



Saint Germain-en-Laye

Aigremont – Chambourcy – Le Pecq – Le Vésinet – Mareil - Marly – Marly le Roi – Saint Germain en Laye

PISCINE INTERCOMMUNALE
Route de l'Octogone – 78100 SAINT GERMAIN EN LAYE
Club Nautique de l'Ouest

SECTION :
PLONGEE SOUS-MARINE



F.F.E.S.S.M. n° 07-78-0139

Site internet : www.cnoplongee.fr

ENTRAINEMENTS PLONGEE SOUS MARINE EN PISCINE ET FOSSES

Tous les lundis soirs de 20h15 à 22h30, de mi-septembre à fin juin.

Possibilité, avec Niveau 1 minimum, d'entraînement supplémentaire d'apnée pour les adhérents le mercredi soir à 21h15 sous réserve de place. Consulter les moniteurs apnée au préalable.

Des entraînements en fosse (de 5 à 20 m) viennent compléter les séances de piscine, à la fosse AQUA 92 (située à Villeneuve la Garenne) le 2ème samedi de chaque mois de 12h 00 à 13h 30, à la fosse de Conflans Ste Honorine en soirée (consulter le calendrier en fonction des groupes et des séances).

Ces entraînements (inclus dans l'adhésion) sont indispensables pour préparer les différents niveaux. Les modalités d'inscription pour les fosses sont sur le site.

LES FORMATIONS DE L'ECOLE DE PLONGEE

La formation est assurée par des moniteurs et monitrices bénévoles diplômés par la FFESSM ou diplômés d'état. Le CNO section Plongée / Apnée accueille les jeunes à partir de 14 ans.

Nous préparons à l'obtention des Brevets de Plongée ou qualifications complémentaires de la Fédération Française d'Etudes et Sports Sous-Marins (FFESSM) ci-dessous :

Brevets de plongée
NIVEAU 1
NIVEAU 2
NIVEAU 2
NIVEAU 4
NIVEAU 1 BIO
NIVEAU 2 BIO
RIFAP (réactions et interventions face à un accident de plongée)

Qualifications
PE12 : Plongeur Encadré jusqu'à 12m
PA12 : Plongeur Autonome jusqu'à 12m
PA20 : Plongeur Autonome jusqu'à 20m
PE40 : Plongeur Encadré jusqu'à 40m
PA40 : Plongeur Autonome jusqu'à 40m
Formation à la plongée au NITROX

Pour les titulaires du niveau 4, le Club permet aussi de préparer, sous forme de stage pédagogique, l'examen d'initiateur Club, de Moniteur Fédéral 1er ou 2ème degré.
(Consulter le Président, les directeurs techniques)

PASSAGE DES BREVETS ET QUALIFICATIONS

L'inscription à un cours n'entraîne pas obligatoirement la présentation au niveau préparé. Le passage du brevet Niveau 1 (âge minimum 14 ans avec autorisation parentale) est assuré au sein du Club, le postulant doit avoir suivi l'entraînement technique & physique ainsi que les cours théoriques.

Le passage des brevets Niveau 2 et Niveau 3 sont organisés au sein du Club via un stage. Le suivi régulier des entraînements en piscine et en fosse est un pré-requis, les plongeurs doivent être majeurs et avoir plongé en milieu naturel.

- **Pour le Niveau 2** : au moins 10 plongées "explorations" et 10 plongées "techniques" dans l'espace 0-20 mètres après le Niveau 1.
- **Pour le Niveau 3** : au moins 25 plongées dont 15 plongées "**explorations**", 5 plongées "**techniques**" dans l'espace 0-20 mètres et 5 dans l'espace 0-40 mètres après le Niveau 2 sont nécessaires pour se présenter au Niveau 3.
- Dans tous les cas il faut participer au stage.

Lors de l'inscription aux brevets Niveau 2 et Niveau 3 il faudra présenter son carnet de plongées.

AUTRES ACTIVITES DE LA SECTION PLONGEE/APNEE

Outre la préparation aux brevets ci-dessus, la section propose aussi :

- Un groupe apnée les mercredis et/ou samedis soirs, avec possibilité de préparer et de passer des niveaux d'apnée. (voir présentation en page 4).
- Un groupe d'entretien/perfectionnement (à partir de N2),.
- Des cours de photographie sous-marine.
- Une formation à la plongée au NITROX.
- Un stage d'une semaine pour les passages de diplôme N2 et N3, 3 jours pour le stage BIO.
- Des sorties en mer lors de week-ends prolongés. Ces sorties peuvent se dérouler en France ou à l'étranger (coût à régler en sus de l'adhésion, un acompte sera demandé lors de l'inscription. Cette somme ne pourra être remboursée que si la personne se fait remplacer.
- Lors des sorties les mineurs devront impérativement être accompagnés par un représentant légal.
- Des sorties en milieu naturel de nage avec palmes sont organisées le dimanche matin à la base de loisirs de Cergy Pontoise (en fonction des disponibilités de l'encadrement et de la météo). Ces séances sont particulièrement recommandées pour s'habituer aux combinaisons et pour la préparation des Niveaux 2, 3 et 4.

Consultez le secrétariat, les directeurs techniques et vos moniteurs pour tout renseignement complémentaire.

FORMALITES D'INSCRIPTION

A fournir dès l'inscription, au plus tard pour la rentrée de septembre :

1. La fiche d'inscription dûment remplie et signée (voir site cnoplongee.fr).
2. Deux photos d'identité.

Un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique des activités subaquatiques (Voir le modèle sur le site du CNO section Plongée ou de la FFESSM - présenter l'original et une photocopie : seule la photocopie sera conservée au club) établi par tout médecin.

Toutefois le club recommande un Médecin Fédéral (FFESSM), ou un médecin titulaire du CES de médecine du sport ou un médecin hyperbare subaquatique.

Le certificat médical doit être daté de moins d'un an à la prise de la licence, au jour de la pratique de l'encadrement, du passage de brevet, ou de la compétition.

3. Une autorisation des parents pour les mineurs.
4. Le règlement de la cotisation.
5. Une attestation d'assurance complémentaire

Rappel :

- Votre cotisation couvre l'accès à la piscine et aux fosses prévues au calendrier (lors des séances d'entraînement), le prêt et l'entretien du matériel collectif, la licence FFESSM (incluant l'assurance en "Responsabilité Civile") valable du 15 septembre de l'année N au 31 décembre de l'année N+1.
- Une assurance " individuelle accident " est obligatoire mais sa souscription via le club reste facultative.

- L'abonnement à la revue fédérale Subaqua est facultatif mais recommandé.
- Les encadrants sont tous bénévoles.

RENSEIGNEMENTS DIVERS

Site internet : www.cnoplongee.fr Adresse courriel : cnoplongee@free.fr

Présidente de l'association	Françoise NIKO-FOY
Président de la Section	Patrick VILLENEUVE
Vice-Président de la Section	Michel PATHE
Secrétariat : Ouvert de 20h15 à 21h	Christine DELBOSC (Accueil Secrétariat) Christiane RIVALLIN (Secrétaire Générale) Laurent PEYTOUREAU (Sec. Adjoint)
Direction Technique :	Philippe GUILLAUME (Directeur technique) Françoise NIKO-FOY (Adjointe) Laurent COULON (Adjoint)
Autres Membres du Bureau	Edouard BROCAIL Dominique DUBOIS Richard GARCIN Daniel LANCIEN François MORELIERE

APERCU DES PREROGATIVES PAR NIVEAU DE PLONGEE

LE BREVET DE NIVEAU 1 : représente le premier diplôme pour un plongeur, ce brevet est indispensable pour plonger en mer. Il permet des plongées d'exploration encadrées par un guide de palanquée (N 4 minimum) dans l'espace 0-20 mètres.

LE BREVET DE NIVEAU 2 : permet à 3 plongeurs majeurs titulaires de ce diplôme, de plonger ensemble dans l'espace 0-20 mètres avec l'autorisation du Directeur de Plongée, il les autorise également à pénétrer dans l'espace 0-40 mètres encadrés par un guide de palanquée (N 4 minimum).

LE BREVET DE NIVEAU 3 : permet aux titulaires du Niveau 2 d'approfondir leurs connaissances pratiques et théoriques. Et avec l'autorisation du Directeur de Plongée, de plonger en autonomie entre Niveaux 3 (majeurs) sans encadrant dans la zone des 40 mètres.

LE BREVET DE Guide de Palanquée (niveau 4) de la FFESSM atteste de la maîtrise des compétences requises pour exercer la fonction de Guide de Palanquée en exploration définie par le Code du Sport. De plus, le GP-N4 peut :

- Après obtention du brevet d'Initiateur ou déclaration de stage pédagogique dans le cadre du cursus de formation MF1, exercer la fonction d'enseignant niveau 2.

LE RIFAP : permet d'acquérir des connaissances et savoir-faire nécessaires à la bonne exécution des gestes destinés à préserver l'intégrité physique d'une victime d'accident de plongée avant sa prise en charge par les services de secours. (Age minimum 16 ans, compétences obligatoires aux épreuves du niveau 3).

LE BREVET DE NIVEAU 1 BIO : requiert des connaissances élémentaires pour différencier les principales espèces de la faune et de la flore sous-marines. Le niveau 2 technique de plongée est le niveau minimum requis pour se présenter au niveau 1 bio.

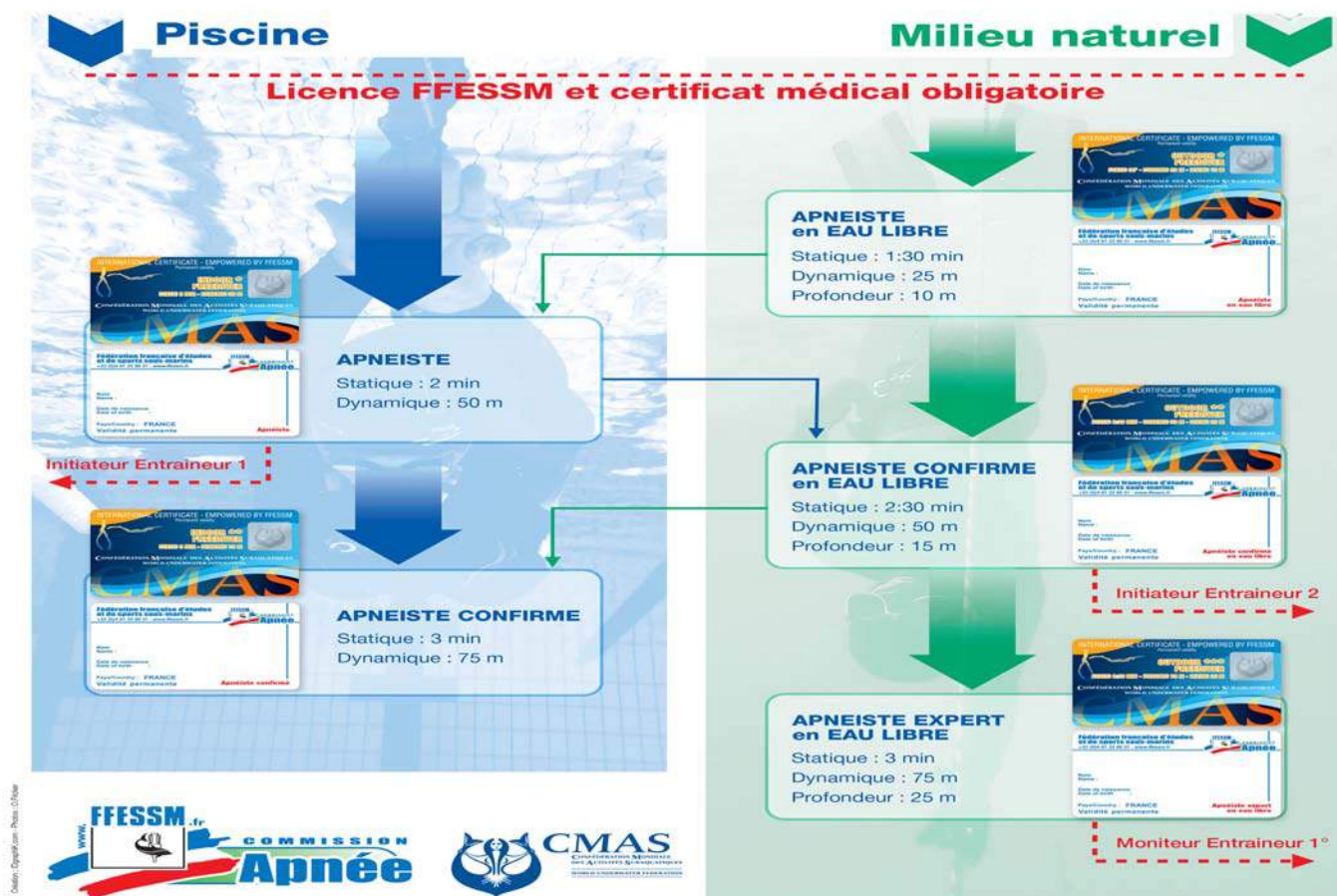
LE BREVET DE NIVEAU 2 BIO : approfondit les connaissances acquises au niveau 1 Bio.

APERCU DES NIVEAUX D'APNEE

Encadré par trois monitrices bénévoles, le Club Nautique de l'Ouest propose également une activité apnée le mercredi soir de 21h15 à 22h30 et/ou le samedi soir de 19h30 à 21h30.

Les disciplines pratiquées sont : l'apnée statique, l'apnée dynamique avec ou sans palme, l'apnée "poids constant" à la fosse de Conflans.

Pour plus de renseignements : Apnee.isabelle@yahoo.com



<http://apnee.ffessm.fr>