



Piscine intercommunale « Le Dôme »
Avenue des loges, 78100 SAINT GERMAIN EN LAYE

AQUADÔME SAINT-GERMAIN

SECTION PLONGÉE SOUS-MARINE / APNÉE

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

N° Affiliation FFESSM : 07-78-0139

Site internet : www.aquadome-saintgermain.fr

ENTRAÎNEMENTS PLONGÉE SOUS MARINE EN PISCINE ET FOSSES

Tous les lundis soir de 20h30 (20h45 au bassin) à 22h30, de mi-septembre à fin juin.

Possibilité, de venir palmer pour travailler le physique le vendredi et samedi en soirée (8 personnes max).

Des entraînements mensuels en fosse (de 5 à 20 m) viennent compléter les séances de piscine :

- à la fosse AQUA 92 (située à Villeneuve la Garenne) le 2^{ème} 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 (Voir le site aquadome-saintgermain.fr pour les modalités d'inscription).

LES FORMATIONS DE L'ÉCOLE DE PLONGÉE

La formation est assurée par des moniteurs et monitrices bénévoles diplômés par la FFESSM ou diplômés d'état. L'ASG section Plongée / Apnée accueille les jeunes à partir de 12 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 3
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 12 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 prérequis, 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.



Piscine intercommunale « Le Dôme »
Avenue des loges, 78100 SAINT GERMAIN EN LAYE

AQUADÔME SAINT-GERMAIN

SECTION PLONGÉE SOUS-MARINE / APNÉE

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

N° Affiliation FFESSM : 07-78-0139

Site internet : www.aquadome-saintgermain.fr

AUTRES ACTIVITÉS DE LA SECTION PLONGÉE/APNÉE

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

- Un groupe apnée les mercredis et/ou vendredis et/ou samedis soir, avec possibilité de préparer et de passer des niveaux d'apnée (voir présentation en page 4).
- Un groupe d'entretien/perfectionnement (à partir du Niveau 2)
- Des cours de photographie, vidéo et biologie sous-marine.
- Une formation à la plongée au NITROX.
- Un stage d'une semaine pour les passages de diplôme Niveau 2 et Niveau 3, 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 de nage sont organisées le dimanche matin à la base de loisirs de Cergy Pontoise ou Beaumont sur Oise (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.

FORMALITÉS 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 aquadome-saintgermain.fr).
2. **Deux photos d'identité.**
3. Un Certificat médical d'Absence de Contre-Indication à la pratique des activités subaquatiques (Voir le modèle sur le site de L'ASG section Plongée ou de la FFESSM - présenter l'original et une photocopie établie par tout médecin (seule la photocopie sera conservée au club)).
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.
4. Une autorisation des parents pour les mineurs.
5. Le règlement de la cotisation.
6. Une attestation d'assurance individuelle 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.



Piscine intercommunale « Le Dôme »
Avenue des loges, 78100 SAINT GERMAIN EN LAYE

AQUADÔME SAINT-GERMAIN

SECTION PLONGÉE SOUS-MARINE / APNÉE

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

N° Affiliation FFESSM : 07-78-0139

Site internet : www.aquadome-saintgermain.fr

RENSEIGNEMENTS DIVERS

Site internet : <http://www.aquadome-saintgermain.fr/> et notre courriel : cnoplongeeapnee@gmail.com

Présidente de l'association	Françoise NIKO-FOY
Président de la Section	Edouard BROCAIL
Vice-Président de la Section	Michel PATHE
Secrétariat : Ouvert de 20h15 à 21h	Christophe SURJUS (Secrétaire) Sabine LEUFEN (Sec. Adjoint)
Direction Technique :	Philippe GUILLAUME (Directeur technique) Françoise NIKO-FOY (Adjointe)
Autres Membres du Bureau	Cyrille ARIEU (Resp Matériel) Dominique DUBOIS Richard GARCIN François MORELIERE (Adj. Matériel) Isabelle ROUX (Resp. Apnée) Eric HERNANDEZ (Communication) Charles LAGREOU (Web master)

APERÇU DES PRÉROGATIVES PAR NIVEAU DE PLONGÉE

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 (Niveau 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 (Niveau 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 NIVEAU 4 (Guide de Palanquée) 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 exercer la fonction d'enseignant niveau 2, après obtention du brevet d'Initiateur ou déclaration de stage pédagogique (dans le cadre du cursus de formation MF1).

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.



Piscine intercommunale « Le Dôme »
Avenue des loges, 78100 SAINT GERMAIN EN LAYE

AQUADÔME SAINT-GERMAIN

SECTION PLONGEE SOUS-MARINE / APNEE

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

N° Affiliation FFESSM : 07-78-0139

Site internet : www.aquadome-saintgermain.fr

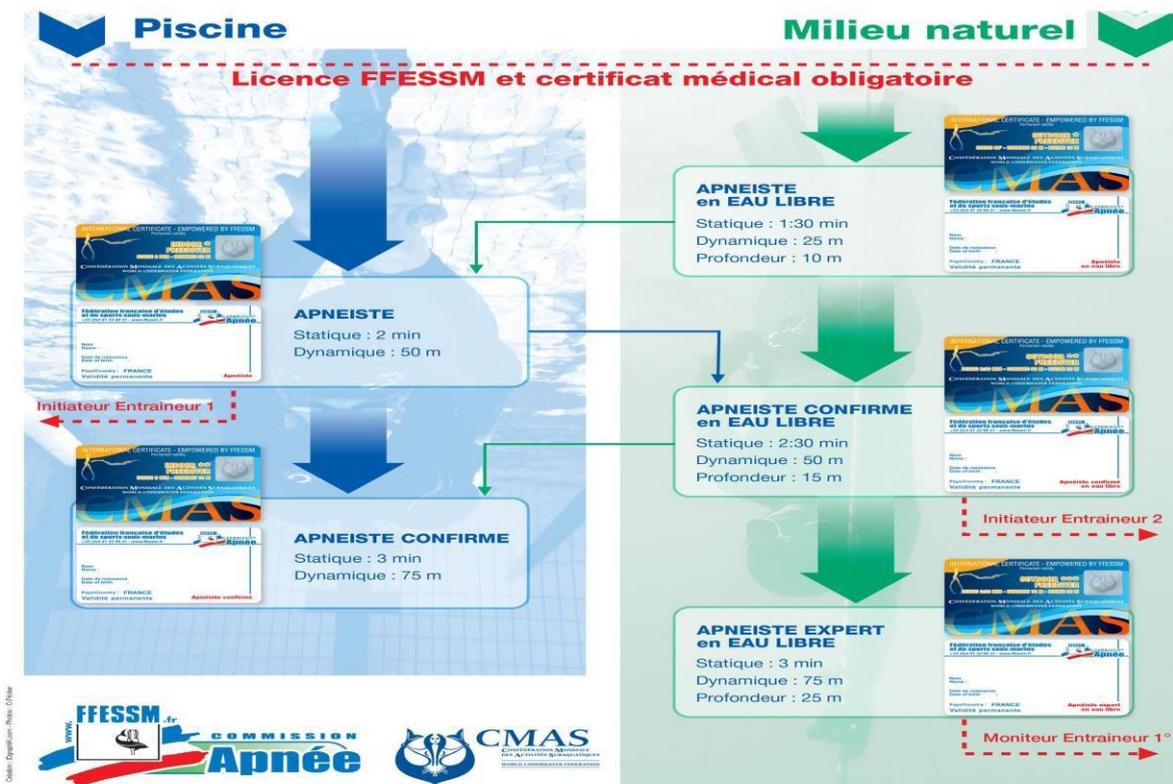
APERÇU DES NIVEAUX D'APNÉE

Encadré par 4 moniteurs bénévoles, l'Aquadôme Saint -Germain propose également une activité apnée le :

- mercredi soir de 20h45 à 22h30, et/ou
- vendredi soir de 20h45 à 22h30 et/ou
- samedi soir de 19h00 à 21h00.

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 renseignement : <http://www.aquadome-saintgermain.fr/> ou Apnee.isabelle@yahoo.com



<http://apnee.ffessm.fr>