



LIVRET DES NIVEAUX 1



Club N° 07-95-0249



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.

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



LIVRET DES NIVEAUX 1



Club N° 07-95-0249

1 QUELQUES DEFINITIONS

- **Bloc** : bouteille de plongée mais est aussi couramment utilisé pour l'ensemble comprenant bloc + détendeur + manomètre (scaphandre)
- **Détendeur** : système permettant de respirer sous l'eau avec l'air contenu dans la bouteille
- **DP** : Directeur de Plongée - responsable de l'organisation d'une plongée, de la constitution des palanquées, de l'application des règles techniques et de sécurité...
- **GP** : Guide de Palanquée – encadrant responsable d'une palanquée en immersion (déroulement de la plongée)
- **Manomètre** : appareil de mesure de pression de la bouteille
- **Palanquée** : groupe de plongeurs qui effectuent une plongée présentant les mêmes caractéristiques de durée, profondeur et de trajet
- **Stab** : Gilet stabilisateur, permet d'assurer la flottabilité du plongeur (son équilibre dans l'eau)

2 LES DOCUMENTS

- Licence fédérale FFESSM valable du 01/09 de l'année au 31/12 de l'année suivante (16 mois)
- CACI : Certificat médical d'Absence de Contre-Indication à la pratique des activités subaquatiques délivré par un médecin fédéral ou par votre médecin généraliste (nous vous invitons à voir un médecin fédéral pour votre 1^{ère} inscription)
- Attestation parentale pour les mineurs
- Assurance (« Loisir 1 » minimum) : elle couvre les dommages que vous pouvez avoir en cas d'accident sans tiers responsable (plus d'infos avec vos moniteurs ou sur le site www.cabinet-lafont.com)

3 OBJECTIF DE LA FORMATION

Niveau 1 ★ :

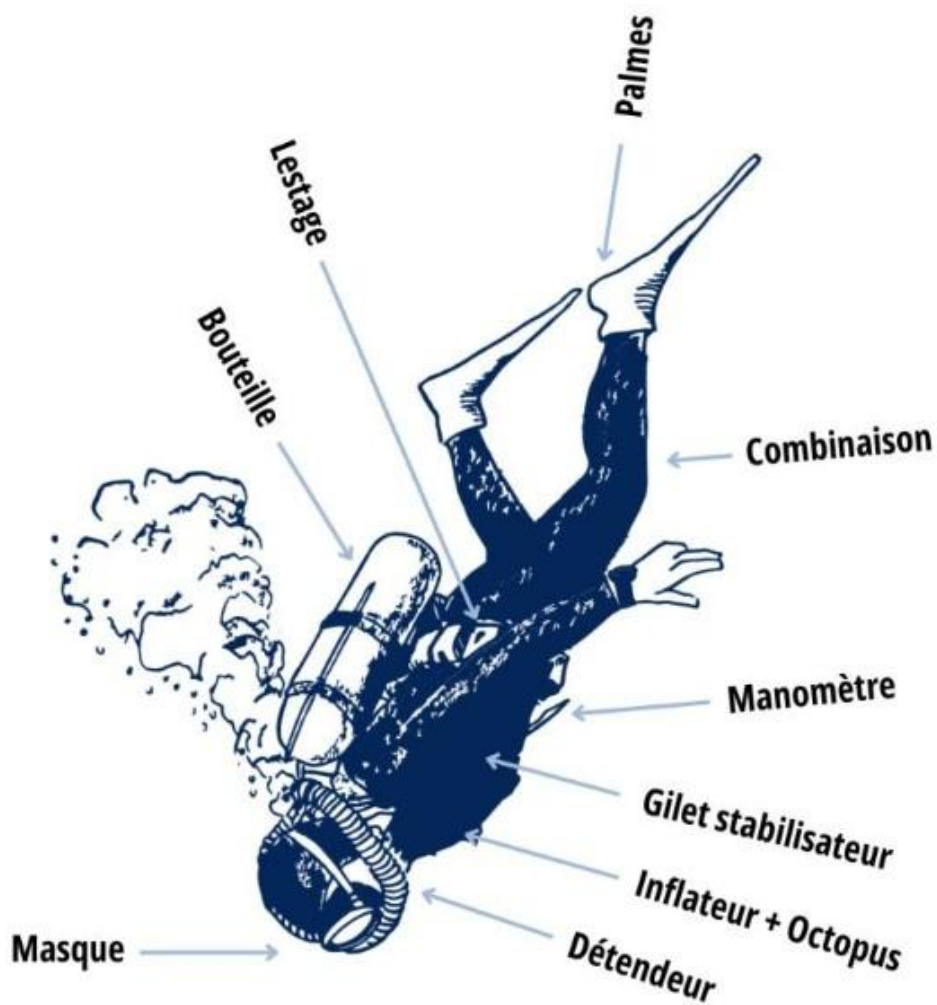
La formation Niveau 1 vous permettra de réaliser des plongées d'exploration encadré par un moniteur jusqu'à la profondeur de 20 m.

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

Parmi les apprentissages une partie s'effectue « sans bouteille », ne soyez donc pas surpris de ne pas mettre un bloc sur le dos à chaque séance !

4 L'EQUIPEMENT DU PLONGEUR

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





LIVRET DES NIVEAUX 1



Club N° 07-95-0249

4.1 EN PISCINE

4.1.1 Les palmes

Rôle : servent à se déplacer aisément dans l'eau

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

Deux types de palmes : "chaussantes" et "réglables".

Palmes chaussantes : utilisées pieds nus ou avec un chausson fin, vous n'avez qu'à y glisser votre pied. Idéales pour débiter, pour la pratique en piscine ou les plongées en eaux chaudes.



Palmes réglables : elles s'utilisent avec un bottillon plus ou moins épais selon le milieu dans lequel vous plongez. Elles sont généralement plus rigides et plus lourdes que les palmes chaussantes.

Elles peuvent s'utiliser partout, en eau chaude ou froide, et elles sont idéales si vous avez besoin de marcher jusqu'à votre lieu de plongée (bottillons avec des semelles plus épaisses que les chaussons)



Il n'y a pas de pied droit / pied gauche.



*** Conseil du moniteur :**

Testez vos palmes en magasin, avec des chaussons ou des bottillons le cas échéant selon le type de palme que vous choisirez.

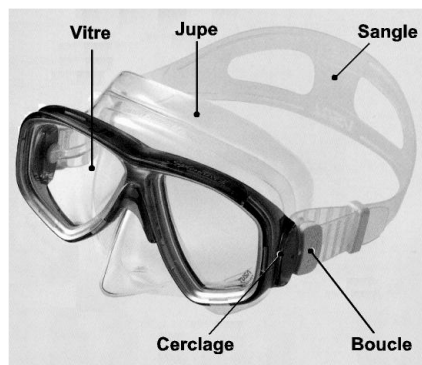
Vous devez choisir la bonne pointure et vous sentir confortable.

4.1.2 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 inspirez par le nez. S'il tient sans être maintenu, il devrait vous aller.



Il existe différents types de masques tels que mono-verre ou bi-verres, caoutchouc ou silicone, opaques ou transparents



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.



* Conseil du moniteur :

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

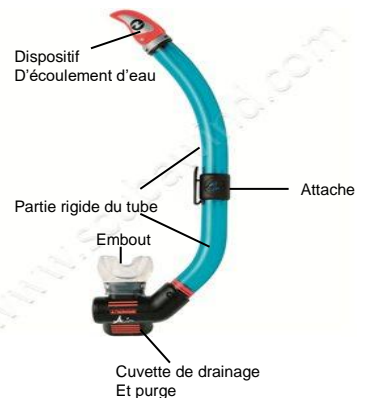
4.1.3 Le tuba

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.



Avec soupape



Sans soupape



*** Conseil du moniteur :**

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

4.1.4 Les sacs de transports

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

Critères de choix (liste non exhaustive):

- son usage (piscine, voyage)
- son poids à vide (poids limité en avion)
- son volume adapté
- sa solidité (surtout le fond et les poignées)
- avec ou sans roulettes (voyage = roulettes !)
- avec ou sans poignée télescopique
- plusieurs compartiments
- le prix
-



* Conseil du moniteur :

Pour la piscine, privilégiez un sac léger et assez grand pour ranger vos palmes.





LIVRET DES NIVEAUX 1



Club N° 07-95-0249

4.2 EN MILIEU NATUREL (MER, LAC, CARRIERE...)

4.2.1 La combinaison de plongée

Rôle : Sert à vous protéger du froid

Il existe 3 types de combinaison

- Humide : la plus classique. Elle est appelée humide car l'eau s'engouffre et circule entre la combinaison et votre peau.
- Semi étanche : pas ou très peu de circulation d'eau
- Etanche : 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 et plus), 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. Il est aussi possible 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 :

Au vu du type de plongée en France et au club, nous vous conseillons l'achat d'une combinaison semi-étanche, qui demandera un peu plus d'investissement mais vous permettra de plonger toute l'année.



LIVRET DES NIVEAUX 1



Club N° 07-95-0249

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	



LIVRET DES NIVEAUX 1



Club N° 07-95-0249

<p>L'octopus (détendeur de secours)</p>	<p>Pour assister un coéquipier en panne d'air</p>	
<p>La ceinture de plomb</p>	<p>Pour compenser la flottabilité de la combinaison La majorité des modèles de Stabs proposent maintenant 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>	



LIVRET DES NIVEAUX 1



Club N° 07-95-0249

La lampe / phare	Pour restituer les couleurs ou par faible visibilité	
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...), l'objectif étant simplement 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

Les séances en piscine ont lieu tous les mardis à la piscine de Beaumont.
Le rendez-vous est à 20h15 pour un accès aux bassins à 20h30.



LIVRET DES NIVEAUX 1



Club N° 07-95-0249

Des vestiaires individuels avec casiers électroniques sont à votre disposition (pas besoin de jeton, il suffit de renseigner un code à la fermeture du casier qui servira à l'ouvrir en fin de séance)

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

Fin des entrainements à 22h15 pour le retour du matériel

Fermeture de la piscine à 22h45.

En plus des entrainements piscine, des cours théoriques sont organisés une fois par mois le mardi de 20h à 20h45 avant la séance de piscine (le calendrier du club sera distribué en début de saison et reste disponible en permanence sur le site SCPB)

5.2 LOCAL MATERIEL

Prêt des détendeurs, gilet, bouteille

L'accès au local est réservé aux membres de l'équipe Matériel

Attention en manipulant les bouteilles (obligatoirement couchées si elles ne sont pas manipulées, on ne les fait pas glisser sur le sol)

Merci de rincer votre équipement en fin de séance, vider les stabs et retendre les sangles.

5.3 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 à compter du mois d'octobre.

Arrivée 20h30 max pour l'organisation des palanquées

Accès au bassin à partir de 21h pour une sortie de l'eau à 21h45 (rangement du matériel)

Casiers du vestiaire à code électronique

Le tarif est de 14€ par fosse.



Afin que chacun puisse participer (les places sont limitées), les inscriptions sont réalisées tous les mois au travers d'un sondage sur le groupe WhatsApp du Niveau 1.

6 LES SORTIES DU CLUB

Vos moniteurs vous présenteront en début de saison les différentes sorties clubs organisés durant la saison (lac de Beaumont, Bretagne, Espagne, voyage lointain...).

Une présentation globale de la vie du club et des sorties aura lieu courant Octobre.



LIVRET DES NIVEAUX 1



Club N° 07-95-0249





LIVRET DES NIVEAUX 1



Club N° 07-95-0249

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.