



FEDERATION FRANCAISE DE SPELEOLOGIE

28 rue Delandine - 69002 LYON

COMITE REGIONAL DE SPELEOLOGIE DE NORMANDIE

COMITE REGIONAL DE SPELEOLOGIE AUVERGNE

Commission Régionale Plongée Souterraine

Nelly BOUCHER
Présidente de la Commission plongée souterraine- CSR Normandie
16 Résidence de la Mare aux Chevaux - Fumeçon
27930 GUICHAINVILLE
☎ ☎. 02-32-28-17-38 - **GSM** 06-14-82-85-38
E.mail : nelly-boucher@orange.fr

Evreux, le 28 mars 2012

AVIS DE STAGE

**Stage : « INITIATION AUX TECHNIQUES DE LA PLONGEE SOUTERRAINE
Et EVOLUTION EN MILIEU SOUTERRAIN NOYE »
18 – 19 et 20 mai 2012 à CABRERETS (Lot)**

OBJECTIF : Découvrir le milieu souterrain noyé et appliquer les techniques inhérentes à la plongée souterraine, en toute sécurité. Prendre conscience d'évoluer dans un environnement particulier et en cerner les limites

CONTENU : **Cours théoriques :** *Le milieu, philosophie de la plongée souterraine, l'autonomie, la sécurité, l'équipement, le matériel...*
Plongées d'application : *Application pratique, progression, fil d'ariane et découverte et lecture du milieu souterrain noyé.*

PRE-REQUIS INDISPENSABLES : **Autonomie et aisance en surface libre, maîtrise parfaite de l'équilibrage.**

COUT : - Membres FFS : 300 € (Déplacements non-compris, subventions à demander auprès des instances fédérales)
- Membres non-licenciés FFS, autres fédérations : 420€

DIRECTION DU STAGE : Nelly BOUCHER, Instructeur Plongée Souterraine. **Co-organisation :** CSR Auvergne
Equipe d'encadrement : Moniteurs Plongée Souterraine FFS et initiateurs plongée souterraine FFS

RECOMMANDATIONS TECHNIQUES

- Etre équipé "Plongée Souterraine" : venir au stage avec le matériel suivant :
 - * 2 détendeurs DIN équipés chacun d'un manomètre
 - * 2 Bouteilles séparées : sortie DIN obligatoire
 - * 1 casque équipé de 3 lampes minimum
 - * 2 sangles de fixation type « bateau » ou « camion », pour accoupler les blocs mono en bi-bouteilles.
 - * 1 équipement « classique » (Palmes, masque, néoprène, instruments : profondimètre, montre, boussole...),
 - * combinaison néoprène, un gilet de stabilisation.

LOGISTIQUE :

- Hébergement et repas, gîte à CAGNAC DU CAUSSE » ; prévoir le duvet. Le coût du stage inclut également l'hébergement et les repas. (hébergement réservé, arrivée possible le jeudi soir, le préciser à l'inscription). L'adresse précise du lieu de stage vous sera communiquée avec votre convocation.

RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES et INSCRIPTIONS : Auprès de Nelly BOUCHER

Fiche d'inscription ci-jointe à retourner, **pour le 2 mai 2012, dernier délai**
et chèque libellé à l'ordre du CRSN-Commission Plongée Souterraine

ATTENTION : Le nombre de places reste limité en fonction de l'encadrement disponible. Pour les stagiaires « pré-inscrits », veuillez confirmer rapidement.

ORGANISATION

- Début du stage : vendredi 18 mai 2012 : Accueil petit déjeuner à 9h00
- début du stage 9h30
- Fin de stage : Dimanche 20 mai 2012 : à 14h00

La Présidente de la Commission Régionale
Plongée Souterraine NORMANDIE

signé Nelly BOUCHER



FEDERATION FRANCAISE DE SPELEOLOGIE

COMITE REGIONAL DE SPELEOLOGIE DE NORMANDIE – COMITE REGIONAL DE SPELEOLOGIE AUVERGNE

Commission Régionale Plongée Souterraine

**Stage : « INITIATION AUX TECHNIQUES DE LA PLONGEE SOUTERRAINE »
EVOLUTION EN MILIEU SOUTERRAIN NOYE 18 – 19 et 20 mai 2012 à CABRERETS (Lot)
FICHE D'INSCRIPTION STAGE**

**Dossier complet à retourner, PAR COURRIER POSTAL
pour le 2 mai 2012 dernier délai, auprès de Nelly BOUCHER**

Inscription stagiaire - Identification

NOM _____

PRENOM _____

Date de naissance _____

Adresse complète _____



☎ e mail : _____

N° de licence FFS :

Pièces obligatoires à fournir à l'inscription : - copie de la licence fédérale FFS et certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la plongée, de moins de 3 mois.

Assurance

- Etes-vous assuré à la FFS ? : oui non

Dans la négative, vous devez fournir obligatoirement une attestation d'assurance. L'attestation d'assurance doit comporter vos nom et prénoms, le nom et l'adresse de l'assurance, le N° de police. Le contrat doit préciser très clairement la couverture pour la pratique de la plongée souterraine, y compris au cours d'un stage, ainsi que le montant engagé pour les frais de recherche et de secours.

En cas d'accident prévenir : Nom, adresse, téléphone



Fiche technique : Renseignements stagiaire

☞ **Depuis quand pratiquez-vous la spéléologie ?**

☞ Où pratiquez-vous la spéléologie en général ?

☞ Avez-vous déjà suivi des stages de spéléologie ?

☞ **Depuis quand pratiquez-vous la plongée ?**

☞ Autonomie en plongée :

☞ Nombre de plongées :

☞ Avez-vous déjà suivi des stages plongée souterraine ? Si OUI : Où ? et Quand ? Avec quelles structures ?

.....

☞ Avez-vous déjà plongé en siphon ? Si OUI : Où ? et Quand ? Type de plongée réalisée

.....

.....

☞ Nombre de plongées souterraines ?

➤ Quelles sont vos motivations pour la pratique de la plongée souterraine ?

.....

➤ Quelles sont vos attentes en arrivant à ce stage ?

.....

➤ Comment avez-vous eu connaissance de ce stage ?

Je m'engage à participer au stage et envoie mon chèque d'inscription de 300 € (ou 420 € si non licencié FFS) libellé à l'ordre du Comité Régional de Spéléologie de Normandie - Commission plongée souterraine, avant le 2 mai 2012

A renseigner impérativement : Arrivée au stage : jeudi soir : oui non (1) biffer - Heure d'arrivée approximative :

Date et signature