



AMIENS SUB

Ecole de plongée. Centre d'activités
subaquatiques
Affiliée FFESSM et agréée DRDJS



Amiens-sub est très heureux de vous accueillir.

Nous vous remercions de nous faire confiance, et nous ferons tout pour que vous puissiez pratiquer pleinement votre loisir.

Ce document reprend les éléments importants à connaître, pour s'adonner pleinement à la pratique de nos activités, les compléments d'informations vous les obtiendrez en sollicitant les membres du Comité Directeur, les encadrants, en consultant nos panneaux d'affichage du Nautilus et du Coliseum sans oublier notre site Internet www.amiens-sub.com.

Bonnes Bulles à tous...

Le mot du président

Bonjour à tous,

Après une pause estivale mise à profit par certains pour plonger en toute décontraction ...et par d'autres pour passer des niveaux de plongée, la saison 2007-2008 redémarre cette année à partir de mi-septembre, ce qui permettra à tous de disposer d'encore plus de temps pour profiter de son activité préférée.

Bien sûr comme l'an dernier nous accédons aux piscines :

- du Nautilus le mardi soir pour la pratique de l'apnée et de la plongée enfant,
- du Coliseum le jeudi soir au pour la nage avec palmes et monopalmes ainsi que la pratique de l'apnée,
- du Nautilus et du Coliseum pour les formations plongée scaphandre en piscines et Fosse.

Je suis également heureux de vous annoncer le démarrage de nouvelles activités à Amiens-Sub, avec la photo sous-marine, la nage avec palmes en milieu naturel, la photo sous-marine, ainsi que le redémarrage de la nage en eaux vives... Espérons que ces nouvelles disciplines seront pour vous la possibilité de découvrir de nouvelles vocations.



Contenu du document :

Le mot du président.....	page 1
Le Club.....	page 2
Amiens-Sub école de plongée.....	page 3
Les responsables de formation.....	page 4
Les niveaux de plongées.....	page 4
• Baptêmes.....	page 4
• Enfants.....	page 5
• N1.....	page 5
• N2.....	page 6
• N3.....	page 7
• N4.....	page 7
• Entretien.....	page 8
• Initiateur.....	page 9
• RI FAP.....	page 9
• l'Apnée.....	page 10
• La photo.....	page 10
• La nage en piscine.....	page 11
• La nage en milieu naturel.....	page 11
• La biologie.....	page 11
• La nage en eaux vives.....	page 12
Le règlement intérieur.....	page 12
Les sorties du club.....	page 14
Le Matériel.....	page 15
L'assurance fédérale.....	page 16

Côté détente, nous organisons plusieurs voyages pour votre plaisir : en Mer Rouge (Egypte), en Ecosse (Scapaflow), au Lavandou, en Bretagne (Amoco).

L'équipe d'encadrement continue d'évoluer et se compose aujourd'hui d'un effectif de 38 encadrants de plongée répartis en 9 moniteurs fédéraux (1 MF2 & 9 MF1), 24 moniteurs club (8 E1 & 16 E2) et 4 niveaux 4 guides de palanquée et nous avons également 10 moniteurs MEF1 d'apnée. Il ne faut pas hésiter à se lancer dans l'aventure de l'enseignement de la plongée ou de l'apnée, c'est une autre motivation.






















La convivialité sera au rendez-vous, avec l'organisation de soirées aux moments importants de la vie de notre club. Comme vous le voyez, le Comité Directeur et l'équipe technique innovent régulièrement pour, je l'espère, votre plus grande satisfaction.

Une dernière nouvelle qui vient de nous parvenir concerne la rénovation des piscines pendant la saison 2007-2008. En effet le NAUTILUS le sera pendant les mois de novembre à février et le COLISEUM dans une période suivante. Nous adapterons les séances de manière à ce que vos entraînements ne soient pas perturbés.

Vous souhaitant une bonne saison 2007 - 2008, bien amicalement,

Le Président
Jacques DUQUENOIS

Amiens-Sub est un club de plongée associatif de type loi 1901. A ce titre il est composé d'un bureau (21 membres élu à l'assemblée générale du 7 juin 2007) et dont les membres sont :

					
<p>Jacques DUQUENOY Président 7, Rue Gauthier de Rumilly 80000 AMI ENS tél 06-63-06-36-59 jac.duqueno@orange.fr</p>	<p>Marie-Claude MEAUX Secrétaire 15 Rue des Cottages du Plateau 80000 AMI ENS tel : 03-22-44-41-67 marie-claude.meaux@wanadoo.fr</p>	<p>Paulette SCHMITT Trésorière 45, Boulevard de Strasbourg 80000 AMI ENS paulette.schmid@club-internet.fr</p>	<p>Claude DOBEL Vice Président plongée Enfants Formation initiateur 238 Rue de Paris 80 000 AMI ENS Tél : 06-75-22-03-75 03-22-95-20-48 Claude.dobel@wanadoo.fr</p>	<p>Marc DAMBRINE Président Adjoint Responsable N2 18 Résidence Jean Audegond 80 470 AILLY SUR SOMME Tél :03-22-51-91-57 nathamarcl@free.fr</p>	<p>Gildas GRIFFON Responsable Niveau Entretien Formation RI FAP 20 Rue de la source 80 000Amiens gildas.griffon@ac-amiens.fr</p>
					
<p>Eric BRASSART Responsable N 3 4 route de Bertangles 80260 Villers Bocage Tél : 06-70-34-83-36 Eric.Brassart@iut-amiens.fr</p>	<p>Valérie GOURDAIN Communication 06-20-99-58-36</p>	<p>Lucie BETSCHART Communication 35 Rue Niemeyer 80090 AMI ENS 03-22-53-95-09 laurent.betschart@tel-e2.fr</p>	<p>Carole AMANT Correspondante Biologie 203, Boulevard de Saint Quentin 80090 AMI ENS carole.amant@free.fr</p>	<p>Cyril DROCOURT Responsable du site Web 78, Rue Valentin Hauy 80000 AMIENS drocourt@iut-amiens.fr</p>	<p>Xavier GUERIN Commission Médicale 77, Rue Gutenberg 80080 AMI ENS 03-22-44-20-72 guerinx@aol.com</p>
					
<p>Mariel DUPONT Matériel Rue du Moulin 80260 BERTANGLES</p>	<p>Laurent CHRIST Matériel Rue Charles Nungesser 80000 AMI ENS laurent.christ@free.fr</p>	<p>Ludovic CORNE Organisation événements 17, Rue François Meusnier 80000 AMI ENS corneludo@yahoo.fr</p>	<p>Michel VERDIER Tél :06-70-30-68-44 Matériel</p>	<p>Jean Luc AMBROISE Entretien Véhicule club 62 Rue des Archers 80000 AMI ENS 03-22-95-38-07 jlarchers@wanadoo.fr</p>	<p>Christophe LOGE 80 000 AMI ENS 03-22-72-57-37 Christophe.loge@laria.u-picardie.fr</p>
					
<p>Alain CHUINE Organisation événements 15, Rue Charles Flet 80450 CAMON 06-87-58-95-70 alain.chuine@wanadoo.fr</p>	<p>Jean Pierre GORET 224 rue Léon Dupontreué 80080 AMI ENS 03-22-52-96-89 jpgoret@tele2.fr</p>	<p>Bernard SADOUSTY 9, Rue Alfred de Vigny 80000 AMI ENS 03-22-44-79-48</p>			

Contacteur le Club

Par courrier :

Amiens Sub
67 Rue Gauthier de Rumilly
80000 Amiens

Par mël :

amiens-sub@orange.fr

par Tél. :

03-22-44-41-67

Site WEB :

www.amiens-sub.com

AMIENS-SUB est une Ecole de plongée affiliée à la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous Marins (FFESSM), et agréé Jeunesse et Sports. Nous proposons des formations préparant à différents brevets fédéraux de plongée en scaphandre :

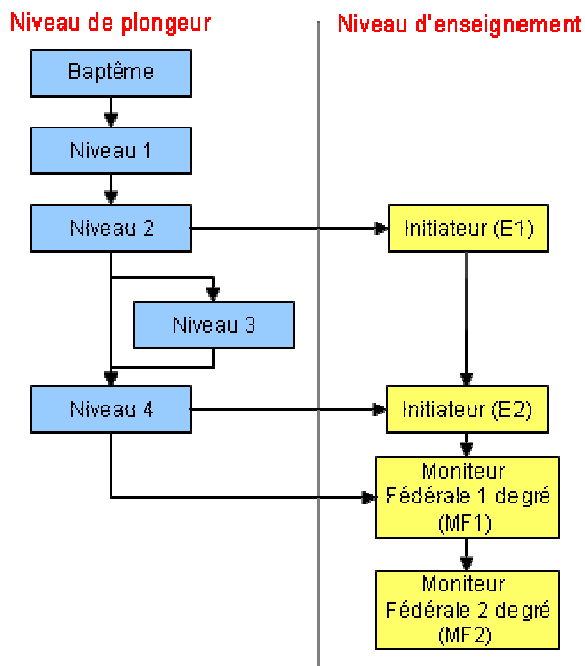
- Niveau 1,
- Niveau 2,
- Niveau 3,
- Niveau 4.

(Les différents niveaux que tu peux passer se succèdent comme indiqué dans la figure ci-contre)

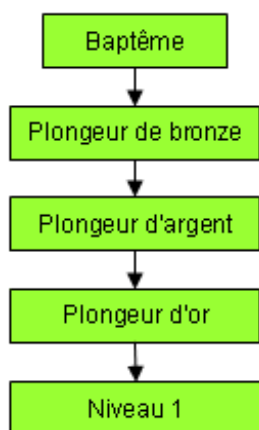
Le club assure aussi la préparation aux niveaux d'enseignements :

- L'*Initiateur* (E1 et E2),
- la *monitorat fédéral* (MF1),

Et propose également l'initiation des enfants à la plongée (le mardi au Nautilus) dans les niveaux proposés ci-dessous.



Plongée enfant



D'autres activités loisirs viennent compléter ces formations, elles permettent de s'initier, de se perfectionner et de vivre d'autres passions que la plongée bouteille :

- la nage avec palmes en piscine, *le jeudi soir au Coliseum*
- l'apnée, *le mardi au Nautilus et le jeudi au Coliseum*,
- la nage en eau vive certain week-end,
- la nage avec palmes en milieu naturel,
- la photographie sous marine.

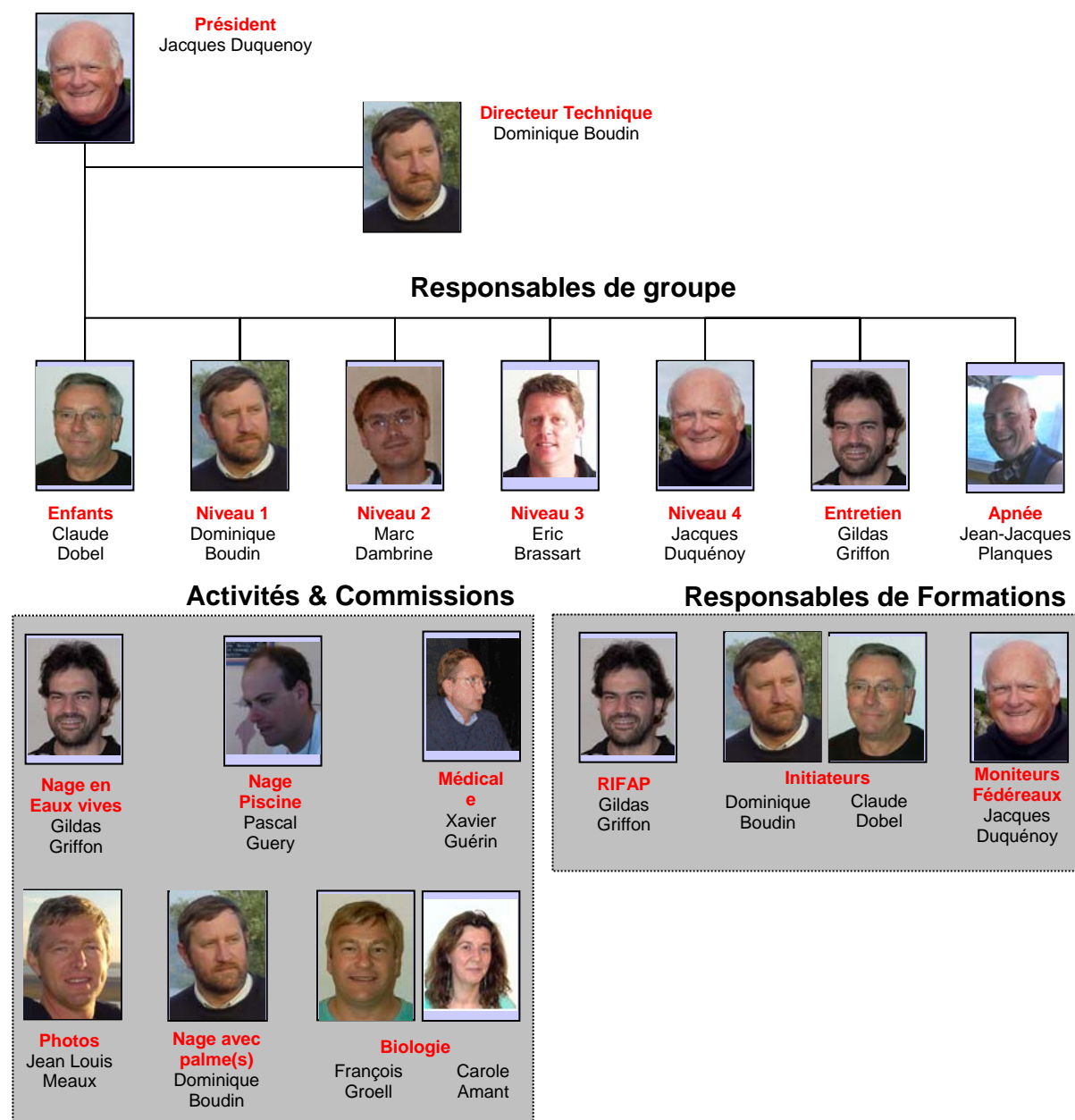
L'ensemble de ces disciplines est animé par une équipe de 39 encadrants brevetés. La formation de base avec le scaphandre s'effectue uniquement au NAUTILUS en bassin et en fosse, pour ce qui est de l'utilisation des palmes, masque et tuba c'est au COLISEUM et au NAUTILUS. Des cours théoriques en salle complètent la formation pratique.

La pratique de la plongée sous-marine est réglementée par l'arrêté du 22 juin 1998 modifié 2000 qui définit clairement les normes d'encadrement et de pratique de nos activités subaquatiques. Toutes les décisions des responsables de plongée sont guidées par cet arrêté. En tant que licencié à la FFESSM, nous nous engageons à pratiquer la plongée sous marine dans le cadre des réglementations en vigueur.



Les responsables de formation

Nous te présentons ici sous la forme d'un organigramme les différents responsables des formations, activités proposées par AMIENS-SUB :



Les niveaux de plongée

Baptême

Qui Contacter : Marie-Claude MEAUX

Tél : 03-22-44-41-67

mèl : amiens-sub@orange.fr

Qui fait le Baptême ?

- Les moniteurs fédéraux (E4 - E3)
- Les initiateurs clubs (E2 - E1)
- Les Niveaux 4 (sur autorisation)

Venez découvrir la joie d'une première plongée en scaphandre autonome, équipé du matériel moderne et guidé par un moniteur pour vous seul. Pour cette découverte à la plongée loisir, aucun équipement ni document ne sont nécessaires, hormis l'autorisation parentale pour les mineurs.

Ce baptême se déroule au Nautilus, tout d'abord sur le bord du bassin où un moniteur vous exposera le matériel que vous allez utiliser, puis vous partirez pour une ballade aquatique d'une quinzaine de minutes sur un fond de 3 mètres dans la fosse. Vous découvrirez la délicieuse sensation de pouvoir respirer sous l'eau, de vous déplacer, et de voir ce qui se passe en immersion.



N'hésitez pas à nous contacter pour faire partager cette expérience à vos amis, d'autant plus que c'est gratuit, et que cela peut être un cadeau extrêmement original.

Les enfants

Responsable : Claude DOBEL
Tél : 06-75-22-03-75
mèl : claudedobel@wanadoo.fr

Encadrants

- Florence GONTI EZ (E2)
- Michel VERDI ER (E2)
- Michel ALLARD (E2)
- Thierry SIRE (E1)
- Jean-Pierre GORET (E1)
- Alain CHUI NE (E1)
- Cécile ROULI ER (prépa E1)

La section jeunes plongeurs d'Amiens-Sub regroupe des enfants âgés de 8 à 14 ans dans 4 sections, plongeur de bronze, d'argent et d'or ainsi que le groupe de formation de niveau I.

Les séances d'entraînement sont constituées d'un cours théorique, d'un échauffement, d'un enseignement sur la composition et l'utilisation du matériel, sur les différentes techniques de mise à l'eau, d'immersion, de déplacement et d'aisance dans l'élément (bassin et fosse en respectant les profondeurs suivant les prérogatives d'âge et de qualification des enfants). La soirée se termine par une partie détente (jeux aquatiques), sans oublier, les notions de sécurité individuelle et de groupe mises en valeur tout au long de ces activités.

Cette formation permet aux jeunes d'acquérir des bases, qui leurs permettront l'accès aux niveaux supérieurs et de profiter toute leur vie de plongeur, des plaisirs d'une activité sans limite, dans l'émerveillement d'un milieu éternellement en mutation.

Dès les beaux jours du printemps, avec des conditions climatiques propices, des sorties en milieu naturel sont organisées le dimanche matin sur la base nautique de Saint-Sauveur et le Lac Bleu de Roex près d'Arras, permettant ainsi une nouvelle découverte de la plongée.

A l'échelon national, la section d'Amiens-sub, participe aux colloques sur la plongée enfants, aux sorties BULLES PARTY'S à Banyuls, sorties enrichissantes dans une activité où l'on doit continuellement suivre l'évolution technique, physiologique et réglementaire.

Les entraînements ont lieu, aux NAUTILUS, les mardis de 20 heures à 21 heures 30, (sauf pendant les vacances scolaires)

NIVEAU 1

Responsable : Dominique BOUDIN
Tél : 06-18-03-63-01
mèl : comdo@wanadoo.fr

Encadrants

- Christophe DUCHOCHOY (E2)
- Gislain LECLERC(E2)
- Sébastien DELYS (E2)
- Didier PLANQUE (N4-P5)
- Lucie BESTCHART (E1)
- Jacky MAILLIERE (E1)
- Guy MARIE (E1)

C'est le premier niveau de plongée en scaphandre. Il permet de découvrir le monde du silence dans la zone des 20 mètres accompagné d'un guide de palanquée de niveau E2 minimum.

Depuis quelques années, nous mettons en place cette formation sous deux formes distinctes :

- **La formation accélérée** qui permet d'obtenir ce niveau plus rapidement. Rythme des séances plus important (2 soirs par semaine) la progression est plus rapide, brevetés à partir de février prochain sous réserve d'une très forte assiduité...
- **La formation classique** qui se déroule d'octobre à juin à raison d'une séance par semaine (le vendredi soir).

Pour ces deux formations les cours pratiques se font en alternance au NAUTILUS (scaphandre) et au COLISEUM (nage, apnée, PMT), et les cours théoriques se font sur le bord de bassin avant les séances de fosse.



Le Niveau 1 s'acquiert en validant différents groupes de compétences (ex. : techniques d'immersion, connaissance du matériel) et en effectuant au minimum 3 ou 4 plongées en milieu naturel sur les sites suivants :

- L'étang de Saint Sauveur
- Le Lac Bleu à Roeux
- Le barrage de l'Eau d'Heure en Belgique.

Un passeport et un carnet de plongée vous seront attribués à l'obtention du N1.

NIVEAU 2

Responsable : Marc DAMBRINE Tél : 06-85-53-27-32 Mèl : nathamarc1@free.fr	Encadrants : <ul style="list-style-type: none">• Laurent VANZWELMEN (MF1),• Jean Pierre COMBROUX (MF1),• Franck DUBAL (MF1),• Jean-Jacques PLANQUE (E2),• Laurent BESTCHART (E2),• Jean louis MEAUX (E2),• Franck LIBESSART (E2),• Vincent GAUTERON (E2),• François GROELL (E2).
--	---

Le niveau 2 donne accès à l'autonomie à 20 mètres entre deux niveaux 2 et permet de plonger à 40 mètres maximum encadré par un guide de palanquée de niveau 4 sur décision du Directeur de plongée. Elle permet également d'accéder à la formation d'initiateur de plongée technique.

La formation niveau 2 nécessite donc une bonne expérience de plongée en milieu naturel. Cette formation peut s'échelonner sur un ou deux ans et s'acquiert par validation de groupes de compétences avec un examen final. Les groupes de compétences ont une durée de validité de 15 mois.

Préparer le niveau 2, c'est avant tout faire de la plongée en milieu naturel (en carrière et en mer). Il devient donc indispensable de se procurer son propre matériel, en priorité la combinaison et le profondimètre. La « stab », le détendeur et la bouteille sont fournis par le club lors des sorties.

Participer aux sorties permet d'acquérir de l'expérience en milieu naturel et une bonne maîtrise en matière de techniques, de connaissances des règles et des consignes de sécurité.

La formation comporte 4 éléments complémentaires :

- cours de théorie : un vendredi sur deux avant l'entraînement en piscine,
- nage, apnée, PMT : un vendredi sur deux au COLI SEUM,
- scaphandre : un vendredi sur deux à la fosse du NAUTILUS,
- des sorties en milieu naturel.

La participation régulière à ces quatre activités est nécessaire.

La commission technique demande au moins douze plongées en milieu naturel (espace médian), validées sur le carnet après le niveau 1, pour se présenter à l'examen niveau 2.

Le calendrier de la formation niveau 2 est disponible dans la rubrique « planning » du site ainsi qu'au bureau du secrétaire.

Différents stages d'une semaine sont proposés afin de valider la formation. (Voir rubrique stages).

NIVEAU 3

Responsable : Eric BRASSART
Tél : 06-70-34-83-36
Mèl :Eric.Brassart@iut-amiens.fr

Encadrants :

- Jacques DUQUENOY (MF2)
- Claude DOBEL (MF1)
- Laurent VANZWAELMEN (MF1),
- Lionel HI BLOT (MF1)
- Jean Luc AMBROISE (E2)
- Pascal GUERRY (E2)
- Michel ALLART (E2)
- Christophe DUCHAUCHOY (E2)
- Thierry LION (N4)
- Christophe LOGE (N4)

Le niveau 3 vous donnera la liberté d'effectuer pratiquement toutes les plongées partout dans le monde. Il vous permettra de plonger en autonomie (non accompagné d'un encadrant) jusqu'à 20 mètres avec des plongeurs de niveau 2 et jusqu'à 60 mètres avec d'autres plongeurs de niveau 3 minimum.

La formation que vous suivrez vous permettra de renforcer les connaissances acquises au niveau 2, et de les compléter en faisant des exercices pratiques à la profondeur de 40 mètres. Les sensations ressenties sont plus accrues du fait de la pression, du manque de lumière, du froid, on est plus sensible à l'ivresse de la profondeur, ce qui rend les exercices plus technique.

Préparer le niveau 3 c'est surtout plonger en milieu naturel à des profondeurs excédant 30 mètres, et posséder son propre matériel (la bouteille peut être prêtée par le club).

le niveau 3, est un niveau délivré par le club, obtenu lors d'un stage que nous organisons au sein du club chaque année à l'issue d'un stage à Trévignon ou Nilon sur une durée minimale d'une semaine

Pour réussir se stage il faut tout au long de l'année, précédent le stage finale, s'entraîner physiquement régulièrement :

- **Au COLISEUM** pour de la nage d'endurance, des exercices de surface (2 vendredis soirs sur 3 avec T. Lion et C. Logé),
- **Au NAUTILUS** dans la fosse pour les exercices en immersion avec scaphandre (1 vendredi soir sur 3),
- Et participer régulièrement aux sorties club organisées en milieu naturel, au barrage de l'Eau d'Heure, Dieppe, Rochefontaine et Vodelée pour faire les exercices en eaux profondes (30 à 40m).
- L'apprentissage des bases théoriques de la plongée avec la participation aux séances de cours organisées 1 vendredi soir sur 2 (entre octobre et avril) à la salle DEWAILLY à coté du COLISEUM. L'évaluation se fait courant avril lors d'un examen organisé au sein du club Amiens Sub.
- C'est également connaître les gestes élémentaires de survie, Pour cela le plongeur devra obtenir le RIFAP (Réaction et Intervention Face à un Accident de Plongée) pour porter secours et assister un plongeur en difficulté. Amiens Sub organise (sur 3 jours) et fait passer cet examen dans le courant de l'année (Février ou Mars).

Conditions d'inscription à l'examen de niveau 3 :

- être titulaire du niveau 2 de plongée (N2 ou P2)
- être titulaire du RIFAP
- être âgé d'au moins 18 ans le jour de l'examen
- présenter un certificat médical établi par un médecin du sport ou un médecin fédéral

NIVEAU 4

Responsable : Jacques DUQUENOY
Tél : 06-63-06-36-59
mèl : jac.duquenoey@orange.fr

Encadrants

- Dominique BOUDIN (MF1),
- Eric BRASSART (MF1),
- Jean Pierre COMBROUX (MF1),
- Marc DAMBRINE (MF1),
- Claude DOBEL (MF1),
- Franck DUBAL (MF1),
- Lionel HI BLOT (MF1),
- Laurent VANZWAELMEN (MF1).



Le plongeur niveau 4 est non seulement un plongeur autonome jusque 60 mètres maximums sur décision du directeur de plongée mais aussi et surtout un guide de palanquée, capable d'encadrer des plongeurs moins expérimentés.

En l'absence du directeur de plongée, il peut organiser ses plongées entre niveau 3, 4 et 5, choisir le lieu et définir les paramètres.

En plongée d'encadrement, il a un rôle de guide de palanquée (sous contrôle et la responsabilité du directeur de plongée) et peut emmener de 1 à 4 personnes :

- Débutants : jusqu'à 6 mètres et 20 mètres maximum en fin de formation
- Niveau 1 : jusqu'à 20 mètres maximum
- Niveau 2 : jusqu'à 40 mètres maximum

En piscine de moins de 6 mètres maximum, il peut être habilité à effectuer des baptêmes.

Le brevet de plongeur niveau 4 permet d'accéder au monitorat fédéral 1^{er} degré

Ses compétences sont donc multiples, aussi bien sur le plan technique et physique que sur le plan théorique.

Préparer le niveau 4 demande un engagement important et une grande motivation.

Il est nécessaire d'acquérir une expérience en matière d'autonomie (en tant que niveau 2 ou 3) et en plongées encadrées dans la zone des 40 mètres.

Cette expérience s'acquiert par la pratique en vacances, lors des sorties proposées par le club et dans le cadre de la formation au niveau 4.

La préparation à l'examen s'effectue à la fois au club pour la partie pratique PMT et scaphandre et au comité départemental Somme pour toute la partie théorique.

La formation pratique fondée sur l'acquisition d'une excellente condition physique se déroule en partie au COLISEUM et à saint Sauveur avec de la nage, de l'apnée et du sauvetage mannequin.

La partie scaphandre se déroulera au Nautilus et pour la préparation en milieu naturel, des sorties sont organisées principalement dans les carrières en Belgique et sur Dieppe.

La partie théorique, se déroulera avec le comité départemental avec des regroupements à raison de 2 à 3 par mois

L'examen organisé par le comité départemental Somme est placé sous la responsabilité de la commission technique régionale Ile de France Picardie de la FFESSM et se déroule sur deux jours à l'issue d'une semaine de stage, généralement en octobre au centre UCPA de Niolon.

3 groupes d'épreuves constituent l'examen du niveau 4 :

- **Groupe 1 : condition physique :**
 - Mannequin, 800 m PMT, Apnée à 10 m, 500 m capelé sur tuba
- **Groupe 2 : plongée en scaphandre**
 - Descente dans le bleu à 40 m, réaction aux signes, vidage de masque
 - Remontée de 20 m embout lâché
 - Démonstration technique avec handicap de 20 m
 - Assistance ou sauvetage de 30 m avec gilet
 - matelotage
- **Groupe 3 : théorie et connaissances générales**
 - Epreuve écrite : décompression - risques et accidnets - lois physiques - physiologie
 - Epreuve écrite ou orale : réglementation
 - Epreuve orale : le matériel de plongée

NIVEAU Entretien

Responsable : Gildas GRIFFON

Tél : 06-70-00-83-08

mèl : gildas.griffon@ac-amiens.fr

Encadrants

- Xavier GUERIN (E1)

En fait ce groupe aurait pu s'appeler N2++++ et N3++++... Mais c'était un peu compliqué alors on a opté pour Groupe ENTRETIEN.

Et finalement, cette formation porte bien son nom car au programme, un peu de nage d'entretien, un peu d'apnée pour le bien-être, un peu de bulles pour ne pas perdre la main, des révisions " théorie " sous forme



de jeux, de mise en situation, mais également des découvertes... (initiations diverses) ; l'objectif est de s'entretenir afin de profiter pleinement de sa passion , parfaire son autonomie et de ragueler un peu. Le groupe Entretien fonctionne le vendredi soir au Nautilus et au Coliseum, selon le calendrier mis en place.

NIVEAU Initiateur

Responsable : Dominique BOUDIN &
Tél : 06 18 03 63 01
mèl : comdo@wanadoo.fr

Encadrants
Claude DOBEL
Tél : 06.75.22.03.75
mèl : claude.dobel@wanadoo.fr

C'est le premier diplôme d'encadrement. Pour entamer cette formation il faut être Niveau 2 minimum et avoir 12 plongées au moment de l'examen et suivi le stage initial de 2 jours, organisé par le Comité Départemental.

Durant la période préparatoire le futur initiateur est intégré à une équipe d'encadrants qui prépare un groupe de niveau I. Il est confronté directement aux situations d'enseignement de la plongée, il découvre la démarche pédagogique, les méthodes d'enseignement, les différentes progressions conduisant au niveau I dans un premier temps, puis au niveau 2.

Les prérogatives de l'initiateur de club sont les suivantes :

- surveillance et organisation des séances en bassin (zone des 6 mètres)
- directeur de plongée en bassin (zone des 6 mètres)
- entraînement aux exercices du débutant au plongeur autonome Niveau 2
- participation au jury du Niveau I
- en milieu artificiel, validation des compétences du Niveau I

En plus de ces prérogatives, les initiateurs de club breveté Niveau 4, peuvent enseigner dans la zone des 20 mètres jusqu'au Niveau 2, il valide les compétences du Niveau I de même que les plongées qu'il encadre en milieu naturel.

Le brevet d'initiateur est important pour le club, plus il y aura d'encadrants, meilleure sera la qualité de notre enseignement, c'est la première marche vers le monitorat.

Attention un stagiaire n'a aucune prérogative il doit être encadré par un E3

RIFAP

Responsable : Gildas GRIFFON
Tél : 06-63-06-36-59
mèl : gildas.griffon@ac-amiens.fr

Encadrants

- Xavier GUERIN (E1-N3) - Médecin
- Thierry LI ON (N4) - Médecin
- Maryse BURGER (N3) - Médecin

Le RIFAP : Réaction et Interventions Face à un Accident de Plongée.

Elle est exigée pour les brevets fédéraux préparant à l'enseignement (initiateur et moniteurs) ainsi que pour les plongeurs à partir du niveau III.

Cette compétence validée par un pool d'encadrants (E3, ex formateur CFPS, médecin fédéral, MNS) , est matérialisée par une attestation qui prouve que la personne est capable de mettre un plongeur accidenté et ses coéquipiers en sécurité, d'organiser la relation avec les secours spécialisés et d'apporter les premiers soins à la victime. La formation, essentiellement pratique, est réalisée sous forme modulaire sur une durée d'environ 15 heures (un samedi ou un dimanche et 4 à 5 soirées). Une vingtaine de personnes du club sont ainsi formées chaque année aux techniques du secourisme appliqué à la plongée.

L'apnée



Responsable : Jean Jacques Planques

Tél :

Mèl : jean.jacques.planque@wanadoo.fr

Encadrants

- Thierry Lion (MEF1),
- Christophe Logé (MEF1),
- Marc Dambrine (MEF1),
- Michel Slama (MEF1),
- Jean-Luc Ambroise (MEF1),
- Johann Melius (MEF1),
- Xavier Guerin (MEF1),
- Gildas Griffon (MEF1),
- Laurent Vanzwaelmen (MEF1).

Nous vous proposons plusieurs façons de pratiquer l'apnée.

- Initiation pour améliorer votre aisance dans l'eau et vous donner des repères, vous relaxer,
- Entretien pour un sport d'entretien et améliorer vos performances,
- Sportive pour vous préparer aux compétitions.

Le plaisir de l'apnéiste vient autant de ce qu'il vit pendant sa brève immersion que du plaisir qu'il retire de n'utiliser ses propres moyens physique et psychologique.

Cette maîtrise repose sur la ventilation et la relaxation. Ce sont des qualités comparables à la souplesse pour le gymnaste, à l'endurance pour le coureur ou à l'équilibre pour le grimpeur.

En apnée on progresse dans la tête, dans son corps et dans la technique

Nous vous proposons 3 rendez vous hebdomadaires :

ECOLE D'APNEE : Le mardi de 21h30 à 23 h00 au NAUTILUS.

Du débutant au plus perfectionné c'est le créneau école qui forme corrige et mesure votre progression

1h30 d'apnée animé par l'équipe des encadrants au grand complet :

ENTRAINEMENT : Le Jeudi de 21h00 à 23h00 au COLISEUM.

Cette séance est réservée au travail physique de fond. Elle n'est pas encadrer mais reste sous la responsabilité du "responsable de bassin." ceci implique le respect des règles d'or de l'apnée : la 1ere des ces règles : pas d'apnée seul .

COURS D'APNEE : Le vendredi de 21h15 à 23h30 au COLISEUM.

Pour ceux qui ne veulent pas préparer de brevets de plongée, ce sont des cours de perfectionnement (dans la limite des places disponibles) animés par deux encadrants Apnée.

L'apnée... c'est le



La Photo

Responsable : Jean Louis MEAUX

Tél : 03-22-44-41-67

mèl : jl.meaux@orange.fr

La section photo d'Amiens sub prend forme. Elle a débuté cette année par un concours photo dont la remise des prix a eu lieu à St Sauveur le vendredi 29 juin dernier. Ce concours a rassemblé 7 concurrents : Patrick Dubois, Jean-Jacques Planque, Bruno Bonnaire, Sébastien Delys, Franck Dubal, Marie-Laure Dutfoy, Pascal Guéry, qui ont fourni chacun 5 photos toutes aussi intéressantes les unes que les autres. Le jury a tranché et a élu n° 1 : Patrick Dubois pour son sujet sous l'eau, les clavelines et Jean-Jacques Planque n° 2 pour sa photo d'un apnéiste et son reflet symétrique en surface. C'est un début fort prometteur pour une activité qui ne demande qu'à se développer. Toutes les idées sont les bienvenues dans ce domaine afin de prévoir l'an prochain d'autres animations autour de divers thèmes photographiques : concours photo en piscine, intervenant extérieur...A vos appareils !

La nage piscine

Responsable : Pascal GUERY &



FranckDUBAL

Tél : 06-71-68-43-44

mèl : pascal.query@wanadoo.fr

Tél : 06-33-75-13-66

mèl : Franck.Dubal@4d.fr

Tous les jeudis (ou presque) au Coliseum de 21h30 à 23h00, nous disposons d'une moitié du bassin olympique pour l'activité Perfectionnement nage.

Cette activité a pour but de maintenir et améliorer la conditions physique, l'aisance en nage libre et avec palmes, les techniques de nage.

Elle s'adresse à tout le monde quel que soit son niveau de plongée et son âge mais pour les débutants en PMT (palmes/masque/tuba), il est toutefois recommandé de s'initier pendant les cours de plongée du niveau 1 le vendredi avant de nous rejoindre.

Organisation typique d'une soirée:

- 21h15 rendez-vous dans le hall du Coliseum,
- 21h30 rendez-vous au bord de l'eau après la douche
 - Echauffement nage libre pendant 20 min (au moins 600 m pour les plus affutés)
 - Exercices en nage libre (crawl/brasse/dos crawlé/dos brassé avec et sans planche) pendant 20 min
 - Nage avec palmes - divers exercices pendant 30 min
 - Initiation à l'apnée dynamique ou statique.
- 23h30 après la plongée, possibilité de se retrouver autour d'un verre de thé à la menthe.

La nage en Milieu Naturel

Responsable : Dominique BOUDIN

Tél : 06-18-03-63-01

mèl : comdo@wanadoo.fr

Encadrants

- Mariel DUPONT (N4)
- Alain BUNOU (N4)

La nage en milieu naturel s'organise, pour les entrainements le jeudi soir de 18h30 à 20h00 et le dimanche matin de 9h00 à 12h00 à l'étang de Saint Sauveur. Les conditions de pratique sont les suivantes :

- être toujours en binôme pour nager,
- respecter les zones de pratique, de manière à ne gêner ni les chasseurs ni les pêcheurs,

Vous pouvez vous renseigner auprès du responsable.

Le but de cette activité est de s'entraîner pour participer aux compétitions fédérales organisées dans notre région.

La Biologie

Responsable : François GROELL & Carole AMANT

Tél : francois.groell@free.fr

mèl : 06-32-55-12-35

Tél : carole.amant@u-picardie.fr

mèl : 06-79-67-45-86

La commission Environnement et Biologie subaquatiques d'Amiens-Sub est née !

Chacun d'entre - nous, quelque soit son niveau et sa fonction au sein du club pratique la plongée avec pour but de découvrir les merveilles du Monde du Silence. Nous ne vous proposons pas une commission de savants. Nous invitons tous les promeneurs sous-marins quelque soit leur niveau, les photographes ou autres encadrants à venir découvrir en toute simplicité et dans la convivialité les richesses biologiques et les particularités environnementales des milieux les plus divers dans lesquels nous évoluons : eau douces (rivières, fleuves, lacs, carrières), mers froides, tempérées ou tropicales.

Nous mettrons en place différentes actions : stages de découverte, soirées d'information, collaboration avec des scientifiques, participations aux actions de protection de l'environnement sous-marin, élaboration de documents de vulgarisation pratiques, etc.... Alors n'attendez plus, rejoignez - nous !



Responsable : Gildas GRIFFON

Tél : 06-63-06-36-59

mèl : gildas.griffon@ac-amiens.fr

Il s'agit de mettre une combinaison, des palmes, des chaussons, un casque, un gilet et de prendre un hydro-speed pour descendre une rivière ou un bassin aménagé spécialement : rien de plus simple, élégant et facile...C'est à *Saint-Laurent-Blangy* dans un bassin aménagé près d'Arras. Il faut savoir palmer et les avoir bien accroché, le challenge dure en général 1h avant de prendre une douche chaude. Si vous avez toujours rêvé de vous prendre pour un saumon, n'hésitez pas !!!!

Le règlement Intérieur

L'accès au NAUTILUS et au COLISEUM, dans les horaires réservés à Amiens-sub, n'est possible qu'aux personnes licenciées à la FFESSM et porteur de la carte du club.

- La douche est obligatoire,
- Le port d'un maillot de bain de type caleçon est interdit,
- Le port du shorty n'est autorisé que dans la fosse du Nautilus (Strictement interdit dans les bassins).

Nous appliquons le règlement intérieur du site qui nous reçoit et les normes fédérales liées à la pratique et l'enseignement de la plongée sous marine.

Le Directeur de plongée :

C'est une personne incontournable dans l'organisation des séances. Son rôle est d'assurer l'organisation des séances et la surveillance du bassin. A ce titre il veillera à ce que la réglementation soit appliquée, que les mesures de sécurité soient effectives et que les installations soient en ordre à la fin de chaque séance. A sa charge d'informer le président ou le responsable technique de toute anomalie.

Pour chaque séance, il y aura trois responsables nommés suivant un planning établi pour la fosse, le bassin du Nautilus et le bassin du Coliseum.

Niveau d'encadrement requis : E1ou E2 pour le bassin et E3 pour la fosse.

Etablir une feuille de palanquée à remettre dans la pochette prévue à cet effet dans le local (en cas de scaphandre bassin & fosse)

La fosse du NAUTILUS

La Fosse du NAUTILUS			
<i>Jour</i>	<i>Bord de la fosse</i>	<i>Fin de la séance</i>	<i>Sortie de la piscine</i>
<i>Mardi</i>	<i>20h15</i>	<i>22h30</i>	<i>23h00</i>
<i>Vendredi</i>	<i>20h15</i>	<i>22h30</i>	<i>23h00</i>

Présence obligatoire d'un directeur de plongée MF1 chargé d'organiser les séances dans le cadre de la réglementation en vigueur (arrêté de juin 1998), en cas d'absence, la séance est annulée.

Les consignes de sécurité de la fosse sont assimilées à celles du milieu naturel.

- Les encadrants respectent leurs prérogatives,
- Les exercices d'apnée solitaire sont interdits,
- Le décapelage et l'échange de scaphandre sont interdits en immersion en fosse,
- La distribution et la restitution du matériel se fait par les encadrants et le responsable du matériel,
- L'accès au local est interdit aux élèves,
- Les élèves ne sont autorisés à monter à la fosse que sur l'invitation de leurs encadrants,
- Aucun sac ne sera toléré sur le bord de la fosse,
- Les gilets stabilisateurs doivent être vidés et repliés avant d'être rendus,
- Le gonflage des bouteilles ne peut être effectué que par le responsable du matériel ou un encadrant breveté habilité,
- Il est interdit de gonfler des bouteilles personnelles au local de gonflage du Nautilus.

Le Bassin du COLISEUM			
<i>Jour</i>	<i>Bord de bassin</i>	<i>Fin de la séance</i>	<i>Sortie de la piscine</i>
<i>Mardi</i>	<i>20h15</i>	<i>22h30</i>	<i>23h00</i>
<i>Vendredi</i>	<i>20h15</i>	<i>22h30</i>	<i>23h00</i>

- L'accès se fait de façon groupée, les vestiaires sont individuels et les affaires doivent être rangées dans les casiers fermés à clé.
- Présence indispensable d'un responsable de bassin encadrant E1 minimum chargé d'organiser les séances dans le cadre de la réglementation en vigueur,
- L'apnée se pratique obligatoirement en binôme.
- Les sacs devront être disposés sur le coté droit du bassin.
- L'accès aux jeux ludiques est interdit.
- L'accès au petit bassin est interdit le vendredi soir, car il y a des bébés nageurs le lendemain matin.

Le Bassin du COLISEUM

Le Bassin du COLISEUM			
<i>Jour</i>	<i>Bord de bassin</i>	<i>Fin de la séance</i>	<i>Sortie de la piscine</i>
<i>Mardi</i>	<i>21h00</i>	<i>23h00</i>	<i>23h30</i>
<i>Vendredi</i>	<i>21h00</i>	<i>23h00</i>	<i>23h30</i>

- L'accès se fait de façon groupée en vestiaire collectif fermé à clé dès 21h15.
- Présence indispensable d'un responsable de bassin encadrant E1 minimum chargé d'organiser les séances dans le cadre de la réglementation en vigueur.
- L'apnée se pratique obligatoirement en binôme.
- Les sacs devront être disposés au bas des gradins.
- L'accès aux jeux ludiques est interdit.
- Les zones des différentes activités doivent être délimitées par des lignes d'eau qui seront retirées après chaque séance.
- Le passage direct entre les gradins et les plages est interdit, même pieds nus.

Le local matériel au COLISEUM

- Il n'est accessible qu'aux personnes habilitées : responsables matériel et responsables de sorties.
- Le club autorise un pré de matériel à partir du niveau 3 (en dehors des sorties club) moyennant un chèque de caution de 150 €.
- Le matériel emprunté lors des sorties ou à titre individuel doit être consigné sur le cahier de suivi prévu à cet effet.
- Le matériel emprunté doit être restitué à la permanence du COLISEUM dans les délais prévus. Il doit être rendu propre, en bon état, correctement rincé, les stabs doivent être impérativement vidées et repliées. Le matériel défectueux doit être signalé au responsable du matériel ou de la sortie.
- L'utilisation du compresseur et des tampons sont interdits à toute personne non habilitée à gonfler les bouteilles de plongée.
- Il est strictement interdit de toucher ou modifier les réglages du compresseur.
- L'utilisation du compresseur doit être inscrite sur le cahier de suivi prévu à cet effet.
- Le gonflage pour des raisons de voisinage doit se faire dans des heures raisonnables, c'est à dire entre 10h00 et 20h00 maximum.
- La valise d'oxygène est sous la responsabilité du responsable de la sortie et doit être restituée au retour de la sortie.

Les sorties en milieu naturel

Toutes les sorties organisées dans le cadre du club doivent être autorisées par le responsable technique du Club et le Président du club doit en être systématiquement informé. De plus ces sorties doivent être consignées sur le cahier prévu à cet effet au local du COLISEUM.



Chaque sortie doit être conforme aux normes d'encadrement en vigueur définies par l'arrêté du 22 juin 1998 modifié 2000.

Il doit donc y avoir un **directeur de plongée (E3 ou P5)** et l'encadrement est déterminé en fonction du site et du niveau des plongeurs. Le matériel de sécurité et la valise d'oxygène sont obligatoires.

Le matériel emprunté doit être restitué dans son ensemble au local le jour de la sortie, quand cela est possible.

Le responsable de la sortie doit s'assurer auprès du responsable du matériel du gonflage des bouteilles dont il a besoin.

La liste des participants (y compris l'encadrement) à une sortie club doit être communiquée au directeur technique et au président de club au plus tard le mercredi soir précédent cette sortie.

Les sorties Club

Les sorties ponctuelles le Week End

- **L'étang de SAINT SAUVEUR**
Le jeudi à 18h30 pour la nage avec palmes, quand il fait clair,
Le dimanche matin : nage avec palme et plongée en scaphandre,
(Dès septembre seule la partie allant jusque l'île est autorisée à la pratique de nos activités, il est interdit de la dépasser).
- **Le lac Bleu à ROEUX (près d'Arras)**
(idéal pour les niveaux de préparation 1 et 2, ou exploration),
- **Les carrières en Belgique :**
Pour les préparations. N2 en fin de formation, les préparations. N3 et N4 ainsi que l'exploration.
Vodelée, Rochefontaine, l'eau d'Heure...
- **en mer à Dieppe :**
Pour les préparations NIII et NIV, et fin de formation N2.

Les stages

La préparation et le passage du Niveau II, du Niveau III et du Niveau IV :

- **Niolon :** Avril, stage N3 & N2 + examen pratique N2 & N3
- **Trévignon :** Avril, stage N3 + examen pratique N3,

(la théorie des N2 et N3 est passée à Amiens avant les stages).

Les voyages

Ces voyages sont l'occasion d'acquérir une expérience de plongée sur des sites exceptionnels.

- **Le Lavandou :** Les 30 avril, 1, 2, 3, 4 mai 2008,
Pour se faire plaisir, de l'exploration uniquement, et des in de préparation N2.
- **Bretagne :** L'Amoco - 3 jours en juin,
- **La Mer Rouge :** Croisière du 5 au 12 avril 2008 accessible à partir du Niveau 2.
- **L'Ecosse (Scapa Flow)** fin juin début juillet accessible à partir du niveau 3.

L'ensemble de ces stages est organisé et encadré par Amiens-Sub, le nombre de place est limité, renseignez-vous auprès de vos encadrants.



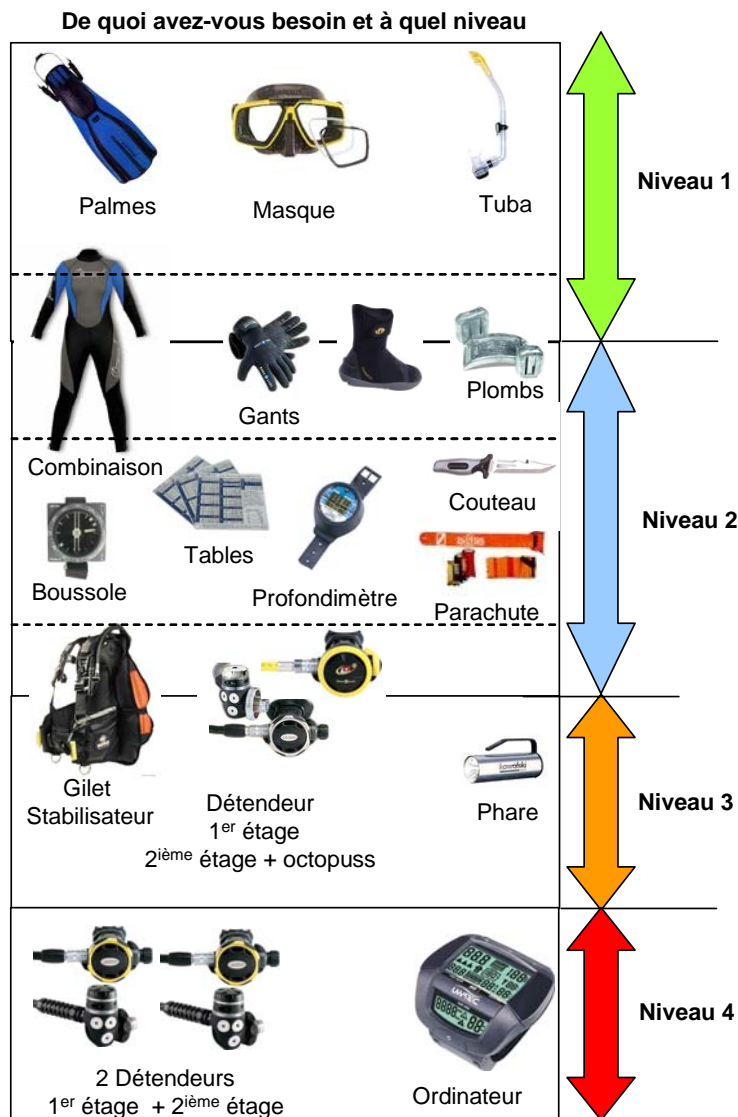
Le Matériel

Dans tous les sports aujourd'hui il est nécessaire d'avoir un équipement minimum. Dans le cas de la plongée sous marine, qui est un sport technique, le matériel prend une part prépondérante. En effet, en pénétrant dans le milieu aquatique, l'homme doit s'adapter pour y vivre un temps limité. Il doit pouvoir y respirer, se déplacer, voir etc...et pour cela il doit se pourvoir d'un matériel pour compenser les manques qu'occasionnent ce passage de l'air à l'eau.

Tout au long de votre progression dans le club et à travers les niveaux de plongée vous aurez besoin de ce matériel. Si en arrivant au niveau 1 les palmes, le masque et le tuba correspondent au minimum requis, au fur et à mesure de votre avancée, de vos envies, de vos moyens vous complèterez cet équipement. La fin du niveau 1 et la fin du niveau 2 correspondent à des périodes où l'investissement matériel sera le plus important...Pour vous aidez à vous y retrouver dans tout ce qui est nécessaire pour faire de la plongée loisirs, voici un petit tableau récapitulatif. Ce tableau ne constitue en aucun cas la bible de ce qui est nécessaire dans chacun des niveaux, et dans tous les cas vous restez libre de vos achats.

Pour temporiser ces investissements, dans le cadre de votre formation à Amiens-Sub, le club peut vous prêter dans un premier temps le matériel de base pour les sorties (Gilets stabilisateurs, combinaisons, détendeurs, bouteilles) mais à partir du niveau 2, il faudra penser à investir sérieusement...

Lors des sorties organisées par le club, tous les retraits de matériel se font au local du COLISEUM le vendredi soir à partir de 18H30 lors des sorties du Week end et à des jours et heures convenues lors des voyages club...



L'assurance fédérale & Assurance complémentaire

L'adhésion au club est matérialisée par la délivrance d'une licence de le FFESSM. A ce titre vous êtes assurés en **Responsabilité Civile**. Cela signifie que dans le cadre des activités du club vous êtes couverts pour les dommages que vous causeriez à des tiers.

Exemple : Lors de la manipulation d'une bouteille de plongée à la piscine, celle-ci vous glisse des mains, tombe au sol en cassant plusieurs carreaux et fracture le pied de votre binôme. Les dommages causés à la piscine ainsi que les frais liés à l'évacuation et à la médicalisation du plongeur sont pris en charge par l'Assurance Responsabilité Civile contractée automatiquement au travers de votre licence.

Cependant cette assurance ne couvre pas les dommages corporels que vous pourriez subir de votre faute. C'est pourquoi nous vous invitons à vérifier que vos assurances personnelles prennent en charge ce type de dommages. Si ce n'est pas le cas, il est dans votre intérêt de souscrire un contrat d'assurance de personne ayant pour objet de proposer des garanties forfaitaires.

Exemple : Lors de la manipulation d'une bouteille de plongée à la piscine, celle-ci vous glisse des mains et vous fracture le pied. Vous êtes le seul responsable de cet accident. Une assurance complémentaire individuelle prend en charge l'ensemble des frais de traitement médical.

La FFESSM offre la possibilité de souscrire ce type d'assurance et propose différents niveaux de garanties (dans le monde entier) en fonction de la cotisation souscrite.

FICHE 6 - ASSURANCE INDIVIDUELLE ACCIDENT ET ASSISTANCE MONTANT DES GARANTIES

ASSURANCE PLONGÉE ET ACTIVITÉS DE LA FFESSM	MONTANT DES GARANTIES							
	TOUTES DISCIPLINES						NAGE AVEC PALMES, HOCKEY, TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE (à partir de 14 ans exclusivement)	
CATÉGORIES	LOISIR 1		LOISIR 2		LOISIR 3		PISCINE	
	France métropole et dom- com	Etranger (monde entier)	France métropole et dom- com	Etranger (monde entier)	France métropole et dom- com	Etranger (monde entier)	France métropole et dom- com	Etranger (monde entier)
Frais de recherche et de sauvetage	1 039 €		3 118 €		5 196 €			
Frais de caisson hyperbare	32 214 €		32 214 €		32 214 €		32 214 €	
Garantie pour frais d'hospitalisation et de traitement sur prescription médicale dont :	6 235 €	31 000 € ^a	10 392 €	31 000 € ^a	15 588 €	152 000 € ^a	6 235 €	31 000 € ^a
frais médicaux	inclus		inclus		inclus		inclus	
frais chirurgicaux	inclus		inclus		inclus		inclus	
frais pharmaceutiques	inclus		inclus		inclus		inclus	
autres frais de traitement	inclus		inclus		inclus		inclus	
soins dentaires urgents	inclus	125 € ^b	inclus	125 € ^b	inclus	125 € ^b	inclus	125 € ^b
Hospitalisation	Si hospitalisation supérieure à 10 jours consécutifs, mise à disposition d'un billet aller/retour avion ou train pour un proche parent et prise en charge des frais d'hébergement pendant 10 nuits. Garantie jusqu'à 46 € TTC par nuit.							
Assistance aux personnes ^c	Sans limitation de somme							
Evacuation sanitaire (rapatriement, transport médical)	Sans limitation de somme							
Avance sur frais à l'étranger	À l'étranger, pour ne rien avoir à régler sur place (y compris les frais de caisson hyperbare) vous pouvez bénéficier d'une avance dans la limite des sommes garanties, après accord préalable de AXA Assistance : +33 1 55 92 40 00 - 24 h/24 - 7j/7							
Avance de la caution pénale à l'étranger		11 500 €		11 500 €		11 500 €		11 500 €
Capital en cas d'invalidité permanente totale	9 353 €		25 979 €		70 664 €		9 353 €	
Capital en cas de décès	6 235 €		18 705 €		37 410 €		6 235 €	
Rapatriement du corps	Sans limitation de somme							
Coût du cercueil (à l'exclusion des accessoires) et frais de cérémonies	763 €							
Prime TTC	15,80 €		26,00 €		43,35 €		8,70 €	

a) Franchise de 23 € pour les frais de traitement

b) Franchise de 15 € par dossier.

c) Exclusion des frais de premiers secours sauf appel préalable.

Conformément à la réglementation concernant le lieu de résidence,
il est rappelé que les séjours et voyages en dehors de son pays de résidence
d'une durée supérieure à 90 jours consécutifs nécessitent une convention d'assistance spécifique.
Contacter le cabinet Lafont, téléphone : 04 68 35 22 26.

(Ce tableau est non contractuel pour la saison 2007/2008)

