



# LIVRET DES NIVEAUX 1



Vous venez de vous inscrire au club et nous vous en remercions.

Pour faciliter votre intégration, nous vous proposons ce **Manuel du parfait petit plongeur** dans lequel vous trouverez les réponses qui nous l'espérons, répondront à toutes les questions que vous vous posez sur le fonctionnement et les différentes activités de votre club.

L'essentiel pour tout adhérent du club est de trouver le plaisir de plonger, d'apprendre à observer des animaux du plus petit au plus gros dont vous vous souviendrez toute votre vie. Le club est une structure associative basée sur le bénévolat où tout adhérent apporte sa pierre à l'édifice.

## SOMMAIRE

<b>1</b>	<b>LEXIQUE DES PLONGEURS.....</b>	<b>2</b>
	DEFINITIONS .....	2
	LES DOCUMENTS.....	2
<b>2</b>	<b>BUT .....</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>LES LOCAUX.....</b>	<b>2</b>
3.1	VESTIAIRE DE LA PISCINE .....	2
3.2	BASSINS .....	2
3.3	LOCAL MATERIEL .....	2
<b>4</b>	<b>L'EQUIPEMENT DU PLONGEUR .....</b>	<b>3</b>
4.1	EN PISCINE .....	3
4.2	EN MER.....	7
<b>5</b>	<b>LES ENTRAINEMENTS.....</b>	<b>10</b>
5.1	PISCINE .....	10
5.2	FOSSE.....	11
<b>6</b>	<b>LES SORTIES DU CLUB.....</b>	<b>11</b>
<b>7</b>	<b>LA CHARTE DU SCPB.....</b>	<b>12</b>

Site web : <http://www.scpb.org>



# LIVRET DES NIVEAUX 1



## 1 LEXIQUE DES PLONGEURS

### DEFINITIONS

- **Scaphandre** : ensemble comprenant bloc + détendeur+ manomètre
- **Bloc** : bouteille de plongée
- **Détendeur** : système permettant de respirer sous l'eau avec l'air contenu dans la bouteille
- **Manomètre** : appareil de mesure de pression
- **SGS** : Système Gonflable de Stabilisation permet d'assurer la flottabilité du plongeur (son équilibre dans l'eau), aussi appelé "stab" ou "gilet"
- **GP** : Guide de palanquée (encadrant)

### LES DOCUMENTS

- Certificat médical de non contre indication à la plongée délivré par un médecin fédéral ou par un médecin du sport.
- Règlement de la cotisation du club, fiche d'inscription renseignée.
- Attestation parentale pour les mineurs
- Licence fédérale
- Assurance loisir (facultative mais fortement recommandée). Elle couvre les dommages que vous pouvez avoir en cas d'accident sans tiers responsable. (plus d'info avec vos moniteurs ou sur le site [www.cabinet-lafont.com](http://www.cabinet-lafont.com))

## 2 BUT

### **Niveau 1 ★ :**

La formation Niveau 1 vous permettra de réaliser des plongées d'exploration en compagnie d'un moniteur et jusqu'à la profondeur de 20 m.

Vous allez donc apprendre un certain nombre de techniques essentielles pour évoluer en toute sécurité.

Parmi les apprentissages une bonne part s'effectue « sans bouteille », ne soyez pas étonné(e) de ne pas mettre un bloc sur le dos à chaque séance !

## 3 LES LOCAUX

### 3.1 VESTIAIRES DE LA PISCINE

Les casiers se ferment avec une clef mais il faut un jeton (pièce de 1 euro) ou utiliser les vestiaires communs.

Respecter les zones pieds nus, et la douche avant d'entrer sur l'aire des bassins.

### 3.2 BASSINS

A la piscine de Beaumont, il existe un bassin pour la plongée (25m) et un plus petit pour l'apnée ou les baptêmes.

### 3.3 LOCAL MATERIEL

Prêt des détendeurs, gilet, bouteille. L'accès au local n'est autorisé qu'aux personnes de l'équipe du matériel. Attention en manipulant les bouteilles. Merci de rincer votre équipement en fin de séance, vider les stabs et retendre les sangles.



## 4 L'EQUIPEMENT DU PLONGEUR

Lorsque vous pénétrez dans l'eau, vous évoluez dans un milieu très différent qui nécessitera un matériel adapté.

### 4.1 EN PISCINE

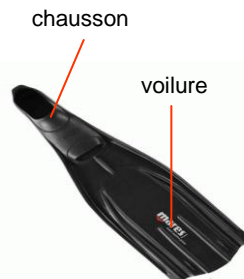
## Les palmes

Rôle : servent à se déplacer.

Elles assurent la propulsion du plongeur et lui permettent d'évoluer avec facilité et avec un minimum d'efforts.

Chaque modèle de palmes est souvent décliné en "chaussantes" et "réglables".

La voilure est la partie qui permet la propulsion du plongeur. Elle peut être plus ou moins longue et large. Une voilure longue et souple assure une propulsion rapide à moindre effort, alors qu'une voilure courte et rigide donne beaucoup de puissance moyennant un certain effort.



chaussantes

réglables



- Adapté pour la nage
- Plus confortable
- Pied nu ou avec chausson
- Non ajustable



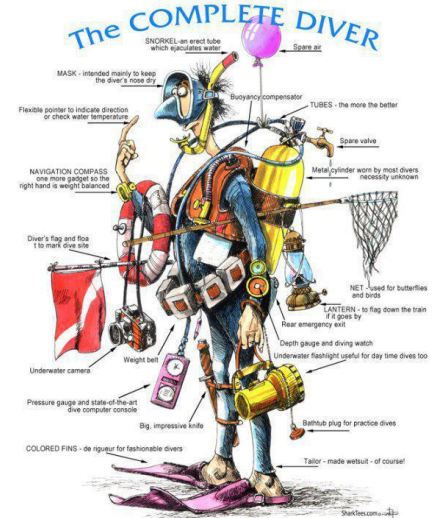
- Léger & petit prix
- Fragile



- Bottillon obligatoire
- Sangle ajustable
- Encombrante & lourde



- Idéal pour marcher
- Prix élevé



\* Conseil du moniteur :

Investissez dans une palme voilure courte plus polyvalente.

Les essais en magasin : prévoyez l'achat des chaussons en même temps que les palmes et prenez si possible un modèle avec une semelle pour les sorties en milieu naturel.

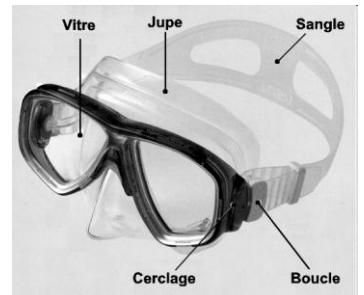
## Le masque

### Rôle : Sert à voir sous l'eau

La vision étant modifiée sous l'eau, il permet de voir correctement.

Pour l'essayer, placez-le sur votre visage sans la sangle et provoquez une inspiration par le nez. S'il tient sans être maintenu, il devrait vous aller.

Choisissez un masque dont la partie souple du nez peut être facilement pressée et dont le champ de vision vous convient.



Les masques à deux verres permettent également d'avoir des verres adaptés à sa vue.

Noir



Longévité  
Champ de vision réduit (petit volume)  
Peu esthétique

Transparent



Lumineux  
Jaunissement dans le temps du silicone avec l'utilisation en piscine et le soleil

Grand volume



Champ de vision plus confortable  
Vidage du masque plus difficile

Masque avec purge



Vidage aisé  
Taille (grand volume)  
Prix élevé



La purge n'aime pas le sable

Avant la plongée, ne le serrez pas exagérément car la pression de l'eau fera le nécessaire pour le maintenir sur votre visage.

A l'inverse, un masque trop serré sera inconfortable et facilitera les entrées d'eau.

### Pour éviter la buée:

Saliver sur toute la surface vitrée intérieure et rincer la abondamment ou acheter un produit anti buée spécifique.

**⚠ Attention aux autres produits pouvant irriter les yeux et le nez.**



**\* Conseil du moniteur :**

Choisissez une jupe transparente pour une meilleure luminosité et un volume moyen qui facilitera l'apprentissage du vidage de masque.

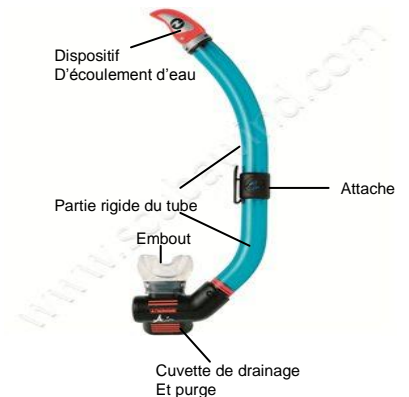
## Le tuba

Rôle : sert à respirer en surface sans avoir à sortir la tête de l'eau

Le tuba ne sert pas au cours d'une plongée mais il est indispensable pour les parcours en surface ou pour pratiquer d'autres activités telles que la nage avec palme, l'apnée, la randonnée aquatique.

Il doit être confortable (l'embout doit être adapté à la forme de votre bouche) et la respiration doit se faire facilement. Pour vérifier ces deux qualités essentielles, prenez le temps d'essayer les tubas en magasin.

**Pour des raisons de sécurité, il est nécessaire de l'avoir pour toute plongée.**




**\* Conseil du moniteur :**

Privilégiez des embouts en silicone (plus souple et plus résistant au temps) plutôt qu'en caoutchouc.

Avec soupape



- Vidage facilité
- Prix plus élevé
-  Soupape sensible au sable

Sans soupape



- Vidage moins facile
- Prix faible
- fiabilité

## Les sacs de transports

Rôle : Servent à transporter l'équipement de plongée (piscine et/ou mer)

Critères de choix (liste non exhaustive):

- le prix
- son usage (seulement, pour les voyages)
  - son poids (limité en avion)
  - son volume adapté
- sa solidité (surtout le fond et les poignées)
- son esthétique
- avec ou sans roulettes
- avec ou sans poignée télescopique
- plusieurs compartiments



\* Conseil du moniteur :



En piscine, privilégier le sac filet (moins encombrant et plus léger), il est suffisamment long pour incorporer vos palmes. Il vous sera d'autant plus utile sur un bateau pour ranger vos affaires (en complément de votre sac de voyage).

## Divers piscine

Prévoyez :

- Un maillot de bain de piscine et pas un short loisir (Règlement intérieur de la piscine)
- Des tongues si besoin pour vous déplacer des vestiaires aux bassins
- Une serviette et du gel douche



# LIVRET DES NIVEAUX 1



## 4.2 EN MER

### La combinaison de plongée

Rôle : Sert à vous protéger du froid

Il existe des combinaisons dites « humides » (l'eau circule autour du corps), « semi étanches » (l'eau rentre peu et ne se renouvelle pas) et « étanches » (il n'y a pas du tout d'entrée d'eau).

Elles existent sous différentes :

- épaisseurs selon leur utilisation : en mers chaudes (de 0.5 à 3 ou 5mm) ou en mers froides (5 à 7mm), avec cagoule intégrée ou séparée. Une surveste pourra également compléter une combinaison monopiece.
- tailles qui doivent être adaptées à votre morphologie. La combinaison doit vous coller sans vous serrer et permettre une respiration sans effort. Il existe des modèles spécifiques pour femmes et il y a la possibilité de la faire réaliser sur mesure.

Le choix de la combinaison se fera en fonction de :

- son utilisation (température de l'eau)
- sa morphologie
- sa technicité (qualité du néoprène, type de fermetures)
- son budget

Lycra	Néoprène			
Top	Souris	Shorty	Monopiece + Surveste	Semi étanche
				



**\* Conseil du moniteur :**

**L'ensemble monopiece 5mm + surveste (pouvant être achetée ultérieurement) vous permettra de plonger quasiment dans toutes les eaux.**



# LIVRET DES NIVEAUX 1



## Autres matériels

Tous ces matériels seront abordés pendant votre formation, et dans tous les cas, demandez conseils auprès de vos moniteurs

Le détendeur	Pour respirer sous l'eau	
La bouteille	Réserve d'air	
Le gilet (ou « stab »)	Pour se maintenir en surface sans effort et se stabiliser sous l'eau	
Le manomètre	Contrôle de la pression de l'air dans la bouteille	
L'octopus (détendeur de secours)	Pour assister un coéquipier en panne d'air	





# LIVRET DES NIVEAUX 1



Club N° 07-95-0249

<p>La ceinture de plomb</p>	<p>Pour compenser la flottabilité de la combinaison</p> <p>De plus en plus de modèles de Stabs proposent des poches à plombs intégrées dans le gilet.</p>	
<p>Les gants</p>	<p>Pour se protéger du froid et du milieu (roches ...)</p>	
<p>Le parachute de palier</p>	<p>Pour se signaler en surface</p>	
<p>La lampe</p>	<p>Pour restituer les couleurs ou par faible visibilité</p>	



# LIVRET DES NIVEAUX 1



La boussole, le compas	Pour s'orienter	
Les ordinateurs	Pour gérer les paramètres de la plongée (temps et profondeur).	
Le couteau	Pour se dégager d'un filet par exemple et sert surtout à couper le saucisson ou la pizza à l'apéro	

**Nota :** Tous ces matériels ne vous sont pas nécessaires pour plonger avec votre niveau 1 (ex : l'ordinateur, le couteau, le parachute ou la boussole...), l'objectif étant juste de vous montrer la panoplie complète de ce qui existe. Vos moniteurs vous donneront tous les détails pendant votre formation ...

## 5 LES ENTRAINEMENTS

### 5.1 PISCINE

Tous les mardis soirs, ouverture des portes de la piscine de Beaumont à 20h00

A 20h30, accès aux bassins pour les entraînements après passage à la douche.

Récupération du matériel (détendeur, SGS, bouteille) au local matériel si besoin de 20h30 à 21h00.

La mise à l'eau ne s'effectue qu'en présence de vos moniteurs.

Fin des entrainements entre 22h15 - 22h30.

Retour du matériel au local à 22h15 maximum, rangement des lignes d'eau, planches...

Douche, vestiaire.

Fermeture de la piscine à 22h45.

En plus des entrainements piscine, il y a des cours théoriques par niveau, un planning de ces cours vous sera distribué ultérieurement.



## LIVRET DES NIVEAUX 1



### 5.2 FOSSE

Les entrainements fosse se font à Villeneuve la Garenne (centre UCPA aqua 92, 119 bd Charles de Gaulle, 92390) le deuxième jeudi de chaque mois.

Départ groupé possible au parking de la piscine de Beaumont entre 19h30 et 20h00 ou en individuel pour une arrivée à 20H30 à la fosse.

21H00 mise à l'eau, sortie entre 22H00 et 22H15.

Prévoir un jeton métallique pour le vestiaire et l'autorisation parentale pour les mineurs.

Le tarif de la fosse est de 10 euros. (Possibilité de prendre une carte de 4 entrées, dans ce cas, le prix est ramené à 9 euros)

L'inscription et le règlement se font auprès de Michel CALMEJANE aux séances piscine ou par email / téléphone. :

Email : [fabrication.sct@wanadoo.fr](mailto:fabrication.sct@wanadoo.fr)

Téléphone : 06 09 85 32 52



### 6 LES SORTIES DU CLUB

Voir avec vos moniteurs, les panneaux d'affichage et la consultation du site web du SCPB (<http://www.scpb.org>) pour les activités du club (nage en eau vive (hydrospeed), sortie technique, voyage lointain, etc....).





# LIVRET DES NIVEAUX 1



## CHARTRE DU SCPB

- Mon club est géré par une équipe de personnes entièrement **BENEVOLES** qui prennent **sur LEUR TEMPS LIBRE** pour s'occuper de moi. Je leur en suis reconnaissant (e).
  
- Je respecte les locaux qui m'accueillent pour pratiquer la plongée (respect des zones pieds nus).
  
- Je respecte le matériel du club, j'en prends soin.
  
- Je préviens lorsque je ne peux pas me rendre à une activité à laquelle je m'étais inscrit(e). Les moniteurs bénévoles se déplacent pour moi.
  
- Mes moniteurs ont reçu une formation rigoureuse et complète. Ils sont compétents et je peux leur faire confiance.
  
- Mon club n'est pas une entreprise commerciale et la délivrance des diplômes ne s'appuie que sur les compétences acquises par chacun (e).
  
- Mon club étant une association basée sur le bénévolat, je peux apporter ma pierre à l'édifice et aider moi aussi.