



COMMISSIONS PLONGEE SOUTERRAINE

Comité Provence Alpes Côte d'Azur et Comité départemental 13

Journée Découverte DE LA PLONGEE SOUTERRAINE

Le dimanche 12 Novembre 2023 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 ou de Port Miou (selon les conditions) 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 spécifique 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**)
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**

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 9 novembre en fin d'après-midi et vous seriez personnellement avisé.

Matériel à prévoir :

Le minimum :

- + Combinaison humide de plongée avec chaussons et cagoule.
- + Votre masque et un masque de secours.
- + Une paire de palmes.
- + Une ceinture avec plombs non largables.
- + Vos détendeurs si vous êtes équipés en DIN.
- + Vos éclairages de plongée si vous en avez.
- + Des instruments :
 - Profondimètre.
 - Ordinateur de plongée.

Nous vous prêterons le complément si besoin, et nous fournissons notamment :

- + Bi-bouteilles, robinet DIN avec détendeurs et mano (2 ensembles indépendants)
- + Un système de stabilisation
- + Casque avec 2 lampes

Carnet et Livret de plongée souterraine :

Vous pouvez télécharger et imprimer Carnet et Livret si vous le souhaitez.

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

PROGRAMME INDICATIF

Rendez-vous sur le Parking du BESTOUAN à Cassis (Parking payant et limité à 2m).

Accueil des stagiaires.

Présentation du stage (objectifs, déroulements, présentation de l'équipe d'encadrement).

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.

Fin du stage en général vers 16h30/ 17h.

FICHE D'INSCRIPTION

Inscriptions :

Demande d'inscription à nous faire parvenir dès que possible.

Le nombre de places disponibles étant limité à 10, les inscriptions seront prises en compte par ordre d'arrivée.

Début Septembre un mail de confirmation vous sera adressé.

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

Nom :		Prénom :	
Adresse :			
Tél :			
Date de naissance :		Niveau de plongée	
N° de licence :		Nom du Club :	
Mail (soignez votre écriture pour éviter les erreurs)			

Documents à joindre obligatoirement à votre demande d'inscription :

- Photocopie de votre carte de niveau CMASS ou équivalent.
- Photocopie de la licence. Dans le cas où vous n'auriez pas de licence, nous pouvons vous en délivrer une auprès de notre club affilié à la FFESSM avec assurance complémentaire si vous le souhaitez. (me consulter pour les tarifs).
- **Un chèque de 50 € à l'ordre FFESSM PACA.**

En cas de désistement moins de 24h avant le début du stage le chèque sera retenu.

Je sollicite mon inscription sur la liste des stagiaires

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

Signature :

Renseignements complémentaires auprès de :
Jérémy : 06 87 11 60 71 (uniquement de 8 h à 20 h)
Fiche d'inscription à renvoyer avec votre chèque à :
Jérémy PRIEUR DREVON
6 rue des Joyeux
13710 Fuveau.
jeremieprieurdrevon@gmail.com