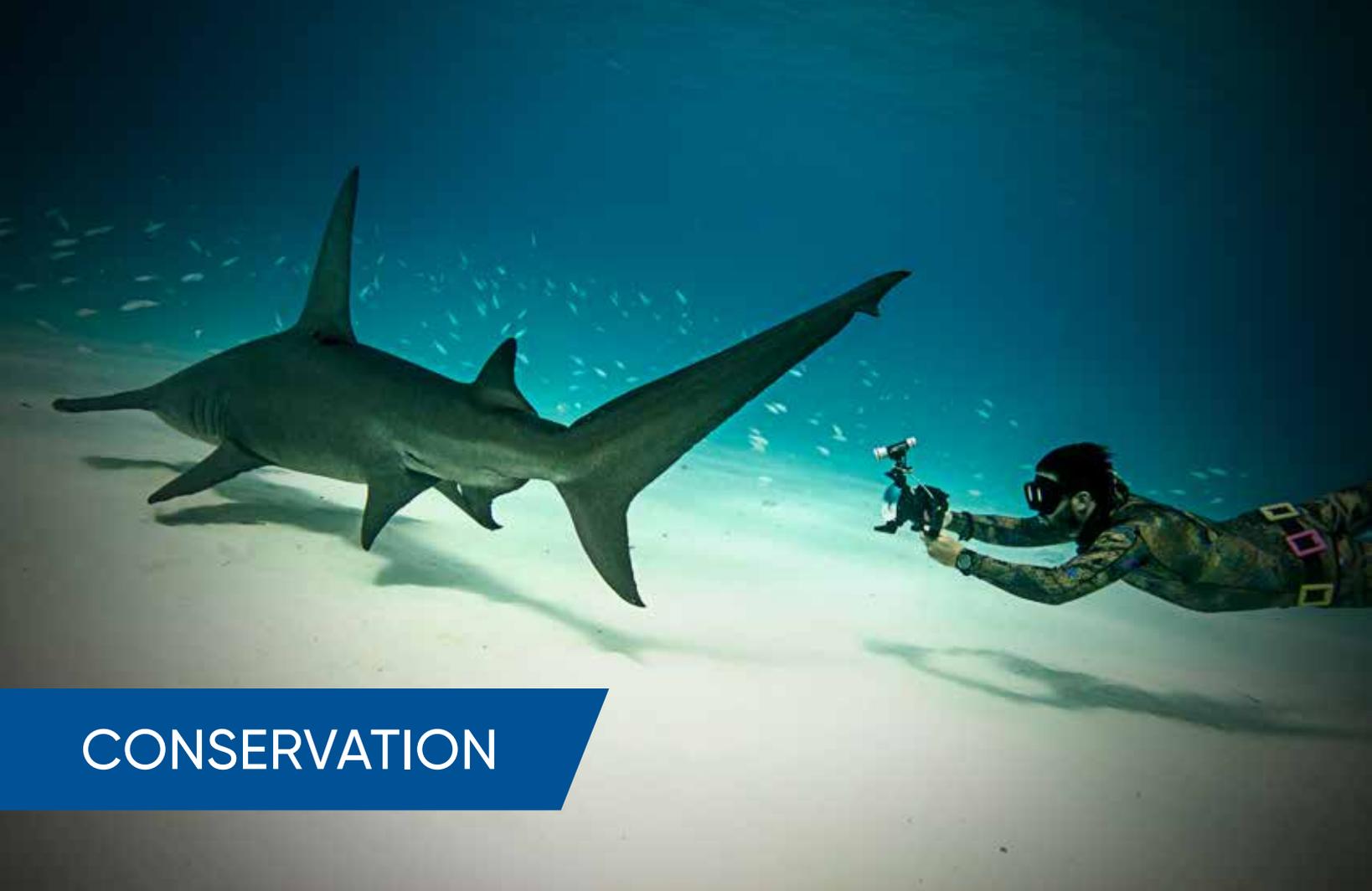
Soyez inspiré par les autres PADI Divers et Instructors et voyez comment ils ont réalisé leurs rêves de découverte et d'exploration du monde sous-marin et se sont transformés intérieurement. Regardez leur témoignage sur [mypadi.padi.com](http://mypadi.padi.com).



En tant que PADI Diver, nous vous invitons à rejoindre My PADI Club®, un portail qui vous donne accès à un monde d'exploration et un lieu de rencontre pour la communauté de plongeurs. My PADI Club, grâce à ses outils et conseils d'experts et à son réseau de plongeurs, vous aidera à poursuivre votre exploration et à partager votre passion de la plongée. Pour en savoir plus, visitez [mypadiclub.com](http://mypadiclub.com).



Les PADI AmbassaDivers ont pour mission de promouvoir la plongée dans leur communauté et aux quatre coins du monde. Chaque AmbassaDiver porte le flambeau emblématique avec lequel il ou elle éclaire la voie afin que davantage de gens puissent s'adonner à leur passion, découvrir leur vocation ou réaliser leurs rêves d'exploration, de découverte et de protection du monde sous-marin. Rencontrez les AmbassaDivers sur [padi.com/ambassadiver](http://padi.com/ambassadiver).



CONSERVATION

## UNE FORCE ŒUVRANT AU BIEN

Être les meilleurs *au* monde signifie que nous devons être les meilleurs *pour* le monde. Nous comprenons à quel point il est important de préserver la santé des océans et de protéger leur vie sous-marine et biodiversité. PADI soutient les efforts qui visent à nous aider tous en tant que plongeurs, à l'échelle mondiale. En collaboration avec nos partenaires de préservation de l'environnement Project AWARE® ([projectaware.org](http://projectaware.org)), le Programme des Nations Unies pour le développement durable (United Nations Development Programme) ([sustainabledevelopment.un.org](http://sustainabledevelopment.un.org)) et Mission Blue™ ([mission-blue.org](http://mission-blue.org)), nous amplifions l'ensemble de nos efforts de protection des écosystèmes marins et nous veillons à la préservation des océans pour les générations futures.

En tant que PADI Diver, vous participez au mouvement mondial en faveur de la durabilité et de l'amélioration de la santé de notre planète océan.

Pour en savoir plus, visitez [padi.com/conservation](http://padi.com/conservation).

# REJOIGNEZ PADI DÈS AUJOURD'HUI

SI VOUS AVEZ TOUJOURS RÊVÉ DE PRENDRE DES COURS DE PLONGÉE EN APNÉE, DE VIVRE UNE AVENTURE SANS PAREIL ET DE DÉCOUVRIR LE MONDE AU-DESSOUS DES VAGUES, VOUS ÊTES SUR LA CASE DE DÉPART !

Inscrivez-vous à un cours PADI Freediver auprès de votre PADI Freediver Center ou Instructor.  
Commencez votre aventure sur [padi.com/freediving](https://padi.com/freediving).

PADI FREEDIVER™

**NOUS SOMMES.**

ÉDUCATION

EXPLORATION

COMMUNAUTÉ

CONSERVATION