

## Les formations en plongée souterraine

### LA PLONGEE DE DECOUVERTE

La Découverte est une première incursion en milieu souterrain avec une progression au-delà de la lumière du jour. C'est en quelque sorte le baptême de plongée souterraine.

Les objectifs de la découverte sont proches de ceux du stage d'initiation, entre autres faire découvrir à un plongeur, déjà expérimenté, un nouveau milieu avec de nouvelles règles de conduite, souvent différentes de ses habitudes.

### LE STAGE D'INITIATION

Il s'agit de faire découvrir à un plongeur, un nouveau milieu avec des règles spécifiques de conduite. Il devra s'habituer à un nouveau matériel et intégrer des règles de sécurité parfois en contradiction avec son vécu et ses habitudes.

D'une durée de 2 jours, séparés ou regroupés.

Il comportera un nombre de plongées compris entre 2 et 4.

A l'issue de ce stage le plongeur pourra valider le PS1, niveau qui lui permettra de plonger accompagné d'un PS3 minimum afin d'acquérir de l'expérience.

### LES STAGES DE PERFECTIONNEMENT

D'une durée supérieure ou égale à 2 jours, successifs ou non.

Il s'adresse aussi bien aux plongeurs qu'aux cadres de plongée souterraine.

Ces stages permettront d'acquérir des unités de valeur correspondant au programme de formation des brevets de plongée souterraine et/ou des connaissances techniques spécifiques à la plongée souterraine :

- Plongée aux mélanges sur-oxygénés ou ternaires,
- Plongée en recycleur,
- Plongée en configuration « side mount », etc...

La durée de ces stages est déterminée par le directeur technique en fonction du programme qu'il souhaite réaliser, du nombre de stagiaires, de leur niveau et de la disponibilité des cadres.

### LES SITES DE PLONGÉE

La journée découverte est organisée à Bourg Saint Andéol dans les 2 cavités du site :

- Le Pont
- La Tannerie).

Les autres stages pourront se dérouler dans diverses cavités du Vaucluse, d'Ardèche ou du Gard.

Une fois par an un « camp » sera proposé dans les cavités du Lot, de Rhône/Alpes ou autre.

## LES CONDITIONS D'ACCES :

- Posséder le **niveau II de la FFESSM** ou équivalent CMAS.
- Être MAJEUR
- Avoir une pratique récente et régulière de la plongée en mer ou en lac.
- Être titulaire de la licence FFESSM en cours de validité
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la plongée subaquatique de moins de 1 an délivré conformément à la législation en vigueur. (CACI)
- Avoir souscrit une assurance complémentaire prévoyant un volet individuel accident et assistance rapatriement prenant en compte l'activité plongée souterraine (type « loisir 1 »)

A la réception de votre dossier d'inscription **COMPLET, règlement compris** et en fonction du nombre de places disponibles, une confirmation d'inscription avec des renseignements complémentaires vous sera adressés par mail, une semaine avant le stage.

La CDPS84 pourra, en fonction des conditions météo ou tout autre cas de force majeure, ajourner ou déplacer les lieux de stage. L'annulation du stage pourra être décidé par le responsable technique.

**Le coût de la journée de stage est de 35 € par stagiaire et par jour.**

(Règlement par chèque à l'ordre du CoDep 84 FFESSM)

Pour les licenciés venant de **clubs non affiliés au CoDep 84 le tarif est de 39 € par jour.**

Ce tarif est une participation aux frais générés par le stage. Il inclut le prêt de certains matériels spécifiques (blocs relais, casque, éclairage, fixations pour bi-bouteilles, dévidoirs et cisailles).

Ce matériel est financé par le CoDep84.

Les déplacements et les repas restent à la charge des stagiaires (pique-nique).

La liste des participants sera diffusée pour faciliter les **co-voiturages**.

## VOTRE MATERIEL INDIVIDUEL (Ce qui n'est pas prêté par le CoDep84) :

Palmes - Masque – Combinaison avec cagoule – Gants - Bottillons néoprène avec semelle ou chaussons en néoprène + chaussures type Pataugas (dans ce cas, attention à la taille des palmes)

Ordinateur ou Timer/Profondimètre – Compas

Gilet stabilisateur (classique ou wings) permettant la fixation de deux bouteilles - Ceinture de lest habituel.

Lorsque c'est possible :

- Deux bouteilles IDENTIQUES de 9 litres minimum jusqu'à 12 litres maximum équipés de **robinets DIN indépendants ou reliés avec robinet d'isolement** (fûts longs et simples sorties si possible).
- Deux détendeurs **DIN COMPLETS c'est-à-dire avec 2 deuxièmes étages, 2 manomètres et 2 « Direct System »**.
- 2 lampes pouvant être portées sur casque **OU 2 piles de type CR123 lithium.**

Concernant la combinaison, prévoyez des plongées d'environ 20 à 30 minutes pour la Découverte et 30 à 60 minutes pour l'initiation et perf dans une eau à 13/14°C (idem méditerranée en hiver).

Une combinaison 7mm par exemple, convient tout à fait.

Ne venez avec une combinaison étanche que si vous la maîtrisez parfaitement bien.

**Les stagiaires doivent arriver avec les 2 blocs gonflés dont les pressions sont équilibrées.**

Les blocs doivent impérativement être en règle de requalification et/ou de TIV.

# Les zones de plongée souterraine

Z1 : Zone sous plafond éclairée par la lumière du jour.

Z2 : Cavité équipée. Durée maximale d'immersion 90mn, paliers 30 min maxi.

La profondeur est limitée à 40 mètres.

Z3 : Toute cavité, pas de limite de durée, la profondeur est limitée par les gaz utilisés.

## Les niveaux de plongée souterraine (Voir les contenus sur le livret de plongée souterraine)

### Le Plongeur Souterrain niveau 1 (PS1)

- Cette qualification atteste de la capacité d'un plongeur souterrain à évoluer en sécurité en zone 2, accompagné d'un PS3 minimum.
- Il pourra acquérir de l'expérience en toute sécurité et de progresser vers l'autonomie.

### Le Plongeur Souterrain niveau 2 (PS2)

- Cette qualification atteste de la capacité d'un plongeur souterrain à plonger en binôme dans les limites de la zone 2.
- Il appartient à ces PS2 de s'informer sur les caractéristiques réelles des cavités ou des siphons et des conditions de plongée et de l'état de l'équipement des galeries.

### Le Plongeur Souterrain niveau 3 (PS3)

Cette qualification atteste de la capacité d'un plongeur souterrain à :

- Plonger **seul**, ou accompagné d'un plongeur de niveau égal, en zone 3
- Accompagner en toute sécurité un **PS1** dans le cadre de ses prérogatives. (Zone 2)

# Vos documents si vous poursuivez l'activité

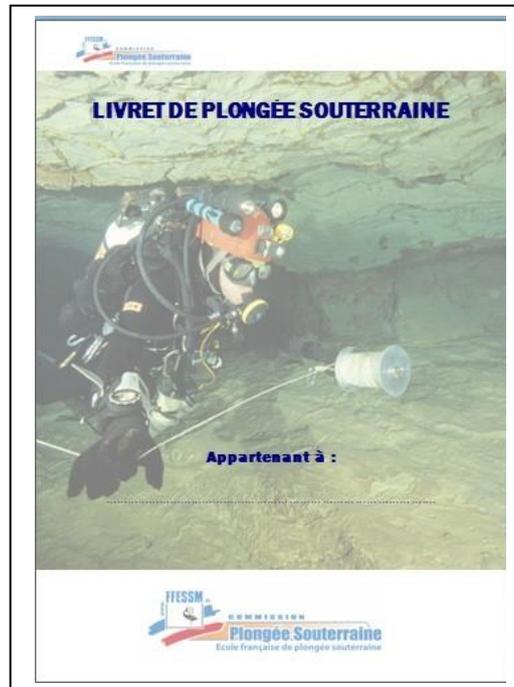
Pour imprimer le livret de plongée souterraine :

<http://cnps.plongeesouterraine.org/uploads/FICHIERS/ENSEIGNEMENT/brevets%20plongeurs/2016%2004%20Livret%20plong%C3%A9%20sout.pdf>

Pour imprimer le carnet des plongées :

<http://cnps.plongeesouterraine.org/uploads/FICHIERS/ENSEIGNEMENT/brevets%20plongeurs/carnet%20pl%20sout.pdf>

La couverture :



<http://cnps.plongeesouterraine.org/uploads/FICHIERS/ENSEIGNEMENT/brevets%20plongeurs/10-04-26%20garde%20Livret%20plong%C3%A9%20sout.doc>