

COMMISSIONS PLONGEE SOUTERRAINE-FFESSM

Comité Provence et Comité départemental 13

46 bd Fenouil 13016 Marseille

Journée Découverte EN PLONGEE SOUTERRAINE

Le dimanche 16 mars 2013 à CASSIS (13)

Ce stage est ouvert aux plongeurs licenciés, âgés de plus de 18 ans ayant au moins le niveau 2 FFESSM.

Vous trouverez le référentiel de ce stage sur le site web de la CNPS :

<http://cnps.plongeesouterraine.org/index.php?go=decouverte>

Nous vous invitons à découvrir la plongée souterraine au cours d'une plongée dans la source du Bestouan le long d'un parcours entièrement sécurisé (corde en place tout le long du parcours)

Ce sera l'occasion d'appréhender les spécificités de la plongée sous plafond et de découvrir et d'utiliser le matériel tout en étant parfaitement sensibilisé aux procédures appropriées et recommandées.

Cette journée se déroulera à Cassis (prononcez « ka çi » si vous n'êtes pas du coin) dans la source sous-marine du BESTOUAN (**possibilité de repli à PORT-MIOU par gros vent**) *Attention si la plongée se fait à Port-Miou l'accès au plan d'eau (barrage de Port-Pin) se fait au bas d'un puits artificiel de 45 m de profondeur : le matériel est descendu sous notre responsabilité par corde et les stagiaires descendent le puits sur une échelle sécurisée de chantier (type échelle de grue).*

Prévoir une tenue (genre bleu de travail) et des sacs pour le matériel de plongée qui ne craignent ni la boue ni les accrocs

Point de rendez vous : parking du BESTOUAN

- à 9 h 00 pour ceux qui choisissent le matin,
- à 13 h 30 pour ceux qui choisissent l'après midi

En fonction de la météo et pour des raisons de sécurité nous nous réservons la possibilité d'annuler ou de reporter ce stage. En cas de changement, la décision serait prise au plus tard le jeudi 13 mars en fin d'après-midi et vous seriez personnellement avisé.

Matos à prévoir :

Le minimum :

- ✚ Combinaison humide de plongée avec chaussons et cagoule
- ✚ Un masque adapté à la morphologie du visage pour éviter les fuites
- ✚ Une paire de palmes.
- ✚ Une ceinture avec plombs non largable

Le plus

Nous vous prêterons le complément si besoin.

- ✚ Bi-bouteilles, robinet DIN avec détendeurs et mano (2 ensembles indépendants)
- ✚ Un système de stabilisation
- ✚ Casque avec 2 lampes
- ✚ Des instruments :
 - Profondimètre
 - Ordinateur de plongée

Carnet et Livret de plongée souterraine :

Vous pouvez télécharger et imprimer Carnet et Livret que vous pourrez construire.

Ces éléments personnels seront validés lors de ce stage

<http://cnps.plongeesouterraine.org/index.php?go=les-brevets-de-plongeurs>

Les plongées s'étaleront toute la journée entre 10 h et 16 h

Prévoir éventuellement de quoi manger pour un pique-nique convivial sur les roches du Bestouan.

PROGRAMME INDICATIF

Rendez-vous sur le Parking du BESTOUAN à Cassis.

Accueil des stagiaires

Présentation du stage (objectifs, déroulements, présentation de l'équipe pédagogique)

Distribution des équipements, préparation et vérification de la configuration, élaboration des équipes

Briefing de sécurité personnel avant la plongée : l'équipement du plongeur souterrain et exposé des principales règles de sécurité.

Incursion dans la source du BESTOUAN par vagues successives.

FICHE D'INSCRIPTION

Inscriptions :

Demande d'inscription à nous faire parvenir avant le 1^{er} mars 2014,
Le nombre de places disponibles étant limité, les inscriptions seront prises en compte par ordre d'arrivée.

Ce stage est agréé par la **COMMISSION NATIONALE DE PLONGEE SOUTERRAINE** de la FFESSM.

Nom : _____ :		Prénom : _____ :	
Adresse : _____ :			
Tél : _____ :		E-Mail : _____ :	
Date de naissance : _____ :			
N° de licence : _____ :		Nom du Club : _____ :	
Je préfère venir	Le matin à 9 h	L'après midi à 13 h 30	

Documents à joindre obligatoirement à votre demande d'inscription :

- Photocopie de votre carte CMASS
- Photocopie de la votre licence. Dans le cas où vous n'auriez pas de licence en cours de validation, nous vous délivrerons une licence FFESSM avec assurance complémentaire pour le prix de 56,98 euros (37,98 + 19,00 assurances complémentaires).
- Un chèque de 50 € à l'ordre du CRPS.

Le prix du stage inclus le SUBAQUA SPECIAL PLONGEE SOUTERRAINE qui nous sert de support pédagogique (valeur 29 €).

Je sollicite mon inscription sur la liste des stagiaires

A.....le.....

Signature :

Renseignements complémentaires auprès de :

Marc DOUCHET : 06 20 28 04 81 (uniquement de 8 h à 20 h)

Fiche d'inscription à renvoyer avec votre chèque à :

Marc DOUCHET 103 rue Ste Cécile 13005 MARSEILLE.

douchetmarc@wanadoo.fr