

Suba Quoi



Bonne rentrée

2025-2026 et

bienvenue aux

nouveaux inscrits !



Suba Quoi



**Nous étions présent à la
Fête des associations
de Creil le 7 Septembre!**

Suba Quoi



La FFESSM continue sa transition digitale et lance Mon Carnet de Plongée, l'application mobile officielle pour accompagner vos pratiques subaquatiques.

Disponible gratuitement sur smartphone, tablette et ordinateur, elle ne remplace ni votre carnet papier traditionnel, ni la page Mon Carnet de Plongée du site fédéral. Elle les complète, en vous offrant un outil moderne, pratique et accessible partout, même hors connexion.

Votre carnet de plongée
FFESSM dans votre poche



Mes statistiques

228

activités

Temps total

133 h

Profondeur max

58 m

Activités par profondeur



Ajoutez vos activités,
même hors-ligne

×

Sélectionnez un type
d'activité



Plongée



Apnée



Rando sub

Quel est le mode de sortie ?

Exploration encadrée

Exploration autonome

Formation

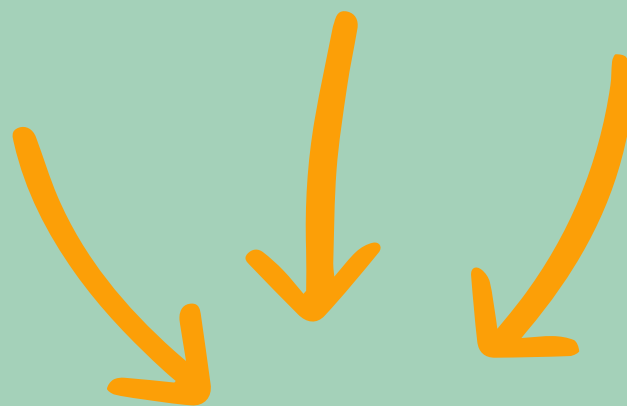
Avec Mon Carnet de Plongée, vous pouvez :

- ✓ Créer vos activités (plongée, apnée, randonnée subaquatique)
- ✓ Inviter vos binômes par nom, licence ou QR code
- ✓ Faire valider vos plongées directement par vos encadrants
- ✓ Choisir parmi plus de 7 000 sites ou en proposer de nouveaux
- ✓ Consulter votre espace fédéral complet : brevets, CACI, autorisations, tampon moniteur, sinistres
- ✓ Travailler même sans réseau, grâce à la saisie hors ligne et la synchronisation ultérieure

Suba Quoi



Tout savoir sur la CACI



Certificat médical d'Absence de Contre-Indication à la pratique

PLONGÉE (Air, Nitrox, Trimix élémentaire),
toute activité scaphandre
APNÉE en milieu naturel ou en fosse

NAGE avec PALMES, NAGE en EAU VIVE,
HOCKEY, TIR sur CIBLE, APNÉE en PISCINE

ADULTES ET MINEURS

- CACI de moins de 1 an à la prise de licence.
- CACI de moins de 1 an au jour de la pratique, de la compétition, de l'encadrement ou du passage d'un brevet.

DISPOSITIF 1 AN CACI PAR TOUT MÉDECIN

ADULTES

- CACI de moins de 1 an à la prise de licence.

MINEURS

- CACI non exigible, seule une réponse négative au questionnaire de santé est demandée annuellement : <https://medical.ffessm.fr>

Le médecin dispose d'un certificat médical de référence (annexe III-1-3 du règlement médical).
Le médecin peut se référer aux fiches conseils de la Commission Médicale et de Prévention FFESSM

medical.ffessm.fr

Obligation de faire appel à un médecin Fédéral, DU ou DIU de médecine subaquatique, médecin du sport :

La pratique du TRIMIX Hypoxique | La compétition en Apnée eau libre | Reprise après accident de plongée

Handisub® : > Baptême (sans licence) sur un fond inférieur à 2 mètres, pas de CACI, si pas de réponse positive au questionnaire. [Questionnaire : cliquez ici](#)

> CACI établi par tout médecin pour un PESH atteint de troubles neuro développementaux et psychiques.

> Pour un PESH atteint de troubles physiques ou sensoriels :

- le premier CACI devra être établi par un médecin fédéral, DU ou DIU de médecine subaquatique ou médecine physique et de réadaptation, médecin du sport
- les renouvellements pourront être établis par tout médecin.

Sportif sélectionné en équipe de France ou inscrit à titre individuel à une compétition internationale officielle CMAS :

- > Médecin du sport (liste d'examens imposés annexés au règlement médical) pour les sportifs inscrits sur liste de Haut Niveau, liste d'examen imposé.

Pour le double surclassement en compétition :

- > Le CACI doit être établi par un médecin du sport, DU ou DIU de médecine subaquatique.

RAPPEL

SANS licence ni CACI : Baptême, PE12, Pass Découverte, Pass Apnée, 1^{re} étoile de mer.

Licence sans CACI : La délivrance d'une licence aidant-accompagnant n'est pas subordonnée à la présentation d'un certificat médical.
En cas de modification de l'état de santé ou d'accident de la plongée, la validité de ce certificat est suspendue.