



COMMISSION PLONGEE SOUTERRAINE

Comité Provence Alpes Côte d'Azur et Comité départemental 13

PERFECTIONNEMENT A LA PLONGEE SOUTERRAINE

Les 25 et 26 Mai 2024 à Néoules (83)
Thématique : la plongée multi-siphons.

Au cours de ces 2 journées, nous vous proposons d'approfondir vos connaissances et vos techniques en plongée souterraine.

Ce sera l'occasion d'appréhender les spécificités de la plongée dans des siphons à plusieurs galeries, et d'utiliser du matériel varié.

Vous serez amené à utiliser différents types de dévidoirs et confronté aux problématiques de la pose et de la gestion de fil.

En étant parfaitement sensibilisé aux procédures appropriées et recommandées, vous plongerez avec du matériel adapté au contexte souterrain.

A l'issue de ce stage (passage obligé) vous pourrez entamer le cursus de formation du Plongeur Souterrain niveau 2.

Pensez à télécharger le livret de plongée souterraine :

<http://cnps.plongeesouterraine.org/index.php?go=psa>

Ce stage débutera à Néoules (83) dans le complexe souterrain de la Baume et du Ragai de Néoules. C'est une cavité qui présente de nombreux siphons, offrant ainsi une multitude de possibilités quant aux plongées possibles.

Point de rendez vous : parking de l'école et de la Mairie .

<https://goo.gl/maps/Pfkq2BAbVMUHNhpt8>

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 serait prise au plus tard le jeudi 11 mai en fin d'après-midi et vous en seriez personnellement avisé.

Matériel à prévoir :

Le minimum :

- + Combinaison humide de plongée avec chaussons et cagoule.
- + Une bonne paire de chaussures (type randonnée) pour la progression souterraine.
- + Votre masque et un masque de secours.
- + Une paire de palmes réglable.
- + 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.
 - Compas
 - Ciseaux

Si vous en avez, vous pouvez prendre vos petits dévidoirs.

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:

Thème : Appropriation du matériel

09H00 : Rendez-vous sur le Parking à Néoules.

09H00 : Accueil des stagiaires sur le parking, puis transport du matériel et des stagiaires jusqu'à la cavité.

Attention, l'accès au plan d'eau se fait au bas d'un puits artificiel : le matériel est descendu sous la responsabilité de l'ensemble des cadres et les stagiaires.

Prévoir une tenue (genre bleu de travail) et des sacs pour le matériel de plongée qui ne craignent ni la boue ni les accrocs.

09H30 :

Présentation du stage (objectifs, déroulements, présentation de l'équipe d'encadrement).
En cas de très mauvaise météo les cours auront lieu sous terre.

De 10h à 11h :

Cours N°01 : L'équipement du plongeur souterrain, matériel spécifique.

Cours N°02 : Rappel des principales règles de sécurité et gestion du 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 :

Exercices en amont de la Trémie en configuration Bi 7 ou Bi 10 par vagues successives.
Exercices et utilisation des dévidoirs pour s'approprier les rudiments techniques de pose de fil.

L'objectif de cette séquence est de pouvoir se déplacer en toute sécurité en surface non libre et de s'approprier les règles élémentaires de pose du fil.

Il n'y a pas de prérequis techniques à maîtriser.

Entre 12 et 14 h : Pause repas à l'extérieur après la sortie du matériel. Penser à prévoir un pique-nique, et de l'eau.

Le dimanche :

Thème : Exploration et techniques de secours :

09H00 : Rendez-vous sur le parking de Néoules (même lieu que la veille)

Accueil des stagiaires sur l'un des parkings, puis transport du matériel et des stagiaires sur site :

De 10h à 11h :

Cours n°3 : Lecture du milieu et adaptations du balisage (flèches, cookies, gap..)

Cours n°4 : Apprendre à couper un fil, faire des nœuds.

De 11h à 16h :

Départ des plongées en binôme sur de nouveaux parcours et apprentissages des techniques de coupe du fil et de raccordement.

Penser à prévoir un pique-nique, ainsi que de l'eau.

Bilan et analyse de la maîtrise de l'autonomie.

A partir de 16 h : débriefing, et perspectives sur la poursuite de la formation.

Ce stage marque le début de la formation PS2

FICHE D'INSCRIPTION

Le nombre de places disponibles étant limité à 6, les inscriptions seront prises en compte par ordre d'arrivée.

Vous serez avisé de la confirmation de votre inscription à la fin du mois d'Avril.

Nom :	Prénom :
Adresse :	
Tél :	Date de naissance :
E-Mail :	
N° de licence :	Niveau de plongeur : FFESSM:
Nom du Club	

Documents à joindre obligatoirement à votre demande d'inscription :

Photocopie de votre carte CMASS ou équivalence.

Photocopie de la licence.

Certificat médical.

Dans le cas où vous n'auriez pas de licence en cours de validité, nous pouvons vous en délivrer une avec ou sans assurance complémentaire (me consulter).

Un chèque de 120 € 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 :

Jérémie : 06 87 11 60 71
Fiche d'inscription à renvoyer à :
Jérémie PRIEUR DREVON
6 rue des Joyeux
13710 FUYEAU
jeremieprieurdrevon@gmail.com