



Commission Départementale de Plongée Souterraine du CODEP 31

Stage Initiation à la plongée souterraine

Mardi 10, Samedi 14 et Dimanche 15 juin 2014

Au cours de ces journées nous vous proposons de découvrir la plongée souterraine, avec au menu du week-end deux plongées souterraines dans le département du Lot. Ce stage est une opportunité unique pour un plongeur, déjà un peu expérimenté, de découvrir un nouveau milieu avec un référentiel de conduite différent de ses habitudes. Cela permet une prise de contact agréable avec le milieu de la plongée sous-terrainne et de ses techniques spécifiques et règles de sécurité.

Pour les personnes ayant déjà une expérience de plongée souterraine et souhaite valider un PS1 ou PS2 sur ce stage, veuillez contacter Hubert Foucart (06 18 30 60 93)

PROGRAMME PREVISIONNEL :

- ✚ Mardi 10 juin 2014 :
 - Briefing « obligatoire » à Balma (31) 19h30 / 22h
 - ✚ Préparation du matériel
- ✚ Samedi 14 juin 2014 :
 - Rendez-vous à 8h30 heures à Gramat (46), au gîte (voir plus loin les coordonnées)
 - ✚ Le matin :
 - ✚ Préparation du matériel, Préparation de la plongée et exercices au sec
 - ✚ Plongée en vasque pour une première prise en compte du matériel spécifique
 - ✚ Pique-nique, gonflages
 - ✚ Après-midi
 - ✚ Plongée en résurgence
 - ✚ Route vers le gîte, gonflages, débriefing, préparation de la plongée du lendemain
- ✚ Dimanche 15 juin 2014 :
 - ✚ Plongée en résurgence
 - ✚ Pique-nique, débriefing, Fin prévue en milieu d'après-midi

CONDITIONS :

- ✚ Etre âgé de plus de 18 ans, être licencié à la FFESSM, détenir au moins le niveau 2 FFESSM ou équivalent CMAS, et avoir effectué au moins 30 plongées en milieu naturel.
- ✚ Justifier d'une Assurance individuelle complémentaire prévoyant un volet accident et assistance rapatriement prenant en compte l'activité (par exemple « Loisir 1 » ou plus de la FFESSM).
- ✚ Présenter un Certificat médical de moins d'un an à la date des plongées.
- ✚ Assister au briefing du Mardi 10/06/2014 (les absents seront refusés les plongées du week-end).
- ✚ Admission des plongeurs dans la limite des places disponibles, maximum 8 stagiaires.
- ✚ Retourner la fiche d'inscription (et TOUTES les pièces jointes) **avant le 1 mai 2014.**

Une confirmation avec renseignements complémentaires vous sera adressée avant le stage.

*La CoDep31 se réserve le droit,
en fonction des conditions météorologiques ou autre cas de force majeure,
de déplacer les lieux de stage ou même d'annuler celui-ci.*



PARTICIPATION AUX FRAIS :

Tarif de base : 140€ par stagiaire.

Ce tarif couvre :

- ✚ L'encadrement, la formation et le prêt de certains matériels spécifiques si nécessaire (casques, éclairages, fixations pour bi-bouteilles, dévidoirs et cisailles).
- ✚ L'hébergement en gîte près de Gramat pour la nuit du Samedi au Dimanche.
- ✚ Le dîner du Samedi soir, le petit-déjeuner du Dimanche matin et les pique-niques pour samedi et dimanche midi.
- ✚ Les gonflages.

Gîte du Moulin du Saut - Murielle Sauze et Harry Stephens

Baillot - 46500 Gramat

Tél: 05 65 38 85 73

Pour y aller :

- Les bons GPS connaissent « Baillot » à Gramat
- Sinon, en venant de Toulouse, vous prenez la sortie 56, Gramat, vous suivez Gramat. Juste après l'entrée à Gramat vous prenez à gauche la D39 vers Couzou. Après en gros 1.5km, vous prenez à droite vers le moulin de Saut. A peine 50m après, vous reprenez à droite aux poubelles. Le gîte est un peu plus loin sur la droite.

Il est possible d'arriver au gîte dès le vendredi soir. Prévoir un surcoût de 40€ par stagiaire pour la nuit du Vendredi au Samedi et le petit déjeuner du Samedi matin.

Les déplacements des stagiaires sont à leur charge.

La liste des participants sera diffusée pour faciliter les co-voiturages.

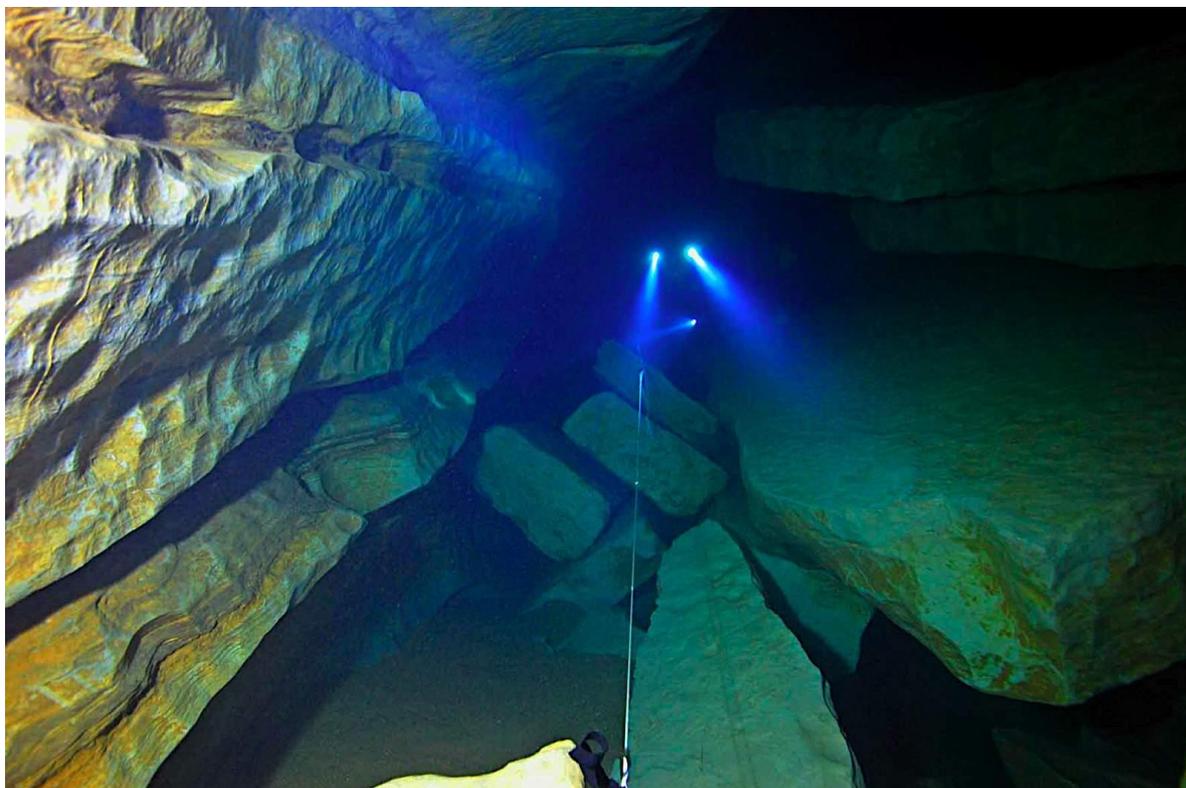


Photo de Daniel Nouaillac – stage CoDep31 2009

**Fiche d'inscription - page 1****A retourner avant le 15 mai 2014 à :**

Axel de Valroger
25, rue du Laurier, 31130 Balma

Contact : axel.devalroger@free.fr 07 81 00 51 50

Nom :		Prénom :	
Date de naissance :		Lieu de naissance :	
Adresse :			
Code postal :		Ville :	
Tel domicile :		Tel portable :	
e-mail :			

Niveau plongée :		Nombre de plongées :	
N° de licence :		Club :	
Assurance individuelle :			
Remarque : L'assurance individuelle souscrite et le N° de club sont inscrits sur votre licence Assurance complémentaire catégorie « loisir 1 » ou plus de la FFESSM ou équivalente exigée.			

Personne à prévenir en cas d'accident :			
Nom	Prénom :	Téléphone :	

EXPERIENCE EN PLONGEE SOUTERRAINE (si vous en avez) :

Cavité(s) plongée(s) / Dates :

PIECES A JOINDRE IMPERATIVEMENT AU DOSSIER D'INSCRIPTION :

- ✚ Chèque acompte 40€ (tiré qu'en cas d'annulation – sinon restitué au stage)
- ✚ Chèque 140€ (tiré qu'après le stage) à l'ordre du « CODEP31 »
- ✚ Copie de la licence FFESSM
- ✚ Copie de l'attestation d'assurance complémentaire individuelle
- ✚ Copie du diplôme de plongée subaquatique le plus élevé
- ✚ Copie du certificat médical de non contre-indication à la plongée (moins d'1 an à la date des plongées)

Concernant le certificat médical, si votre certificat doit être renouvelé prochainement, pas de soucis, il suffira d'amener une copie du nouveau certificat médical le jour du briefing théorique (attention, toutes les autres pièces doivent impérativement être transmises avec la fiche d'inscription).

**Fiche d'inscription - page 2****MATERIEL INDIVIDUEL INDISPENSABLE (n'est pas prêté par le CoDep 31) :**

Palmes - Masque – Combinaison avec cagoule – Gants - Bottillons néoprène avec semelle rigide (ou chaussons néoprène + chaussures type Pataugas, dans ce cas, attention à la taille des palmes) - Ceinture de lest et lest adapté – Ordinateur ou Timer/Profondimètre – Compas – Gillet stabilisateur (classique ou wings) permettant la fixation de deux bouteilles - Deux bouteilles identiques de 7 litres minimum à 12 litres maximum (au choix), robinets simples, DIN, indépendants, fûts longs – Deux détendeurs DIN avec manomètres immergeables et Direct System pour le gilet (pas d'octopus) – 2 lampes de faible encombrement et puissance pouvant être portées sur casque OU 6 Piles AAA (pour ceux qui n'ont pas leurs propres lampes et utiliseront les lampes prêtées par le CoDep31).

Concernant la combinaison, prévoyez des plongées d'environ 40 minutes dans une eau à 12°C. Une combinaison semi-étanche, par exemple, convient tout à fait. Ne venez avec une combi étanche que si vous maîtrisez parfaitement son utilisation (au moins une dizaine de plongées).

Les stagiaires doivent arriver avec les blocs gonflés (pas de gonflage possible sur place avant la première plongée...).

Attention, les blocs doivent impérativement être en date d'épreuve ou de TIV.

Pour ceux qui ne disposent pas du matériel adéquat et qui ne peuvent pas l'emprunter à leurs copains ou à leur club, il est possible de les louer (nous contacter pour des adresses). Pour les bouteilles, voyez avec votre club ou vos copains (des 7 litres, voire des 9 ou 10 litres simples sortie utilisés en piscine sont parfaits).

MATERIEL SPECIFIQUE (prêt possible par Codep31) :

Le reste du matériel spécifique peut être prêté aux stagiaires par le Codep31 :

Matériel	Quantité nécessaire	J'amènerais	Je n'amènerais pas
Matériels de couplage des 2 mono bouteilles (sangles, ...)	2		
Tour de cou	1		
Casque (type alpinisme ou spéléo)	1		
Lampes étanches légères (pas de phares)	2		
Cisaille et système d'attache	1		
Dévidoir (50 mètres mini)	1		

Je reconnais avoir pris connaissance des garanties liées à mon assurance complémentaire individuelle.

Fait à :

Signature :

Le :