

## Baptême de plongée : faut-il un certificat médical ?

Plonger la première fois dans la réserve Cousteau pour son initiation à la pratique de la plongée sous-marine est un moment fort de votre vie (comme toute les premières fois) qui se prépare.

Plus de 30 000 personnes passent un baptême de plongée dans la réserve Cousteau chaque année et même si la plongée comme tous les sports peut s'avérer à risque, les chiffres démontrent qu'il n'y a pas d'accident de plongée pendant les baptêmes. La raison à cela est bien sûr le peu de profondeur d'immersion de cette initiation (6 mètres maximum, en moins de 3 secondes vous pouvez être à la surface).

Pour autant il est légitime de se poser la question de l'obligation du certificat médical pour faire un baptême de plongée dans la réserve Cousteau pendant ses vacances en Guadeloupe la réponse est non., ce n'est pas obligatoire mais en cas de doute vous pouvez consulter un médecin généraliste ou un médecin fédéral pour vous assurer de votre bonne disposition à effectuer votre baptême.

Dernière sécurité, lors de votre entretien avec votre moniteur, celui-ci vous posera des questions sur votre santé pour éviter des cas de contre-indications au baptême.

Vous trouverez en pièce jointe à télécharger un certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités subaquatiques ainsi que la liste des maladies et affections limitant ou interdisant votre pratique du baptême de plongée.

### Liste (non exhaustive) des contre-indications vous empêchant de faire un baptême de plongée

- Certaines maladies pulmonaires : Insuffisance respiratoire, asthme (une évaluation de la fonction respiratoire est indispensable car l'inhalation d'air froid et sec associé à l'hyperventilation lors de la descente peut provoquer une crise d'asthme et d'autre part, il est impossible d'inhaler un médicament au fond de l'eau.).
- Certaines pathologies oculaires (rétine, papille..).
- Certaines maladies cardiaques (Insuffisance cardiaque, cardiopathie congénitale...).
- Certaines maladies neurologiques comme l'épilepsie par exemple.
- Certaines maladies dermatologiques.
- Certaines maladies psychiatriques.
- Diabète mal équilibré...

Si vous n'avez aucune de ces maladies, passez votre baptême de plongée dans la réserve Cousteau en cliquant ci avant.