



Saint Germain-en-Laye

PISCINE INTERCOMMUNALE

, Route de l'Octogone – 78100 SAINT GERMAIN EN LAYE

# Club Nautique de l'Ouest

SECTION :

**PLONGEE SOUS-MARINE**

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

F.F.E.S.S.M. n° 07-78-0139

Site internet : [www.cnoplongee.fr](http://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, à partir du Niveau 1, 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 6 à 20 m) viennent compléter les séances de piscine, à la fosse AQUA 92 (située à Villeneuve la Garenne) le 2<sup>ème</sup> 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 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 I
NIVEAU II
NIVEAU III
NIVEAU IV
NIVEAU I BIO
NIVEAU II BIO
RIFAP (réactions et interventions face à un accident de plongée)

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

Pour les titulaires du niveau IV, le Club permet aussi de préparer, sous forme de stage pédagogique, l'examen d'initiateur Club, de Moniteur Fédéral 1<sup>er</sup> ou 2<sup>ème</sup> 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 I (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 II et NIVEAU III 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 II** : au moins 10 plongées "explorations" et 10 plongées "techniques" dans l'espace 0-20 mètres après le Niveau I, être présent au stage.
- **Pour le NIVEAU III** : 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 II sont nécessaires pour se présenter au NIVEAU III.
- Dans tous les cas il faut participer au stage.

Lors de l'inscription aux brevets NIVEAU II et NIVEAU III il faudra présenter son carnet de plongées.

## AUTRES ACTIVITES DE LA SECTION PLONGEE

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

- Un groupe d'entretien/perfectionnement (à partir de NII),
- des cours de photographie sous-marine,
- une formation à la plongée en NITROX,
- un stage d'une semaine pour les passages de diplôme NII et NIII, 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 II et IV.
- Possibilité de préparer et de passer des niveaux d'apnée.

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 [cno plongee.fr](http://cno plongee.fr)).
2. Deux photos d'identité.
3. Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la plongée subaquatique en scaphandre autonome (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 :
  - **UN MEDECIN FEDERAL (FFESSM) OU UN MEDECIN TITULAIRE DU CES DE MEDECINE DU SPORT OU UN MEDECIN HYPERBARE SUBAQUATIQUE.**
  - **AUCUN AUTRE TYPE DE CERTIFICAT MEDICAL NE SERA ACCEPTE**
4. Une autorisation des parents pour les mineurs.
5. Le règlement de la cotisation.
6. Une attestation d'assurance complémentaire

## Rappel :

- Votre cotisation couvre l'accès à la piscine et aux fosses (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.
- L'assurance " individuelle accident " est obligatoire mais sa souscription via le club reste facultative.
- L'abonnement à la revue fédérale Subaqua est facultatif.
- Les encadrants sont tous bénévoles.

## RENSEIGNEMENTS DIVERS

Site internet : [cnoplongee.fr](http://cnoplongee.fr) et notre courriel : [cnoplongee@free.fr](mailto:cnoplongee@free.fr)

<b><u>Présidente de l'association</u></b>	Françoise NIKO-FOY
<b><u>Président de la Section</u></b>	Patrick VILLENEUVE
<b><u>Vice-Président de la Section</u></b>	Michel PATHE
<b><u>Secrétariat :</u></b> Ouvert de 20h15 à 22h30	Christine DELBOSC (Accueil Secrétariat) Christiane RIVALLIN (Secrétaire Générale) Laurent PEYTOUREAU (sec. Adjoint)
<b><u>Directeurs Techniques :</u></b>	Philippe GUILLAUME (directeur technique) Françoise NIKO-FOY (adjointe) Laurent COULON (adjoint)
<b><u>Autres Membres du Bureau</u></b>	Edouard BROCAIL Dominique DUBOIS Richard GARCIN Daniel LANCIEN François MORELIERE

## APERCU DES PREROGATIVES PAR NIVEAU DE PLONGEE

**LE BREVET DE NIVEAU I :** représente le premier diplôme pour un plongeur, ce brevet est indispensable pour plonger en mer. Il permet des plongées d'exploration encadrées par un moniteur dans l'espace 0-20 mètres.

**LE BREVET DE NIVEAU II :** 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 moniteur.

**LE BREVET DE NIVEAU III :** permet aux titulaires du NIVEAU II d'approfondir leurs connaissances pratiques et théoriques. Et avec l'autorisation du Directeur de Plongée, de plonger en autonomie entre NIVEAU III sans encadrant dans la zone des 40 mètres.

**LE BREVET DE Guide de palanquée (niveau IV))** 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.
- Après obtention de la qualification de " Directeur de plongée en exploration", exercer la fonction de directeur de plongée.

**Les aptitudes de PLONGEUR ENCADRE (PE) :** plongeur encadré jusqu'à 12, 40 m.

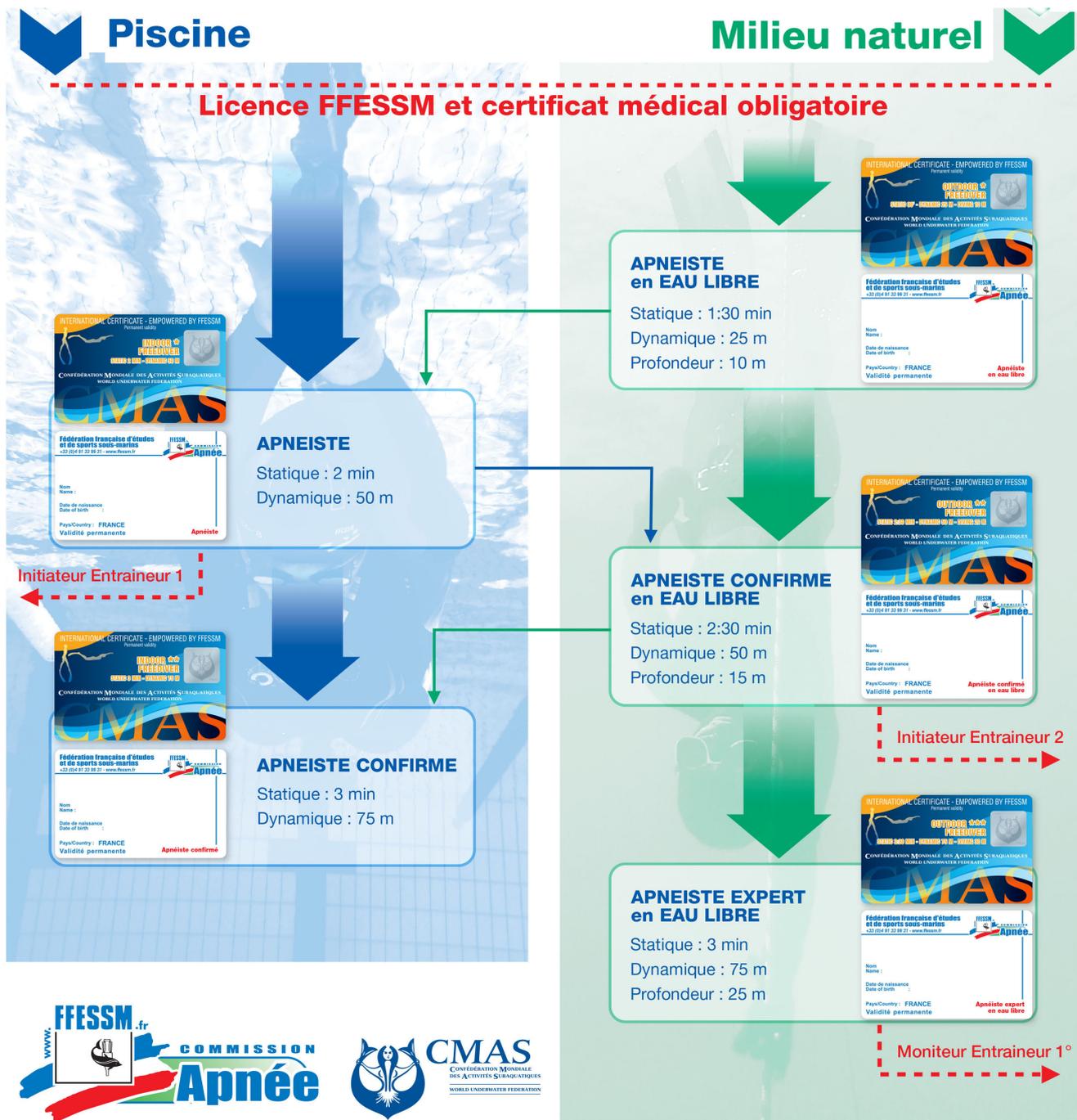
**Les aptitudes de PLONGEUR AUTONOME (PA) :** plongeur autonome jusqu'à 12, 20 et 40 m

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

**LE BREVET DE NIVEAU II BIO :** approfondit les connaissances acquises au niveau I Bio.

**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 III).

## APERCU DES NIVEAUX D'APNEE



Création : IDgraphicom - Photos : O.Pflieger

<http://apnee.fessm.fr>