

## Scub@tout jeunes et la randonnée subaquatique

Pour tout public, y compris (ou surtout) les plus jeunes.

**Il faut avoir envie de découvrir le milieu marin et aimer l'eau.**

### C'est quoi ?

- La randonnée subaquatique, qui est parfois également dénommée « randonnée palmée » ou « snorkeling », est une activité permettant de découvrir le relief, la faune et la flore sous-marines.
- C'est une balade en surface, ponctuée de petites et brèves incursions en apnée à faibles profondeurs et en eaux claires.
- Les randonneurs subaquatiques sont légèrement équipés : PMT (Palmes, masque et tuba) et parfois d'un vêtement de protection en Néoprène.

C'est une activité réalisée dans un contexte défini juridiquement permettant de s'appuyer sur une réglementation claire.



### Un guide randonnée :

- Il est responsable.
- Il organise la rando.
- Il anime la rando.
- Il assure la sécurité.

### La rando : activité de pleine nature.

- Anémone.
- Oursin.
- Girelle.

### La rando sub se pratique : sur un site protégé appelé sentier sous-marin.

- En mer comme en lac ou en rivière.



Il a des spécialistes : les Points Rand'eau.



### L'équipement du matériel

La rando est animée, guidée, et commentée par le guide :

- Mise à l'eau sécurisée
- Découverte, explication, histoire, tout en s'amusant.
- Un temps de discussion après la rando pour échanger ses impressions.
- On n'a pas vu les 2 heures passer.

### Comment se déroule une rando sub ?

La présentation de la séance pour :

- Expliquer comment la rando va se dérouler.
- Raconter ce que l'on va voir et comment la flore et la faune vivent sous l'eau, à l'endroit où l'on va se balader.
- Sensibiliser à l'impact sur le milieu



### À savoir, la rando sub, c'est aussi :

- La découverte du milieu marin par le jeu et les anecdotes, sans discours « savant ».
- L'éveil sur le respect de l'environnement et la connaissance du littoral.
- Un accès facile et sans danger.
- Une pratique simple pour un public jeune (< 8 ans).
- Une autre façon de vivre en groupe.

### Un cursus fédéral pour les moins de 8 ans

- Étoile de mer 1
- Étoile de mer 2
- Étoile de mer 3



### Le matériel :

- Les palmes pour se déplacer.
- Le masque pour voir sous l'eau.
- Le tuba pour respirer.
- La combinaison pour éviter le froid.
- Des supports pour mieux comprendre.



Fiche réalisée par Pascal Yan

### Toutes les informations complémentaires sur :

- L'espace rando Sub : <http://www.ffessm.fr/>

Un passeport & carnet Jeunes plongeurs et un hors série Subaqua sont dédiés à ce public  
Disponibles sur [www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr) :  
boutique en ligne FFESSM

