COMMISSIONS PLONGEE SOUTERRAINE-FFESSM

Comité Provence et Comité départemental 13

46 bd Fenouil 13016 Marseille

INITIATION A LA PLONGEE SOUTERRAINE

Les 11 et 12 novembre 2017 à CASSIS (13)

Au cours de ces 2 journées, nous vous proposons de découvrir le monde fantastique de la plongée souterraine.

Ce sera l'occasion d'appréhender les spécificités de la plongée sous plafond, de découvrir et d'utiliser le matériel tout en étant parfaitement sensibilisé aux procédures appropriées et recommandées. A l'issu de ce stage (passage obligé) vous pourrez entamer le cursus de formation du Plongeur Souterrain niveau 1 (ex PS). Pensez à télécharger le livret de plongée souterraine :
http://cnps.plongeesouterraine.org/uploads/FICHIERS/ENSEIGNEMENT/brevets%20plongeurs/2011%20Livret%20plongée%20sout.pdf

Ce stage se déroulera à Cassis (prononcez « ka çi » si vous n'êtes pas du coin) dans les sources sous-marines du BESTOUAN ou de PORT-MIOU :

Point de rendez vous : parking (payant) du BESTOUAN (en contrebas de la plage du même nom, direction Les Calanques) à 09H00.

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

En fonction de la météo et pour des raisons de sécurité nous nous réservons la possibilité de déplacer (dans un rayon de 160 Km autour de Marseille), d'annuler ou de reporter ce stage. En cas de changement, la décision serait prise au plus tard le jeudi 9 novembre en fin d'après midi et vous seriez personnellement avisés.

Votre matériel :
Chaque stagiaire amènera au minimum le matériel suivant : *Combinaison Néoprène, Palmes et Masque, ceinture de plombs.*
Nous vous fournirons le cas échéant : bi-bouteilles, détendeurs/mano, éclairages, casque, stabilisateur, etc.

PROGRAMME INDICATIF

Le 11 novembre :

09H00 : Rendez-vous sur le Parking ***(payant)*** du BESTOUAN à Cassis.

09H00 : Accueil des stagiaires sur le parking, transport du matériel et des stagiaires jusqu'à la base du phare (250/300 m à vol d'oiseau)
Prendre à pied en direction de Cassis, descendre les escaliers sur votre droite (à gauche de la plage, en regardant la mer), poursuivre sur votre gauche en montant une autre volée d'escaliers pour arriver sur des grandes dalles plates à la base du phare orange.

09H30 : Présentation du stage (objectifs, déroulements, présentation de l'équipe pédagogique).
En cas de très mauvaise météo les cours auront lieu dans une salle chauffée.

De 10h à 11h :
Cours N°01 : l'équipement du plongeur souterrain
Cours N°02 : Exposé des principales règles de sécurité et les contraintes dues au milieu

De 11 h à 12 h
Distribution des équipements, préparation et vérification de la configuration, élaboration des équipes,
Consignes de sécurité

De 12 h à 16h
Incursion dans la source du BESTOUAN par vagues successives.

Entre 12 et 14 h : Pause repas sur les rochers par rotation en fonction de votre planning. Penser à prévoir un pique nique.

Le 12 novembre :
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

09H00 : Rendez vous à définir la veille suivant les conditions météo :
- Soit sur le parking de la plage du BESTOUAN comme la veille
- Soit sur le parking de PORT MIOU (attention pas celui de la presqu'île du même nom).

Accueil des stagiaires sur l'un des parkings, transport du matériel et des stagiaires sur site :
- Soit à la base du phare du Bestouan (à pied)

- Soit devant le puits de Port-Miou dans le vallon de Port-Pin (transport en 4x4)

De 10h à 11h :
Cours N° 03 : le scaphandre du plongeur souterrain : description, utilisation (règles d'autonomie …)
Cours N° 04 : le Fil d'Ariane

De 11 h à 12 h
Distribution des équipements, préparation et vérification de la configuration, élaboration des équipes,
Consignes de sécurité

De 12 h à 16h
Incursion dans la rivière de Port-Miou (ou celle du Bestouan suivant les conditions météos) par vagues successives.

Entre 12 et 14 h : Pause repas sur les rochers par rotation en fonction de votre planning. Penser à prévoir un pique nique.

A partir de 16 h : débriefing.

FICHE D'INSCRIPTION

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 …….. :	
Niveau de plongeur FFESSM			

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 50 euros.
Un chèque de 80 € à l'ordre FFESSM Provence comprenant la fourniture du Subaqua Hors Série N° 5, Spécial Plongée souterraine (dont cours d'initiation).

Je sollicite mon inscription sur la liste des stagiaires

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

Signature :

Renseignements complémentaires auprès de :

Marc Douchet 04 91 78 04 52 (18/20 h)

Fiche d'inscription à renvoyer à :
Marc DOUCHET 103 rue Ste Cécile 13005 Marseille

douchetmarc@wanadoo.fr