



Comité Provence Alpes Côte d'Azur et Comité départemental 13
46 bd Fenouil 13016 Marseille

INITIATION A LA PLONGEE SOUTERRAINE

Les 16 et 17 Mars 2024 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 spécifique de l'activité, tout en étant parfaitement sensibilisé aux procédures appropriées et recommandées. A l'issue de ce stage (passage obligé) vous pourrez entamer le cursus de formation du Plongeur Souterrain niveau 1. Vous pouvez télécharger le livret de plongée souterraine :

<https://souterraine.ffessm.fr/uploads/media/default/0001/04/a97da4f7401c53335432a82e9b3981f11063ea9c.pdf>

Ce stage se déroulera à Cassis (prononcez « ka çi » si vous n'êtes pas du coin) soit dans la résurgence du Bestouan ou en cas de mauvais temps, dans la rivière souterraine 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 100 Km autour de Marseille), d'annuler ou de reporter ce stage. En cas de changement, la décision sera prise au plus tard le jeudi 14 mars en fin d'après-midi et vous seriez personnellement avisés.

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 :
 - 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

PROGRAMME INDICATIF

Le samedi :

09H00 : Rendez-vous sur le Parking (*payant et limité à 2m*) du BESTOUAN à Cassis.

09H00 : Accueil des stagiaires sur le parking, répartition et portage du matériel et attribution des cadres à chacun participant.

09H30 : Présentation du stage (objectifs, déroulements, présentation de l'équipe d'encadrement).

En cas de très mauvaise météo les cours auront lieu dans une salle.

De 10h à 11h :

Cours N°01 : l'équipement du plongeur souterrain

Cours N°02 : Exposé des principales règles de sécurité et les contraintes liées aux milieux

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 souterraine 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 dimanche :

Attention votre matériel personnel doit être conditionné dans des sacs de transport qui peuvent se porter facilement et qui de préférence peuvent être attachés à une corde pour pouvoir être plus facilement manipulés. Évitez donc les valises et les caisses.

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 météo) 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.

Fin Février 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 :	
Mail :			
N° de licence :		Niveau de plongeur FFESSM	
Nom du Club :			

Documents à joindre obligatoirement à votre demande d'inscription :

Photocopie de votre carte de niveau CMASS ou équivalence

Photocopie de votre licence. Dans le cas où vous n'auriez pas de licence en cours de validation, nous pouvons vous délivrer une licence FFESSM avec assurance complémentaire (me consulter pour les tarifs)

Un chèque de 100 € 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 PRIEUR DREVON : 06 87 11 60 71 (18/20 h)

Fiche d'inscription à renvoyer à :

Jérémy PRIEUR DREVON

6 rue des Joyeux

13710 FUYEAU

jeremieprieurdrevon@gmail.com