



## PLONGER A PARIS AVEC BLEU PASSION

03/05/2018 1 Commentaire



*Respirer sous l'eau, découvrir les fonds marins, explorer un nouveau monde... en tant qu'amatrice de nouvelles expériences, la plongée est devenue un peu une évidence ! Mais (légèrement) flippée de descendre à plusieurs mètres sous l'eau j'ai d'abord voulu me tester en piscine ! Et pas avec n'importe qui ! C'est avec **Bleu Passion** que j'ai choisi de faire ma formation ! Allez je vous raconte :*

---



Il y a quelques semaines j'ai décidé de passer mon PADI Open Water, le diplôme le plus populaire des cours de plongée. Pourquoi ? Car je prévois un voyage aux Philippines et il serait dommage de passer à côté d'épaves de bateaux ou d'espèces de poissons multicolores ! Alors oui, j'aurais pu passer mon PADI une fois sur place... mais je vous explique ici pourquoi j'ai préféré Bleu Passion :

## Pourquoi choisir Bleu Passion ?



Classée première école en France et 5ème en Europe pour la découverte de la plongée et première école pour les formations en Ile de France, c'est l'un des plus importants organismes de formation français ! Découverte, initiation, formations en plongée ou en apnée, du débutant à l'encadrant, ils font tout ! Certifié par l'école française de plongée FFESSM mais aussi des organismes internationaux comme PADI (hé ouais ils gèrent !) Mais ce qui m'a le plus plu ? L'ambiance amicale, voir familiale, très pro mais détendue !

**Bleu Passion** est reconnu aussi pour accompagner les personnes qui ont peur de l'eau et/ou de la profondeur ... Notre moniteur Michel nous a raconté qu'il a formé plusieurs personnes qui avaient une phobie et qui maintenant en sont à leur niveau 3 de plongée ! Bref, ils sont bons, et ils ont une solution pour chaque demande ! Et en exclu mondiale, voici Michel :



## Sinon, la formation ça s’ passe comment ?

On a passé l’OPEN WATER de PADI (diplôme international) c’est un peu le ticket d’entrée pour le monde merveilleux de la Planète Bleue (ouais rien que ça !). Pour obtenir ce diplôme il faudra passer 3 phases : apprendre les principes fondamentaux de la plongée scaphandre, y compris ce qui concerne l’équipement et les techniques de plongée (on potasse un petit bouquin et on a un petit test théorique). Ensuite, on réalise 5 plongées en fosse puis on doit valider son diplôme par quatre plongées en milieu naturel (océan ou lac) à réaliser auprès de centres de plongée en France et dans le monde entier !

Il n’y a pas vraiment de moyenne quant au temps de formation car le programme est basé sur la performance, du coup on apprend au rythme qui nous convient ! Il faut quand même compter environ 6h de pratique en piscine et 5h de théorie plus les 4 plongées en milieu naturel (environ 3h). En fosse, on apprend les reflexes et on réalise sa première descente à 20 mètres (grosse pression).

Pour obtenir l’OPEN PADI WATER il faudra déboursé 270€ en semaine ou 350€ si la formation a lieu le week-end ! (-10% si inscription groupée, motive tes potes !)



## Quels avantages d’apprendre en piscine ou fosse ?

J’ai choisit d’apprendre à plonger en fosse avec une école française pour plusieurs raisons :

1) **la qualité des cours et être formée dans de bonnes conditions** : certains centre de plongée (en Thaïlande notamment) ont très mauvaise réputation ! Les moniteurs ne sont pas qualifiés et il peut être très dangereux d’apprendre dans ces centres.

2) **être rassurée** : j’avais très envie de découvrir les fonds marins, mais j’étais aussi super angoissée de descendre à plusieurs mètres de profondeur, tout en pensant à bien respirer, etc. J’étais au final rassurée de le faire en fosse et de bien comprendre les conseils (comparés a une formation en anglais par exemple) ! Cela permet de vraiment se concentrer sur les gestes sans être dérangée par des courants, un poisson, etc.. On acquiert les reflexes plus vite !

3) **pouvoir pratiquer la plongée directement en voyage et ne pas « perdre de temps » avec les cours** : ben oui... à moins d’être un fan de plongée, on n’a pas forcément l’envie ou le temps de passer 4 jours de formation de plongée lors de ses vacances ! J’ai préféré passer la partie referral en France, et n’avoir que la partie « plongée en milieu naturel » à valider en vacances !

Au final, je ne regrette pas du tout mon choix ! L’équipe de Bleu Passion a été adorable mais SURTOUT professionnelle ! Une formation 360° où Michel, notre moniteur, et Henri le responsable, nous ont transmis leur passion !





## La plongée c'est pour tout le monde ?

Oui ! Dès l'âge de 10 ans on peut apprendre à plonger et passer son PADI ! Il faut simplement être en bonne condition physique et vouloir découvrir un nouveau monde sous-marin. Moi qui ai fait de l'asthme et surtout qui me suis percé DEUX FOIS le tympan j'avais peur de ne pas réussir à plonger ! Je suis sujette aux otites, et me retrouver à 20 mètres me faisait hyper peur... Les moniteurs sont pédagogues, on descend à son rythme et tout se fait en douceur ! Au final ? Aucun problème d'équilibrage des tympans ou de décompression ! Si comme moi vous avez les oreilles sensibles, faites un petit tour chez l'ORL pour être sûr !

## Et sinon, on a kiffé ?

Carrément ! Comme expliqué plus haut, j'avais vraiment une appréhension pour mes oreilles, et Morgane avait peur de descendre à 20 mètres même après 2 baptêmes... au final grâce aux conseils des moniteurs et leur patience tout s'est déroulé au mieux ! On a passé un super moment ! On était crevées à la fin de la journée, mais on s'est clairement découvert une passion. La sensation d'apesanteur et le fait de respirer sous l'eau est une aventure à vivre ! Il ne me tarde qu'une chose : tester ça en milieu naturel !

---

# COURS PRATIQUES EN PISCINE OU EN FOSSE

Mardi et jeudi de 21h à 23h en piscine

En cursus normal ou formule concentrée sur 3 jours

En fosse de plongée sur rendez-vous en cours particulier ou collectif

Tenté par l'expérience ? Rendez-vous sur le site de [Bleu Passion](#) pour plus d'infos !

**Bref, c'était VRAIMENT du plaisir, une nouvelle expérience fascinante : les premières respirations sous-marines, l'apesanteur, avec un sentiment total de sécurité en compagnie d'un moniteur super qualifié ! J'espère t'avoir donné envie de te lancer dans le grand bain (jeu de mots Jean-Michel) ! Si tu as peur des fonds marins, la plongée en piscine ou fosse peut être une super thérapie pour arriver à la surpasser !**

**Et toi, t'as déjà testé la plongée ? Piscine, fosse ou milieu naturel ?**



**PLONGEE À PARIS**  
avec *Bleu Passion*

[www.lespauline.com](http://www.lespauline.com)



**FFESSM**

FÉDÉRATION FRANÇAISE  
ÉTUDES & SPORTS SOUS-MARINS



**PADI**  
[padi.com](http://padi.com)