

STAGE DE PLONGEE - PADI

Dans le cadre du stage de plongée de votre enfant, nous avons besoin de plusieurs éléments pour l'inscrire auprès de la fédération de plongée sous-marine :

- **FICHE DE RENSEIGNEMENTS DE L'ELEVE**
- **EXAMEN MEDICAL DU PLONGEUR (3 PAGES)**
Si vous avez répondu NON aux 10 premières questions, une évaluation médicale n'est pas requise. Cependant, veuillez à remplir les 3 pages dans leur globalité.
Si vous avez répondu OUI à certaines questions (voir encadré sur la première page), une évaluation médicale est requise. Merci de prendre rdv avec votre médecin et lui emmener l'ensemble des documents pour évaluation médicale.
- **DECLARATION DE RESPONSABILITE ET ACCEPTATION DES RISQUES/ACCEPTATION D'INDEPENDANCE DU PRESTATAIRE. FORMATIONS GENERALES.**
- **PLONGEE ENFANT : RESPONSABILITES ET ACCEPTATION DES RISQUES.**
A remplir après avoir pris connaissance du document « Livret géant »

La totalité des documents sont à nous fournir en amont du stage (3 semaines avant le départ).
Soit via votre CE, soit via votre espace personnel sur notre site internet.

FICHE DE RENSEIGNEMENTS DE L'ELEVE

Tous ces renseignements concernent **l'élève qui va effectuer le stage**.
Merci de remplir **tous** les champs.

Renseignements concernant l'élève qui va effectuer le stage.	
NOM DE FAMILLE	
PRENOM	
DATE DE NAISSANCE	
ADRESSE MAIL*	
NUMERO DE TELEPHONE PORTABLE**	
EST-CE QUE VOTRE ENFANT DISPOSE D'UN SMARTPHONE OU D'UNE TABLETTE ? <i>Répondre par OUI ou NON.</i>	

*Si pas d'adresse mail, merci de lui en créer une. Il en aura besoin pendant toute sa formation (support application numérique) et même après.

**Si pas de numéro de téléphone portable, renseigner celui d'un des deux parents.





Examen Medical du Plongeur | Questionnaire

La plongée sous-marine et l'apnée récréative nécessitent une bonne santé physique et mentale. Il y a quelques conditions médicales qui peuvent être dangereuses pendant la plongée, énumérées ci-dessous. Ceux qui ont ou sont prédisposés à l'une de ces conditions doivent être évalués par un médecin. Ce questionnaire médical pour plongeurs fournit une base pour déterminer si vous devez demander cette évaluation. Si vous avez des inquiétudes concernant votre condition physique pour la plongée qui ne sont pas prises sur ce formulaire, consultez votre médecin avant de plonger. Si vous vous sentez mal, évitez de plonger. Si vous pensez avoir possiblement une maladie contagieuse, protégez-vous et protégez les autres en ne participant pas à la formation et / ou aux activités de plongée. Les références à la «plongée» sur ce formulaire englobent à la fois la plongée sous-marine de loisir et l'apnée. Ce formulaire est principalement conçu comme une évaluation médicale initiale pour les nouveaux plongeurs, mais convient également aux plongeurs qui suivent une formation continue. Pour votre sécurité et celle des autres personnes susceptibles de plonger avec vous, répondez honnêtement à toutes les questions.

Instructions

Remplissez ce questionnaire préalablement à un cours de plongée sous-marine ou d'apnée.

Note aux femmes: Si vous êtes enceinte ou tentez de devenir enceinte, ne plongez pas.

1	J'ai eu des problèmes pulmonaires/respiratoires, cardiaques, sanguins ou j'ai été diagnostiqué avec le COVID-19.	Oui <input type="checkbox"/> Allez à la case A	Non <input type="checkbox"/>
2	Je suis âgé de plus de 45 ans.	Oui <input type="checkbox"/> Allez à la case B	Non <input type="checkbox"/>
3	J'ai du mal à faire des efforts physiques modérés (par exemple, marcher 2 km en 15 minutes ou nager 200 mètres sans me reposer), ou: je n'ai pas pu participer à une activité physique normale pour des raisons de forme physique ou de santé depuis 12 mois.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
4	J'ai eu des problèmes aux yeux, aux oreilles, aux conduites nasales ou sinus.	Oui <input type="checkbox"/> Allez à la case C	Non <input type="checkbox"/>
5	J'ai subi une intervention chirurgicale au cours des 12 derniers mois; ou: j'ai des problèmes chroniques liés à une intervention chirurgicale antérieure.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
6	J'ai perdu connaissance, j'ai eu des migraines, des convulsions, un accident vasculaire cérébral, un traumatisme crânien important ou je souffre de lésions ou maladies neurologiques persistantes.	Oui <input type="checkbox"/> Allez à la case D	Non <input type="checkbox"/>
7	Je suis actuellement sous traitement (ou j'ai eu besoin d'un traitement au cours des cinq dernières années) pour des problèmes psychologiques, des troubles de la personnalité, des crises de panique ou une dépendance à la drogue ou à l'alcool; ou, on m'a diagnostiqué un trouble d'apprentissage.	Oui <input type="checkbox"/> Allez à la case E	Non <input type="checkbox"/>
8	J'ai eu des problèmes de dos, une hernie, des ulcères ou du diabète.	Oui <input type="checkbox"/> Allez à la case F	Non <input type="checkbox"/>
9	J'ai eu des problèmes d'estomac ou d'intestin, y compris une diarrhée récente.	Oui <input type="checkbox"/> Allez à la case G	Non <input type="checkbox"/>
10	Je prends des médicaments sur ordonnance médicale (à l'exception des contraceptifs ou des antipaludéens autres que la méfloquine (Lariam)).	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>

Signature du participant

Si vous avez répondu NON pour les 10 questions ci-dessus, une évaluation médicale n'est pas requise. Veuillez lire et accepter la déclaration du participant ci-dessous en la signant et en la datant.

Déclaration du participant: J'ai répondu honnêtement à toutes les questions et je comprends que j'accepte la responsabilité des conséquences résultant de toute question à laquelle j'ai répondu de manière inexacte, ou de mon omission de divulguer tout problème de santé existant ou passé.

Signature du participant (ou, si mineur, signature du parent / tuteur du participant) requise

Date (jj/mm/aaaa)

Nom du participant (en CAPITALES)

Date de naissance (jj/mm/aaa)

Nom de l'Instructeur (en CAPITALES)

Nom de l'Institution (en CAPITALES)

* **Si vous avez répondu OUI** aux questions 3, 5 ou 10 ci-dessus OU à l'une des questions de la page 2, veuillez lire et accepter la déclaration ci-dessus en la signant et en la datant ET amenez les trois pages de ce formulaire (Questionnaire du participant et Évaluation du médecin) à votre médecin pour une évaluation médicale. La participation à un cours de plongée nécessite l'approbation de votre médecin.

Examen Medical du Plongeur | Suite du Questionnaire du participant

CASE A - J'AI / J'AI EU:		
Chirurgie thoracique, chirurgie cardiaque, chirurgie valvulaire cardiaque, pose de stent ou pneumothorax (poumon effondré).	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
Asthme, respiration sifflante, allergies graves, rhume des foins ou voies respiratoires congestionnées au cours des 12 derniers mois, qui limitent mon activité physique / exercice.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
Un problème ou une maladie touchant mon cœur tels que: angine de poitrine, douleur thoracique à l'effort, insuffisance cardiaque, œdème pulmonaire d'immersion, crise cardiaque ou accident vasculaire cérébral; ou: je prends des médicaments pour toute affection cardiaque.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
Bronchite récurrente et toux actuelle au cours des 12 derniers mois; ou: on m'a diagnostiqué d'un emphysème.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
Un diagnostic de COVID-19.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
CASE B – J'AI PLUS DE 45 ANS ET:		
Je fume ou j'inhale de la nicotine par d'autres moyens.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
J'ai un taux de cholestérol élevé.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
J'ai une tension artérielle élevée.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
J'ai eu un parent proche décédé subitement ou d'une maladie cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral avant l'âge de 50 ans; ou: j'ai des antécédents familiaux de maladie cardiaque avant l'âge de 50 ans (y compris des troubles du rythme cardiaque, une maladie coronarienne ou une cardiomyopathie).	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
CASE C – J'AI / J'AI EU:		
Une chirurgie des sinus au cours des 6 derniers mois.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
Une maladie ou chirurgie de l'oreille, une perte auditive ou des problèmes d'équilibre.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
Une sinusite récurrente au cours des 12 derniers mois.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
Une chirurgie oculaire au cours des 3 derniers mois.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
CASE D – J'AI / J'AI EU:		
Un traumatisme crânien avec perte de conscience au cours des 5 dernières années.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
Une lésion ou maladie neurologique persistante.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
Des migraines récurrentes au cours des 12 derniers mois, ou: je prends des médicaments pour les prévenir.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
Des syncopes, absences ou évanouissements (perte totale ou partielle de la conscience) au cours des 5 dernières années.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
Une épilepsie, ou des convulsions; ou: je prends des médicaments pour les prévenir.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
CASE E – J'AI / J'AI EU:		
Des problèmes de comportement, des problèmes mentaux ou psychologiques nécessitant un traitement médical et/ou psychiatrique.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
Une dépression majeure, des idées suicidaires, des attaques de panique, un trouble bipolaire non contrôlé nécessitant un traitement médicamenteux ou psychiatrique.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
Un diagnostic de problème de la santé mentale ou un trouble d'apprentissage ou de développement qui nécessite des soins continus.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
Une dépendance à la drogue ou à l'alcool nécessitant un traitement au cours des 5 dernières années.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
CASE F – J'AI / J'AI EU:		
Des problèmes de dos récurrents au cours des 6 derniers mois qui limitent mon activité quotidienne..	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
Une chirurgie du dos ou de la colonne vertébrale au cours des 12 derniers mois.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
Un diabète, contrôlé par médicament ou par régime; ou: un diabète gestationnel au cours des 12 derniers mois.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
Une hernie non corrigée qui limite mes capacités physiques.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
Des ulcères cutanés actifs ou non traités, des plaies chroniques ou une intervention chirurgicale pour ulcère au cours des 6 derniers mois.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
CASE G – J'AI EU:		
Une chirurgie pour stomie (gastrostomie, colostomie ou nephrostomie) sans avoir déjà l'autorisation médicale pour nager ou faire des activités physiques.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
Une déshydratation nécessitant une intervention médicale au cours des 7 derniers jours.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
Des ulcères gastriques ou intestinaux actifs ou non traités; ou: traitement chirurgical de ces ulcères au cours des 6 derniers mois.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
Des brûlures d'estomac fréquentes, régurgitation ou reflux gastro-œsophagien (RGO).	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
Une colite ulcéreuse active ou non contrôlée; ou: Maladie de Crohn.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>
Une chirurgie bariatrique au cours des 12 derniers mois.	Oui <input type="checkbox"/> *	Non <input type="checkbox"/>

Examen Medical du Plongeur | Formulaire d'évaluation du médecin

Nom du participant

Date de naissance

(en CAPITALES)

Date (jj/mm/aaaa)

La personne susmentionnée demande votre avis sur son aptitude médicale à participer à une formation ou à une activité de plongée sous-marine ou de plongée en apnée. Si nécessaire, vous pouvez consulter uhms.org pour obtenir des conseils médicaux sur les conditions médicales liées à la plongée. Passez en revue les domaines pertinents pour votre patient dans le cadre de votre évaluation.

Résultat de l'Evaluation

- Approuvé - Je ne trouve aucune condition que je considère incompatible avec la plongée loisir ou l'apnée.
- Non approuvé - Je trouve des éléments que je considère incompatibles avec la plongée sous-marine ou l'apnée.

Signature du médecin

Date (jj/mm/aaaa)

Nom du médecin

Spécialité

en CAPITALES

Clinique/Hôpital

Adresse

Téléphone

Email

Cachet du médecin/Clinique (optionnel)

Créé par la [Diver Medical Screen Committee](#) en association avec les organismes suivants:

The Undersea & Hyperbaric Medical Society

DAN (US)

DAN Europe

Hyperbaric Medicine Division, University of California, San Diego



Déclaration de Responsabilité et Acceptation des Risques/ Acceptation d'Indépendance du Prestataire

FORMATIONS GÉNÉRALES

(EU Version)

Veillez lire attentivement ce document et compléter tous les espaces vides avant de le signer

Déclaration de compréhension et d'acceptation d'indépendance du prestataire

Je comprends et j'accepte que les Membres PADI ("Membres"), comprenant _____ dive centre /resort et/ou tous les PADI Instructors et Divemasters individuels impliqués dans le programme auquel je participe, soient autorisés à utiliser les diverses marques commerciales PADI et à diriger des formations PADI, mais qu'ils ne sont pas des agents, des employés ou des franchisés de PADI EMEA Ltd., PADI Americas, Inc., ou la société mère, ses filiales et sociétés affiliées ("PADI"). Par ailleurs, je comprends que les activités commerciales des Membres sont indépendantes et ne sont ni gérées, ni dirigées par PADI. Bien que PADI établisse les standards des programmes de formation PADI, l'organisation n'a pas le droit de contrôler et n'est pas responsable du déroulement des activités commerciales des Membres, de leur conduite des programmes PADI au jour le jour, ni de la supervision des plongeurs par les Membres ou leurs employés.

Déclaration de Responsabilité et Acceptation des Risques

Cette déclaration vous informe des risques inhérents à la plongée libre et à la plongée en scaphandre autonome. Elle précise aussi les conditions dans lesquelles vous participez à ce programme de plongée à vos propres risques.

Votre signature sur cette déclaration est requise afin de prouver que vous l'avez reçue et lue. Il est important que vous lisiez le contenu de cette déclaration avant de la signer. Si vous ne comprenez pas certains éléments de cette déclaration, veuillez en discuter avec votre moniteur de plongée. Si vous êtes mineur, cette déclaration doit aussi être signée par un parent ou un tuteur.

Avertissement

La plongée libre et la plongée en scaphandre autonome comportent des risques inhérents, qui peuvent aboutir à des blessures graves, voire mortelles.

La plongée à l'air comprimé comporte certains risques inhérents; accidents de décompression, embolies et d'autres accidents dus à la pression peuvent survenir, nécessitant un traitement en chambre de décompression. Il est possible que certaines plongées en milieu naturel, nécessaires à la formation et à l'obtention de brevets, se déroulent sur des sites éloignés d'une chambre de décompression, soit en terme de distance soit de temps, voire les deux. La plongée libre et la plongée en scaphandre autonome sont des activités physiquement éprouvantes, vous allez donc vous dépenser durant ce programme de plongée. Vous devez délivrer une information sincère et complète de vos antécédents médicaux aux instructeurs et au centre de plongée qui proposent ce programme.

Acceptation des Risques

Je comprends et j'accepte que ni les professionnels de la plongée qui dirigent ce programme, Antoni Caire, ni le centre de plongée ayant dispensé ce programme, CELISPORT S.A., ni PADI EMEA Ltd., ni PADI Americas, Inc., ni leurs sociétés affiliées ou filiales, ni aucun de leurs employés respectifs, administrateurs, mandataires ou ayants droit ne pourront être tenus responsables en aucune manière de tout décès, blessure ou autre dommage subi par moi-même si c'est le résultat de ma conduite ou de tout élément ou condition sous mon contrôle qui constituerait une faute ou une négligence contributive de ma part.

En l'absence de toute négligence ou de tout autre manquement de la part des professionnels de la plongée dirigeant ce programme, Antoni Caire, CELISPORT S.A., de PADI EMEA Ltd., de PADI Americas, Inc., et de toutes les parties citées ci-dessus, ma participation à ce programme de plongée est entièrement à mes propres risques et périls.

JE CONFIRME LA RÉCEPTION DE CETTE DÉCLARATION DE COMPRÉHENSION ET D'ACCEPTATION D'INDÉPENDANCE DU PRESTATAIRE, AINSI QUE LA DÉCLARATION DE RESPONSABILITÉ ET ACCEPTATION DES RISQUES ET AFFIRME AVOIR LU TOUTES LES CLAUSES AVANT DE LES SIGNER.

Nom du participant (veuillez écrire lisiblement)

Signature du participant

Date (jour/mois/année)

Signature du parent/tuteur (si applicable)

Date (jour/mois/année)

Plongée enfant : Responsabilités et acceptation des risques

(Veuillez lire ce document attentivement, le remplir, le signer et le dater ci-dessous.)

Je soussigné(e) _____, et mon enfant, _____, avons vu et compris la vidéo ou le Livret géant : Plongée enfant, responsabilité et risques. Nous confirmons que nous avons été avisés et précisément informés des risques inhérents à la plongée à scaphandre autonome, y compris, entre autres, l'accident de décompression, la surpression pulmonaire, la noyade, les problèmes d'oreilles, la panique, ainsi que d'autres blessures graves, voire mortelles. Nous comprenons également nos responsabilités en tant que parent et participant (enfant), lors d'activités de plongée à scaphandre autonome, et acceptons ces responsabilités.

En tant que parent/tuteur d'un enfant mineur, je comprends et accepte qu'il soit de ma seule responsabilité d'évaluer si la participation à des activités de plongée à scaphandre autonome est recommandée pour mon enfant. Ma décision est basée sur ma connaissance des capacités mentales, physiques et émotionnelles de mon enfant, et de ses antécédents médicaux. Je comprends et accepte qu'il est de ma responsabilité de discuter avec un médecin de toute question que je pourrais avoir à propos des antécédents médicaux de mon enfant et de sa participation à ces activités.

Je comprends et accepte qu'il soit de ma responsabilité de continuer à surveiller les capacités et la santé de mon enfant afin de déterminer s'il peut poursuivre ce programme et continuer à plonger après la fin du programme.

J'accepte de respecter toutes les règles et restrictions en matière de surveillance et de profondeur associées à l'obtention du brevet PADI par mon enfant.

Je comprends que PADI certifie les instructeurs et centres de plongée, et fournit le matériel de cours pour les programmes développés par PADI.

Je comprends que la responsabilité pour le déroulement et la supervision de cette activité incombe à l'instructeur et au centre de plongée.

Je comprends mes responsabilités et celles de mon enfant, telles que décrites dans la vidéo ou le Livret géant Plongée enfant : responsabilité et risques.

Nous avons lu cette Acceptation, comprenons et acceptons ses termes et conditions, et comprenons et acceptons que cette Acceptation constitue un contrat entre nous, le professionnel de plongée, le centre de plongée et PADI.

Nom du parent/tuteur

Signature du parent/tuteur

(Jour/Mois/Année)

Nom du participant/mineur

Signature du participant/mineur

(Jour/Mois/Année)

Bienvenue —

Explorer le monde sous-marin est à la fois amusant et sérieux.

La plongée scaphandre est une activité appréciée par des millions de personnes dans le monde entier.

La plongée scaphandre nécessite de la part du participant :

- **Une assez bonne condition physique**
- **La capacité à résoudre les problèmes éventuels**
- **Une certaine maturité émotionnelle**

Pour pratiquer la plongée scaphandre, vous devez être en bonne santé générale et être à l'aise dans l'eau.

Comme pour toute activité d'aventure, la plongée scaphandre comprend des risques potentiels. Cependant, ils sont bien connus et faciles à éviter en suivant quelques règles de sécurité simples.

Les risques possibles en plongée scaphandre comprennent entre autres :

- **Problèmes d'oreilles**
- **Noyade et respiration dans l'eau**
- **Avoir froid dans l'eau**
- **Blessure par surpression pulmonaire**

Il est important de suivre certaines règles simples de sécurité pour éviter ces blessures qui, bien que peu probables, peuvent être graves, voire fatales.

Vous apprendrez ces règles durant votre programme de plongée scaphandre.

En respectant ces règles et suggestions, la plongée scaphandre est une activité amusante et relativement sûre.

Rôles et Responsabilités

Rôle de PADI : fournir les meilleurs supports pédagogiques et contenus de cours possibles.

Rôle de l'instructeur PADI : superviser votre formation, respecter les règles de PADI et fournir une expérience de plongée la plus sûre possible.

Responsabilité des parents : aider à évaluer la capacité médicale, physique et émotionnelle nécessaires pour la plongée scaphandre.

Si vous ou vos parents connaissez un problème médical que vous pourriez avoir, il vous faudra voir un médecin avant de commencer la plongée.

Le formulaire médical PADI aidera vos parents et votre médecin à vérifier votre état de santé avant de commencer.

Votre responsabilité : comprendre et appliquer les six étapes **ACTION** suivantes lors de vos aventures en plongée.

1 ATTENTION

- **Faites attention, écoutez et respectez les règles.**
- **La plongée est passionnante et vous pourrez être distrait, mais restez concentré sur votre instructeur et ses assistants.**
- **Assurez-vous de suivre les règles données par votre instructeur afin d'éliminer tout risque et d'accroître votre plaisir.**
- **Ne pas respecter ces règles peut entraîner des blessures graves, voire la mort.**

2 COMMUNICATION

- **Si vous ne comprenez pas quelque chose, demandez à votre instructeur.**
- **Votre instructeur est là pour vous aider et répondre à vos questions.**
- **Ne soyez pas timide, il est important pour vous de bien comprendre.**
- **Vous découvrirez que d'autres ont peut-être les mêmes questions que vous !**

3

TRAITER AVEC SOIN SON EQUIPEMENT

- **Nous ne sommes pas nés sous l'eau. C'est pour cela qu'il nous faut utiliser un équipement de plongée.**
- **En ne prenant pas soin de votre équipement, vous augmenterez les risques et réduirez votre confort et votre sécurité.**
- **Il est très important que tout l'équipement soit conçu pour la plongée scaphandre et vous soit bien ajusté.**
- **Assurez-vous de bien prendre soin de votre équipement chaque fois que vous allez l'utiliser.**

4 INFORMER

- **Informez votre instructeur de comment vous vous sentez.**
- **Dites à votre instructeur si vous avez froid, êtes fatigué, avez un problème ou ne comprenez pas quelque chose.**
- **Vous apprendrez les signaux manuels afin de pouvoir "parler" sous l'eau avec votre instructeur.**

5 NOTER

- **Observez comment votre instructeur fait les choses et suivez son exemple.**
- **Regardez où votre instructeur se trouve et assurez-vous de regarder les signes et les directives.**

6

MAINTENANT AMUSEZ-VOUS !

- N'oubliez-pas de vous amuser !
- La plongée scaphandre est une activité sérieuse où il peut y avoir des risques. Mais vous pouvez gérer ces risques et éviter les blessures en respectant **l'ACTION** suivante.
- Faire bien attention à une bonne formation vous permettra d'éviter les blessures et de réduire les risques de se faire mal.
- Suivez cette **ACTION** et passez du bon temps. L'amusement ne fait que commencer !