Check-list « Remise à l'eau »

Avant de replonger après une pause d'un an ou plus. Cochez chaque case, ou notez ce qu'il reste à faire.

1. Mes papiers

- ☐ **Brevet** (ou sa réédition) et **carnet de plongée** à jour. Je note la date de ma dernière plongée et mon nombre total de plongées.
- ☐ **Club FFESSM :** licence en cours de validité et certificat médical (CACI) de moins d'un an. Il n'est plus valable si ma santé a changé ou après un accident de plongée : il m'en faut alors un nouveau.
- ☐ **Centre hors club fédéral :** je demande avant de réserver le questionnaire ou les documents médicaux exigés.

2. Ma santé

- ☐ Maladie, opération, blessure, traitement, grossesse ou accident de plongée depuis ma dernière plongée : j'en ai parlé à un **médecin**, idéalement fédéral ou hyperbare. Après un accident de plongée, la reprise ne se fait qu'après avis d'un médecin fédéral ou de plongée, avec un nouveau certificat médical.
- ☐ Je reprends une activité physique progressivement et je teste ma forme en piscine avant la mer.

3. Mon assurance

- ☐ Assurance individuelle accident (frais de caisson compris) à jour ; assurance voyage si je pars ; adhésion DAN renouvelée si j'en suis membre.

4. Mon matériel

- ☐ **Gilet révisé** au moins une fois par an ou avant la reprise ; **détendeur révisé** par un atelier qualifié si l'entretien est dû, puis essayé (respiration et purge).
- ☐ Ordinateur : pile ou charge vérifiée, notice relue. Combinaison, masque, palmes : état et taille contrôlés.
- ☐ **Lestage refait en piscine**, tout équipé. Tout matériel neuf est pris en main avant la mer.
- ☐ Petit kit de rechange : joints, sangle de masque, masque de secours, piles.

5. Mes gestes, avec un moniteur

- ☐ **Remise à niveau réservée** avec un moniteur, et durée d'arrêt annoncée dès la réservation.
- ☐ Séance en eau peu profonde : contrôle avant la plongée, lestage, flottabilité, vidage du masque, retrait et remise du masque, récupération du détendeur, remontée à deux sur une même source d'air, remontée d'urgence.

6. Ma première plongée : facile

- ☐ Site connu, **peu profond**, avec peu ou pas de courant, **avec un moniteur ou un guide**, jamais seul. Le directeur de plongée ou l'encadrant fixe la profondeur : ce n'est pas celle d'avant la pause.
- ☐ Deux plongées par jour au plus pour les premiers jours. Je remonte au moindre stress ou essoufflement.

Sécurité. Cette liste informe ; elle ne remplace ni un moniteur ni un médecin. Elle ne fixe ni votre profondeur ni votre plan de reprise : c'est le rôle de l'encadrant et du directeur de plongée. Aucune règle officielle ne fixe de délai de remise à niveau : demandez conseil au club ou au centre.

Version du 2 novembre 2026. Sources, relues à cette date : Code du sport art. A322-72 et A322-77 ; FFESSM (certificat médical, règlement médical fédéral, licence, tarifs 2026/2027, commission médicale) ; DAN, « Return to diving safely » ; Subaqua, revue de la FFESSM (mai 2026) ; Alert Diver, DAN Europe. Détail et liens : page du kit sur le site.