

Offres de cours



PADI

The Way the World Learns to Dive

Table des matières

Cours de base

Discover Scuba Diving – DSD 3

Open Water Diver - OWD 4

Scuba Diver - SD 5

Cours Avancés

Advanced Open Water Diver – AOWD 6

Rescue Diver - RD 7

Master Scuba Diver – MSD 8

Cours Professionnel

Divemaster - DM 9

Spécialités

Pack de spécialités 10

Altitude 11

Bateau 12

Combinaison étanche 13

Flottabilité 14

Masque facial 15

Nitrox 16

Nuit 17

Orientation 18

Parachute de palier 19

Profonde 20

Reactivate 21

Cours PADI DISCOVER SCUBA DIVING

BAPTÊME DE PLONGÉE OFFICIEL

Description du cours :

Baptême de plongée en piscine ou lac. Profondeur max. 12 m, selon l'aisance du plongeur et des conditions. Cette plongée peut être créditée pour la première session en piscine du cours Scuba Diver ou de l'OWD.

Contenu :

- 1 plongée en piscine ou lac
- Livret de théorie
- Matériel de plongée complet
- Assurance

Horaire :

Prévoir une grosse demi-journée.

Coût : 100.- en piscine
150.- en lac

En cas de souscription au cours SD ou OWD, le coût du baptême est déduit du prix du cours.

A prévoir : Linge et maillot de bain, snack, transport et parking

Inscription : Directement au shop, par mail ou téléphone



Cours PADI OPEN WATER DIVER - OWD

1^{ER} NIVEAU DE PLONGÉE OFFICIEL
VALABLE DANS LE MONDE ENTIER

Description du cours :

Devenez plongeur autonome et parcourez le monde sous-marin avec votre binôme jusqu'à une profondeur maximum de 18 m. Cours composé de toute la théorie de base et de divers exercices pour faire vos premières palmées en toute confiance.

Contenu :

- 5 plongées en piscine
- 4 plongées en lac
- Elearning (théorie + examen en ligne)
- Kit de cours, certification et assurance
- Matériel de plongée

Horaire :

Piscine: 2-3 demi-journées (4h)

Lac: 2 jours complets (8h-16h)

Coût : 980.-

A prévoir : Palmes, masque, tuba, linge et maillot de bain, snack, entrée à la piscine, transport et parking

Inscription : Directement au shop, par mail ou téléphone



Cours PADI SCUBA DIVER

UN PREMIER PAS DANS LE MONDE DE LA PLONGÉE

Description du cours :

Première partie du cours OWD vous offrant la possibilité de plonger jusqu'à 12 m accompagné d'un professionnel de la plongée (Divemaster ou instructeur). Cours parfait pour ceux qui ont peu de temps à consacrer à leur formation ou qui veulent découvrir petit à petit les plaisirs de la plongée.

Contenu :

- 3 plongées en piscine
- 2 plongées en lac
- Elearning (théorie en ligne)
- Kit de cours, certification et assurance
- Matériel de plongée

Horaire :

Piscine: 2 demi-journées (4h)

Lac: 1 jour complet (8h-16h)

Coût : 650.-

A prévoir : Palmes, masque, tuba, linge et maillot de bain, snack, entrée à la piscine, transport et parking

Inscription : Directement au shop, par mail ou téléphone



Cours PADI ADVANCED OPEN WATER DIVER - AOWD

LA PORTE D'ENTRÉE AUX GRANDES PROFONDEURS

Description du cours :

Continuez votre formation et élargissez vos horizons en devenant plongeur autonome jusqu'à 30 m. Composé de 5 plongées aventures, ce cours vous donnera les clés pour parfaire vos techniques de plongée.

Contenu :

- 5 plongées à thème, dont 3 à choix
 - Navigation (obligatoire)
 - Altitude
 - Nuit
 - Recherche et récupération
 - Epave (+30.-)
 - Masque intégral (+100.-)
 - Profonde (obligatoire)
 - Flottabilité
 - Parachute de palier
 - Bateau (+30.-)
 - Etanche (+50.-)
 - Nitrox (150.- spé complète)
- Livre de théorie
- Kit de cours, certification et assurance
- Bouteilles et plomb

Horaire :

Lac: 2 jours complets (8h-16h) + 1 demi-jour

Coût : 650.-

A prévoir : Matériel de plongée complet, snack, transport et parking

Inscription : Directement au shop, par mail ou téléphone



Cours PADI RESCUE DIVER

DEVENEZ UN BINÔME RECHERCHÉ

Description du cours :

Devenez plongeur sauveteur. Ce cours vous donne les bases pour porter assistance à vos binômes en situation d'urgence. Cours extrêmement exigeant mais gratifiant. Soyez prêt à augmenter votre aisance dans l'eau et votre confiance en vos techniques. Devenez un binôme recherché et demandé !

Contenu :

- 6 plongées en lac
- Elearning (théorie + examen en ligne)
- Kit de cours, certification et assurance
- Bouteilles et plomb

Horaire :

Lac: 3 jours complets (8h-16h)

Coût : 980.-

A prévoir : Matériel de plongée complet, snack, transport et parking

Inscription : Directement au shop, par mail ou téléphone



Certification PADI MASTER SCUBA DIVER

LE NIVEAU LE PLUS ÉLEVÉ DE PLONGEUR LOISIR

Description du cours :

Par cette ultime certification, le plongeur obtient la reconnaissance de PADI et de ses pairs qu'il a achevé un niveau très élevé dans sa passion. Cette carte sera le sésame pour accéder à certains sites de plongée et fera rougir plus d'un Open Water lorsqu'ils l'apercevront.

Prérequis :

- PADI Advanced Open Water Diver
- PADI Rescue Diver
- 5 spécialités PADI ou cours TecRec
- 50 plongées loguées

Coût : 80.-

Inscription : Directement au shop, par mail ou téléphone



Cours PADI DIVEMASTER

I^{ER} NIVEAU PROFESSIONNEL DE PLONGÉE

Description du cours :

Devenez guide de plongée et assistant qualifié pour encadrer les différents cours. Vous apprendrez à diriger des plongées, à vous occuper d'élèves et de clients et deviendrez peu à peu un leader de la plongée.

Contenu :

- Formation sous forme de stage
- Kit de cours (DM Crew Pack)
- Bouteilles et plomb

Prérequis :

- Bonne expérience en eau froide, plongée étanche, profonde et de nuit
- Connaissance du lac et des divers sites de plongée locaux
- PADI AOWD et Rescue ou équivalent
- Min 18 ans
- Avoir logué 40 plongées (60 plongées pour être certifié)
- Certificat médical de moins de 12 mois
- Formation BLS/AED/FA de moins de 24 mois

Coût : 1'250.-

Non-Inclus: Frais de certification payable directement chez PADI (~130.-), Matériel de plongée, transport et parking

Inscription : Au maximum 2 divemasters sont formés simultanément.



OFFRE – PACK SPÉCIALITÉS PADI

13 PLONGÉES POUR LES COURS DE VOTRE CHOIX

Description de l'offre :

Vous achetez un forfait de 13 plongées à faire valoir parmi les spécialités PADI qui vous intéressent. Possibilité de passer l'AOWD sous cette forme. Vous préparez la certification Master Scuba Diver (Rescue + 5 spécialités + 50 plongées).

Inclus :

- 13 plongées en lac
- Elearning ou livres de spécialité
- Bouteilles et plomb
- Kit de cours
- Certifications
- Assurance plongée

Coût : 1'430.-

A prévoir : Livre AOWD (90.-), matériel de plongée, matériel spécifique (selon description de cours), transport et parking.

# Dive	Spécialité	Remarques
1	Nitrox	2 crédits décomptés
3	Masque intégral	Suppl. 100.-
	Orientation	Boussole non-incluse
	Nuit	Lampes non-incluses
4	Profonde	

# Dive	Spécialité	Remarques
2	Bateau	Suppl. 60.-
	Flottabilité	
	Étanche	Location Combinaison 70.-
	Parachute	Parachute non-inclus
	Altitude	



SPÉCIALITÉ PADI ALTITUDE

DE L'EAU CRISTALLINE À PORTÉE DE PALME

Description du cours :

De l'eau cristalline en haute-altitude fera envie à tous les plongeurs, mais à quel paramètre faut-il tenir compte pour s'immerger en toute sécurité en altitude? Quels sont les effets et l'influence de l'altitude sur l'oxygène, l'azote et les tables de plongées, autant de questions qui seront abordées dans ce cours.

Contenu :

- 2 plongées en lac
- Livre de théorie ou Elearning selon disponibilité
- Kit de cours, certification et assurance
- Bouteilles et plomb

Horaire :

Lac: 1 jour complet (8h-16h)

Coût : 320.-

A prévoir : Matériel de plongée complet, snack, transport et parking

Inscription : Directement au shop, par mail ou téléphone



SPÉCIALITÉ PADI BATEAU - BOAT

TOUS LES RUDIMENTS DE PLONGÉE DEPUIS UN BATEAU

Description du cours :

La plupart des plongées dans le monde se font depuis un bateau. A quoi faut-il tenir compte lors de plongées depuis un bateau? Quelles sont les différences avec la plongée depuis le rivage? Tous ces points seront abordés lors d'une plongée sur le Lac de Neuchâtel sur un bateau spécialement équipé pour les plongeurs. De plus, l'utilisation du bateau permet l'accès à certain site inaccessible depuis le rivage.

Contenu :

- 2 plongées en lac depuis un bateau spécialement équipé pour la plongée
- Livre de théorie ou Elearning selon disponibilité
- Kit de cours, certification et assurance
- Bouteilles et plomb

Horaire :

Lac: 1 jour complet (8h-16h) au départ de Chevroux

Coût : 380.-

A prévoir : Matériel de plongée complet, snack, transport et parking

Inscription : Directement au shop, par mail ou téléphone

Plongées dépendantes de la météo et de la disponibilité du bateau.



SPÉCIALITÉ PADI ÉTANCHE - DRY

DÉCOUVREZ LA PLONGÉE 4 SAISONS
Plus jamais froid ni d'hésitation pour aller au lac

Description du cours :

Vous voulez rester au chaud ? Vous voulez prolonger votre saison de plongée ? Alors, passez à l'étanche. Ce type de combinaison vous isole de l'eau et vous permet d'être à l'aise, même dans des eaux très froides.

Contenu :

- 2 plongées
- Livre de théorie
- Kit de cours, certification et assurance
- Combinaison étanche, bouteilles et plomb

Horaire :

Lac: 1 jour complet (8h-16h)

Coût : 430.-

A prévoir : Matériel de plongée complet, snack, transport et parking

Inscription : Directement au shop, par mail ou téléphone



SPÉCIALITÉ PADI FLOTTABILITÉ - PPB

LA COMPÉTENCE LA PLUS IMPORTANTE DE TOUT PLONGEUR

Description du cours :

Maitriser sa flottabilité augmente ton plaisir dans l'eau, diminue ta consommation (et donc augmente ton temps de plongée) et préserve les fonds marins. Deviens expert dans cet art.

Contenu :

- 2 plongées en lac
- Elearning selon disponibilité
- Kit de cours, certification et assurance
- Bouteilles et plomb

Horaire :

Lac: 1 jour complet (8h-16h)

Coût : 320.-

A prévoir : Matériel de plongée complet, snack, transport et parking

Inscription : Directement au shop, par mail ou téléphone



SPÉCIALITÉ PADI MASQUE FACIAL - FFM

UNE TOUTE NOUVELLE FAÇON DE PLONGER

Description du cours :

Envie d'une solution plus chaude pour l'hiver ou de respirer par le nez durant la plongée. Viens essayer le masque intégral.

Contenu :

- 1 plongée en piscine; 2 plongées en lac
- Théorie en présentiel
- Kit de cours, certification et assurance
- Masque, bouteilles et plomb

Horaire :

Théorie: 1.5h

Piscine: 1h

Lac: 1 jour complet (8h-16h)

Coût : 490.-

A prévoir : Matériel de plongée complet, snack, transport et parking

Inscription : Directement au shop, par mail ou téléphone



SPÉCIALITÉ PADI NITROX

LA SPÉCIALITÉ LA PLUS DEMANDÉE POUR LES VACANCES

Description du cours :

Augmente ton temps de non-décompression en diminuant la quantité d'azote contenu dans ta bouteille. Spécialité entièrement en Elearning à la maison. Comprendre les bénéfices et les risques d'un mélange enrichie d'oxygène jusqu'à 40%.

Contenu :

- Elearning (théorie + examen en ligne)
- Kit de cours et certification

Horaire :

Elearning à la maison

Coût :

Nitrox no dive: 210.-

Nitrox Diving (cours + 1 plongée) : 320.-

Inscription : Directement au shop, par mail ou téléphone



SPÉCIALITÉ PADI NUIT - NIGHT

PROFITEZ DE L'ENTIER DE L'HORLOGE

Description du cours :

Certains poissons ne sortent que la nuit; même en pleine journée à certaines profondeurs, il fait nuit noir: autant d'arguments pour apprendre tous les rudiments de la plongée de nuit et la communication à l'aide de lampe de plongée.

Contenu :

- 3 plongées en lac
- Livre de théorie ou Elearning selon disponibilité
- Kit de cours, certification et assurance
- Bouteilles et plomb

Horaire :

Lac: 2-3 sorties le soir, selon conditions d'obscurité

Coût : 490.-

A prévoir : Lampe de plongée, matériel de plongée complet, snack, transport et parking

Inscription : Directement au shop, par mail ou téléphone



SPÉCIALITÉ PADI ORIENTATION - UWN

DEVENEZ UN PRO DE LA BOUSSOLE

Description du cours :

Savoir retrouver son chemin ou trouver l'objet d'intérêt de votre plongée sont autant de raisons de devenir expert en navigation sous-marine. Ce cours ne se concentre pas seulement sur l'utilisation de la boussole mais également sur la navigation sans boussole.

Contenu :

- 3 plongées en lac
- Livre de théorie ou Elearning selon disponibilité
- Kit de cours, certification et assurance
- Bouteilles et plomb

Horaire :

Lac: 1 jour complet (8h-16h) et un demi-jour

Coût : 430.-

A prévoir : Boussole, matériel de plongée, snack, transport et parking

Inscription : Directement au shop, par mail ou téléphone



SPÉCIALITÉ PADI PARACHUTE - DSMB

LE PARACHUTE DE PALIER EST DEvenu LA CEINTURE DE SÉCURITÉ DU PLONGEUR

Description du cours :

Deviens maître dans l'art du lâcher de parachute en toutes circonstances. La signalisation de ton lieu de sorti peut s'avérer cruciale dans les lieux à fort trafic maritime.

Contenu :

- 2 plongées en lac
- Théorie en présentiel
- Kit de cours, certification et assurance
- Bouteilles et plomb

Horaire :

Lac: 1 jour complet (8h-16h)

Coût : 320.-

A prévoir : Parachute de palier, matériel de plongée complet, snack, transport et parking

Inscription : Directement au shop, par mail ou téléphone



SPÉCIALITÉ PADI PROFONDE - DEEP

PROFONDEUR MAXIMUM POUR LA PLONGÉE RÉCRÉATIVE

Description du cours :

Elargi tes possibilité en débloquant le niveau maximum de profondeur pour la plongée récréative: 40 m sans palier de décompression.

Contenu :

- 4 plongées en lac
- Livre de théorie ou Elearning selon disponibilité
- Kit de cours, certification et assurance
- Bouteilles et plomb

Horaire :

Lac: 2 jours complets (8h-16h)

Coût : 490.-

A prévoir : Matériel de plongée complet, snack, transport et parking

Inscription : Directement au shop, par mail ou téléphone



Cours PADI REACTIVATE

REMISE À JOUR DES VOS CONNAISSANCES

Description du cours :

Vous avez arrêté de plonger pendant un certain temps ? Vos connaissances sont un peu rouillées et auraient besoin d'un léger refresh ? Ce cours est fait pour vous. Révisez tranquillement à la maison les chapitres de la théorie que vous souhaitez rafraichir. Venez ensuite faire un tour en piscine ou en lac pour la partie aquatique. Révisons des connaissances à la carte selon les besoins du participant.

Contenu :

- 1 plongée en piscine
- Elearning (théorie en ligne)
- Kit de cours, certification et assurance
- Bouteilles et plomb

Horaire :

Piscine: une demi-journée

Lac : plongée extra contre supplément (100.-), une demi-journée

Coût : 190.-

A prévoir : Matériel de plongée complet, snack, transport et parking

Inscription : Directement au shop, par mail ou téléphone



Cours Secourisme EFR

Cours de base – soins primaires, secondaires et défibrillateur

Description du cours :

Cours de secourisme de base avec utilisation du défibrillateur. Ce cours est utile au plongeur comme au non-plongeur et vous permet de (re)voir les gestes qui sauvent.

Contenu :

- Évaluation de la sécurité du lieu de l'accident
- Réanimation - massage cardiaque
- Position latérale de sécurité
- Étouffement
- Saignement externe abondant

Horaire :

Théorie: en ligne

Pratique: une demi-journée

Coût : 290.- (230.- en combinaison d'un autre cours)

Prérequis : Aucuns

Inscription : Directement au shop, par mail ou téléphone



Cours PADI Emergency Oxygen Provider

LA BASE POUR TOUT PLONGEUR EXPÉRIMENTÉ

Description du cours :

Apprendre à utiliser l'oxygène à 100% dans le traitement des pathologies liées à la pratique de la plongée scaphandre. Identifier et traiter les maladies de décompression (MDD). Apprendre à assembler et installer correctement et sans danger un kit oxygène.

Contenu :

- Déployer et utiliser l'unité à oxygène de DAN
- Sélectionner et préparer le masque à oxygène approprié
- Identifier les pathologies de la plongée et de décompression
- Comprendre les avantages à utiliser l'oxygène rapidement

Horaire :

Théorie: en ligne

Pratique: une demi-journée

Coût : 290.- (230.- en combinaison d'un autre cours)

Prérequis : Aucuns

Inscription : Directement au shop, par mail ou téléphone





Lentic Diving

Rte de Beaumont 9c

1700 Fribourg

078 441 33 33

info@lentic-diving.ch

www.lentic-diving.ch

