

Club Subaquatique Tarbais

Organisation de la formation niveau 1 Saison 2019 - 2020

**Patrick SIMANDIRAKIS
Directeur Technique du CST**

Vous venez, ou vous allez, vous inscrire au Club Subaquatique Tarbais afin de pratiquer la Plongée Subaquatique.

Soyez les bienvenus, vous avez choisi une activité qui vous permettra de vivre une aventure nouvelle, attractive et très enrichissante à la portée de tous.

Cette activité nécessite une formation répartie en plusieurs niveaux qui vous permettront de progresser et de vivre pleinement votre nouvelle passion.

Notre activité se déroule au centre nautique Paul BOYRIE Avenue ALTENKIRCHEN à TARBES (65000). (Derrière le stade du TPR).

La saison 2019 – 2020 débutera le lundi 16 septembre 2018. A cette date nous pourrons à nouveau accéder au bassin.

Les formations ne commenceront que début octobre. **Le lundi 7 octobre** pour la session du lundi, et le **jeudi 10 octobre** pour la session du jeudi. La période comprise entre le 16 septembre et le 7 octobre sera consacrée à finaliser les dossiers d'inscriptions et à effectuer des baptêmes pour ceux qui n'en ont jamais réalisé avant leur inscription Ainsi qu'à nous remettre en forme à l'issue de la trêve estivale. Ce sera aussi l'occasion pour les encadrants d'apprécier l'aisance aquatique de chacun d'entre vous.

L'accès à la piscine ne nous est pas autorisé pendant les congés scolaires car les plages horaires d'ouverture au public sont plus importantes et toutes les associations qui utilisent la piscine ne peuvent plus y accéder car cela poserait des problèmes de disponibilité du personnel de la piscine. Il s'agit d'une décision du Grand Tarbes qui gère les piscines et en aucun cas une volonté de notre part. Nous sommes occupants à titre gratuit et nous devons donc nous conformer à cette décision.

Pour les mêmes raisons nous n'avons pas accès à la piscine les jours fériés.

Une soirée d'information concernant toutes les inscriptions à tous les niveaux de formations sera organisée le **vendredi 20 septembre 2019 à 19h30** dans les locaux du club. Tous ceux qui m'auront contacté avant cette date devront y participer pour confirmer leur inscription. Nous ferons le point sur la situation des inscriptions par rapport aux places disponibles et celle restantes.

Vous y rencontrerez l'équipe d'encadrants qui vont assurer les formations. Ils vous communiqueront toutes les informations concernant le déroulement, et le programme, dont la plupart, pour le niveau 1, figurent dans ce document qui vous sera adressé par mes soins par mail. Nous répondrons également à toutes vos questions.

Notre club, comme toutes les associations tiendra également son Assemblée Générale le **samedi 28 septembre 2018 à partir de 19h30 à la bourse du travail de TARBES**. Le club présentera à cette occasion son bilan de la saison écoulée, les perspectives pour la nouvelle saison et élira le tiers renouvelable des membres du bureau. Vous y êtes cordialement invités.

Voici tout d'abord les conditions administratives de votre inscription :

Vous devez retirer un formulaire d'inscription au club qui tient une permanence le **samedi de 10h30 à 12h30 à notre siège 22 bis QUAI de l'ADOUR à TARBES**.

Il est disponible dès le début septembre et dès qu'il sera édité je vous le transmettrai par mail.

Le montant de l'inscription annuelle est fixé à **160 euros** pour le premier membre d'une même famille, **110 euros** pour le second, et **80 euros** pour tous les autres à partir du troisième.

Pour les enfants de **moins de 16 ans**, le montant de la cotisation est de **110 euros**.

Ce montant, comprend : la licence, l'assurance responsabilité civile, la cotisation du club et le prêt du matériel (bouteille, détendeur, gilet) pour tous les entraînements en piscine et les sorties en fosses et en mer jusqu'à l'obtention du niveau 2 de plongée. ensuite, le club ne fournit plus que les bouteilles. En cas de difficultés un étalement du paiement de la cotisation peut être sollicité auprès du Président.

Vous devrez également fournir une photographie d'identité lors d'une première inscription, ainsi que deux enveloppes timbrées libellées à vos noms et adresses.

Pour les formations une contribution vous est également demandée. Pour la formation de niveau 1 elle est de **30 euros**.

Vous devrez également contracter une assurance complémentaire proposée par la FFESSM, qui comporte trois niveaux de contrats. Le détail se trouve sur le site de notre assureur le Cabinet LAFONT <http://www.cabinet-lafont.com/accueil>

Pour cette saison je tiens ce document à votre disposition sur simple demande.

Cette assurance complémentaire n'est pas obligatoire (nous sommes simplement tenus de vous la proposer). Elle est cependant **très importante**, car l'assurance responsabilité civile comprise dans la licence ne couvre que les dommages que vous pourriez causer à autrui mais pas ceux que vous pourriez causer à vous même. C'est le même principe que pour la vie quotidienne.

Pour cette raison, nous n'acceptons aucune inscription d'un adhérent qui refuserait de souscrire, ou de justifier de la souscription de cette assurance complémentaire.

Certaines compagnies (MAIF, GMPA etc...) proposent ce type d'assurance pour les sports à risque. Renseignez vous auprès de la vôtre pour éviter les doublons, mais vérifiez que les garanties sont les mêmes que celles proposées par la FFESSM.

Pour le choix du niveau de contrat. Tout dépend de ce que vous ferez après votre niveau 1. Si vous plongez exclusivement avec nous sur notre bateau à HENDAYE, le premier niveau suffit. Si vous souhaitez voyager parfois dans des pays mal équipés en sécurité (caisson, recherches en mer et secours), il vaudra mieux choisir l'un des deux autres contrats. Nous pouvons vous apporter des précisions sur ces points si vous le souhaitez n'hésitez pas à m'interroger.

Le montant du premier niveau d'assurance largement suffisant si vous ne plongez qu'avec nous à HENDAYE est de **20 euros**.

Vous devrez également produire un certificat médical de non contre indication à la pratique de la plongée subaquatique.

Pour tous les passages de niveaux, à l'exception du niveau 4, et de tous les niveaux de moniteurs le certificat médical peut être établi par n'importe quel médecin généraliste.

N'oubliez pas d'établir une photocopie du certificat (CACI) avant de le remettre avec votre dossier. Il peut vous être réclamé lors d'un contrôle des autorités maritimes sur les sites de plongées, et il vous sera obligatoirement demandé si vous allez plonger dans une autre structure que la nôtre ou à l'étranger. Il prendra place dans la pochette qui vous sera remise lors de l'obtention de votre niveau 1 avec le passeport de plongée, le carnet de plongée, la licence et votre carte de niveau.

Si vous présentez une pathologie même bénigne dont vous ignorez si elle est compatible avec la pratique de la plongée il vaut mieux consulter un médecin fédéral agréé par la FFESSM. Une liste, qui change assez souvent, vous sera communiquée à la permanence du CST.

Parmi les médecins fédéraux dont nous sommes actuellement certains qu'ils sont toujours inscrits sur la liste de la FFESSM nous trouvons :

Dr. Patrick GUENEBAUD 3 rue de l'AGRICULTURE à LALOUBERE (65310)

Tél : 05 62 45 16 80.

Dr. Michel STRUYE 91 avenue de PAU à VIC en BIGORRE (65500)

Tél. 05 62 96 81 81.

Dr. François DASQUE 5 rue Léon DALLOZ à TARBES (65000) tél : 05 62 93 07 14

(Attention le docteur François DASQUE pratique la médecine physique de réadaptation et l'ostéopathie. Il ne reçoit que sur rendez-vous et compte tenu de l'importance de sa clientèle les délais de rendez-vous peuvent être assez longs).

Par ailleurs vous devrez prendre rapidement rendez-vous avec votre médecin car il peut arriver qu'il vous prescrive des examens complémentaires qui lui paraissent nécessaires et qui relèvent de spécialistes (ORL, Pneumologues etc...) Les délais de rendez-vous et le retour des conclusions peuvent s'avérer assez longs et votre dossier ainsi que votre présence à la piscine ne pourront être acceptés sans le certificat médical.

Chaque année certains adhérents pas assez réactifs dans la constitution du dossier sont obligés de se désister car le dossier n'a pu être constitué avant le début des formations et souvent à cause précisément du certificat médical.

Le certificat médical doit être établi, obligatoirement, sur l'imprimé fédéral que je vous adresse en même temps que ce document. Si vous consultez un médecin fédéral il est inutile de vous munir de l'imprimé, ils le possèdent tous. En revanche si vous consultez un médecin généraliste vous devrez vous munir de l'imprimé ainsi que du questionnaire médical qui est joint. Ce questionnaire est destiné à renseigner le médecin sur votre état général et vos éventuelles pathologies présentes ou passées. Il lui servira à orienter son examen et éventuellement à vous prescrire en cas de doute des examens complémentaires.

Si vous consultez un médecin fédéral il est possible qu'il garde l'imprimé dans votre dossier. En revanche un généraliste vous le rendra très certainement à charge pour vous de le conserver pendant toute la saison. Il peut vous être réclamé par la commission médicale de la FFESSM en cas d'accident.

Ce questionnaire médical étant confidentiel et ne pouvant être mis à la disposition que d'un médecin, **vous ne devez donc le communiquer à personne et surtout pas le remettre au secrétariat du club lors du dépôt du dossier d'inscription. Seul le CACI (certificat d'absence de contre indication) doit être joint obligatoirement à votre dossier car il ne comporte aucune information personnelle sur votre état de santé.**

Les dossiers d'inscriptions doivent être déposés, lorsqu'ils sont complets, à la permanence du club et en aucun cas remis aux moniteurs à la piscine. En effet ils doivent être contrôlés et acceptés par le Président ou l'un de ses assesseurs.

J'attire votre attention sur le point suivant :

Quels que soient le moment et l'ordre dans lequel vous m'aurez contacté pour adhérer à notre club et effectuer la formation, il s'agira d'une pré-inscription votre inscription ne deviendra définitive que lorsque vous aurez déposé votre dossier complet à la permanence du club et qu'il aura été accepté. Michèle BEAUDRY qui assure la gestion des licences et des inscriptions validera (pour cette saison) les 16 premiers dossiers et me communiquera les identités et les numéros de licences au fur et à mesure des dépôts jusqu'à ce que nous ayons atteint le nombre de places. Les autres seront positionnés en liste d'attente même si leur titulaire s'était manifesté avant certains autres. En effet nous constatons chaque année que des postulants qui s'étaient manifestés très tôt parfois dès la fin de la formation précédente, ne sont pas toujours les plus réactifs quand il s'agit de constituer et déposer le dossier. Nous ne pouvons pas réserver de places pour quelque motif que ce soit.

Il n'y a généralement qu'une quinzaine de jours, voire trois semaines, entre la mise en ligne des licences par la FFESSM et le début des cours. Il faut donc faire preuve de célérité pour être dans les premiers retenus, mais ce délai est tout à fait suffisant si vous vous montrez réactifs. Certains parviennent même à réunir toutes les pièces en une semaine voire moins.

Je répond à toutes les demandes qui me sont formulées, quel que soit le nombre de postulants qui me contacte, et j'adresse à tous les documents nécessaires à la constitution du dossier, pour vous éviter de vous présenter deux fois à la permanence du club, (une fois pour retirer le dossier et une fois pour le déposer).

Les licences sont mises à disposition des clubs par la FFESSM en général à partir du 15 septembre. J'en informe aussitôt tous les postulants qui m'ont contacté. Il leur appartient ensuite de faire preuve de célérité car les premiers arrivés avec le dossier complet seront les premiers acceptés jusqu'à concurrence du nombre de places pour la saison.

Si vous expédiez votre dossier par la poste ou si vous le déposez dans la boîte du club, vous vous exposez à un refus s'il n'est pas complet ou insuffisamment complété. Il devra vous être retourné avec une perte de temps et vous risquez alors de ne pas figurer dans les postulants retenus.

Nous insisterons à nouveau sur ce point lors de la réunion de fin septembre.

Organisation de la formation :

La formation de niveau 1 est variable suivant les saisons en fonction du nombre de moniteurs dont je peux disposer. Pour la saison 2019-2020 elle comportera **16 stagiaires** et va se dérouler sur la totalité de la saison entre octobre 2019 et mai / juin 2020 **le lundi et le jeudi soirs.**

Avant la fin des cours une évaluation sera effectuée au cours d'une séance à la fosse de RAMONVILLE SAINT AGNE près de TOULOUS (voir paragraphe ci après)

Vous ne pourrez effectuer le stage final en mer que si votre niveau est jugé satisfaisant lors des évaluations.

Vous serez répartis en deux groupes de 8 (un le lundi et l'autre le jeudi). Lors de la séance (lundi ou jeudi) le groupe sera partagé en deux : 4 stagiaires effectueront un entraînement en PMT (palmes, masque, tuba) et l'autre avec scaphandre. Lors du cours suivant ce sera l'inverse.

Si vous ne pouvez venir un jour sur votre créneau et que vous souhaitez rattraper en venant exceptionnellement sur l'autre créneau vous ne pourrez faire que du (PMT) quelque soit ce que vous auriez fait sur votre créneau. La priorité pour le scaphandre est donnée aux titulaires du cours.

La formation comportera également deux cours de théorie **obligatoires**. Cela fera donc 4 séances (deux pour chaque groupes, identiques bien sûr). Ces séances auront lieu un mardi soir à 20h00 dans la salle de cours du club, et seront dispensées par un moniteur qui ne fait pas partie de la formation N1, mais se charge de cette démarche lors de toutes les sessions.

Les dates retenues sont les suivantes :

Mardi 21 janvier et mardi 28 janvier 2020 pour le groupe du lundi.

Mardi 17 mars et mardi 24 mars pour le groupe du jeudi.

Vous devrez également participer à une séance d'évaluation en fosse **obligatoire** qui se déroulera à RAMONVILLE SAINT AGNE près de TOULOUSE.

Samedi 25 avril 2020 de 12 h 00 à 14 h 00.

Vous serez répartis sur deux groupes . 8 sur chaque séance. **Pour les mineurs la présence d'un civilement responsable est obligatoire sur cette sortie comme pour le stage en mer (vois mention ci-après).**

Votre participation sera de **17 euros**. Car la fosse est entièrement réservée pour une heure qui est facturée au club **195 euros**.

Lors de cette séance je vous remettrai une pochette fédérale qui comprendra un passeport de plongée, et un carnet de plongées que vous devrez toujours avoir avec vous à l'occasion de toute sortie plongée. Elle est facturée au club par la FFESSM et vous devrez donc en régler le montant de **8 euros** lors de la remise.

Pour cette sortie le prêt des blocs par la structure qui nous reçoit est compris dans le tarif qui vous est demandé. En revanche les gilets et détendeurs devront être loués sur place **3 euros** par équipement (sauf bien sûr dans le cas assez rare à votre niveau ou vous posséderiez les vôtres)

La date de cette sortie en fosse vous sera communiquées dès que nous la connaissons et au plus tard lors de la réunion du 20 septembre.

Enfin la formation se terminera par un stage en mer au cours duquel vous réaliserez 4 plongées à des profondeurs comprises entre 6 mètres et 20 mètres, à l'issue desquelles le brevet vous sera délivré si vos acquis sont jugés satisfaisants. Ces 4 plongées sont imposées par le règlement fédéral en vigueur lorsque la formation s'est déroulée en milieu artificiel. Ce stage, en milieu naturel, se déroulera sur deux jours

Il aura lieu le samedi 13 et dimanche 14 juin à HENDAYE sur notre bateau, avec hébergement en mobile homes dans un camping local. Ce stage n'est pas obligatoire pour les enfants qui sont issus de la formation enfants et qui ont déjà réalisé plus de 4 plongées en mer à des profondeurs supérieures à 6 mètres. Dans ce cas le brevet peut

être délivré dès la fin de la formation piscine et des évaluations si le niveau est jugé satisfaisant.

Le coût de ce stage est d'environ **40 à 45 euros par personne**. Ce tarif comprend une nuitée, un petit déjeuner et un repas du soir.

Vous réglez ensuite **16 euros par plongée (10 pour les enfants de moins de 16 ans)**. (Le stage en comprend quatre). Ce montant est indépendant du stage puisque c'est le tarif appliqué par le club pour toutes plongées en mer sur notre bateau. Pour ceux qui sont issus de la formation enfants c'est le tarif que vous avez déjà réglé lors des sorties enfants auxquelles vous avez participé.

Ce dernier montant vous sera réclamé le lundi soir suivant le stage lorsque vous rendrez vos équipements au club. Lorsqu'à l'issue de la réussite à votre brevet vous effectuerez des sorties en mer avec le club, les plongées seront gratuites à partir de la 10^{ème}, jusqu'à la fin de la saison.

Enfin si vous êtes reçus à l'examen le brevet vous sera délivré par la FFESSM sur déclaration de ma part et vous recevrez à votre domicile une carte plastifiée format bancaire. Elle est facturée au club par la FFESSM et vous devrez donc en régler le montant qui s'élève à **12 euros** dès la fin de stage lors de l'annonce de votre réussite lorsque je remplirai votre passeport et votre carnet de plongée.

Cette dernière phase en mer est **obligatoire** sauf dans le cas ci-dessus mentionné pour certains enfants, car elle permet de s'assurer que les stagiaires sont capables d'évoluer en milieu naturel en palanquées encadrées jusqu'à une profondeur maximum de 20 mètres avec vêtement isothermique et lestage. Dans des conditions complètement différentes de celles de la piscine en termes de pression, fraîcheur, visibilité etc...

Lors de ce week end, pour les mineurs, la présence de l'un des parents est obligatoire, ou d'un représentant légal mandaté par les parents.

Chaque participant devra pour ce stage être en possession dans son sac de sa licence et d'une copie de son certificat médical ainsi que de la pochette comprenant le carnet et le passeport de plongées C'est aussi valable pour toutes les autres sorties en mer effectuées à l'issue de la validation du brevet.

Pour ces sorties en mer vous devrez disposer **obligatoirement d'un vêtement isothermique**, car sur place il n'y a pas de possibilité de location et le club ne possède que quelques vêtements surtout adaptés aux enfants et un peu moins pour les adultes et nous n'avons pas toutes les tailles. Pour ceux qui ne disposent que d'un budget limité, je précise que l'on peut trouver facilement des vêtements isothermiques sur internet sur des sites tels que le BON COIN en bon état voire très bon état à des prix assez bas parfois à partir de 50 euros. Il faut savoir que le matériel de plongée d'occasion se revend assez mal et ce sont surtout les acquéreurs et non pas les vendeurs qui réalisent de bonnes affaires.

Vous devrez obligatoirement disposer également d'une ceinture de lest avec le lestage approprié à l'épaisseur de votre vêtement.

J'insiste sur ce point car chaque année un nombre important de stagiaires ne tiennent pas compte de cet élément indispensable et arrivent en mer sans cet accessoire. Le club ne peut absolument pas équiper un stage complet ce qui représenterait une

vingtaine de ceintures et plus de 100 kg de plombs. Nous ne disposons sur le bateau que d'une ou 2 ceintures et pas plus d'une dizaine de kilos de plombs destinés aux sorties enfants ou à dépanner un étourdi.

Lors de votre passage dans les locaux du club vous trouverez un certain nombre de propositions de vente de vêtements par des membres du club, parfois à très bas prix.

Il est très important que vous disposiez d'un vêtement adapté à votre morphologie, car à HENDAYE, même au mois de juin la température de l'eau peut ne pas excéder 13 à 14 ° dans le pire des cas, et au maximum 16° dans le meilleur des cas.

Vous aurez donc compris que le brevet ne pourra vous être délivré si vous n'avez pas effectué toutes les phases de la formation (cours et validation piscine, cours de théorie, fosse et stage en mer)

Pour débiter votre formation vous devrez vous présenter à la piscine muni de votre équipement individuel c'est à dire ***un masque, un tuba et une paire de palmes, ainsi qu'une une paire de lunettes de nage qui seront utilisées lors de certains exercices.*** Pour les gens très frileux vous pouvez ajouter utilement un vêtement en lycra ou un shorty isothermique léger (trop épais il nécessiterait d'ajouter un lestage).

Il est important d'acquérir dès le début des cours de piscine, votre propre matériel individuel (PMT) et qu'il soit parfaitement adapté à la pratique de la plongée. Les équipements (masques, palmes tubas) qui sont mis à la disposition des adhérents dans notre local à matériel à la piscine, sont généralement des équipements achetés en entrée de gamme par le club ou donnés par des membres du club. Ils sont souvent vétustes ou du moins défraîchis, de qualité très moyenne et ne peuvent être utiles que pour les baptêmes ou en dépannage en cas d'oubli. Ils ne peuvent en aucun cas vous permettre de progresser convenablement au cours de votre formation.

A ce propos, je vous adresse conjointement à ce document un dossier destiné à vous aider dans le choix de ces équipements qui doivent être achetés dans un magasin spécialisé dans le matériel de plongée. Seul ce type de structure vous offrira non seulement un grand choix mais du matériel de qualité et parfois (mais pas toujours) des conseils avisés des vendeurs. Vos moniteurs sont aussi à votre disposition pour vous conseiller.

Programme de la formation :

Au cours de votre formation vous allez apprendre un certain nombre de connaissances théoriques et pratiques totalement nouvelles pour vous et indispensables pour progresser rapidement dans cette activité. Pour les mineurs titulaires du plongeur d'or et qui ont effectué une formation enfants dans notre club ou ailleurs cette progression sera bien sûr facilitée en raison de leurs acquis.

Le détail de chaque cours ne peut pas être énuméré ici, car ce serait trop long et difficile à assimiler tant que vous n'êtes pas en situation. Par ailleurs le rythme de progression dépendra du niveau général de l'ensemble des stagiaires que nous ne connaissons pas encore. Nous ne pouvons donc évoquer que des généralités.

Cette formation qui est une initiation est destinée à vous faire découvrir l'activité et à vous familiariser avec les équipements (masque, palmes, tuba, gilet, détendeur, et bouteille), et à les utiliser. Vous apprendrez aussi à communiquer en plongée et à vous mettre à l'eau, vous immerger, et évoluer avec et sans scaphandre, et en apnée.

Organisation logistique d'une séance de cours :

Nous allons détailler ici l'organisation générale d'un cours à partir de votre arrivée à la piscine.

Nous possédons dans l'enceinte de la piscine un local situé à l'extrême gauche lorsque vous sortez des vestiaires par les douches et le pédiluve. Dans ce local sont stockés sous clé les gilets les détendeurs et les tapis que nous devons utiliser pour poser le matériel sur le sol au bord du bassin. Ce sont les moniteurs qui distribuent ce matériel pour chaque cours.

Dès que vous avez reçu votre gilet, votre détendeur et pris votre tapis, vous vous dirigerez vers notre espace d'évolution en récupérant au passage une bouteille sur le chariot qui se trouve devant le local des maîtres nageurs. Il en existe de plusieurs tailles et vos moniteurs vous indiqueront quel modèle prendre en fonction de votre corpulence.

Lors du premier cours vos moniteurs vous indiqueront les lignes d'eau affectées à notre cours qui peuvent changer d'une saison à l'autre.

Lors des premières séances vous attendrez qu'au moins un moniteur soit présent près de vous pour commencer à gréer votre scaphandre. Par la suite au fur et à mesure de vos progrès vous pourrez commencer cette phase seuls cela permettra de gagner du temps.

En aucun cas vous ne vous mettez à l'eau avec ou sans scaphandre sans que l'un de vos moniteurs soit présent et vous ait donné son accord.

Notre heure de mise à l'eau est **20h30 le lundi, et 20h45 le jeudi**

Utilisation et respect du matériel collectif :

Vous allez constater que les bouteilles de plongée que nous utiliserons arrivent à la piscine dans une remorque depuis notre local de club le lundi soir avant le début des cours. Elles doivent être déchargées par nos soins et placées dans un chariot que nous allons chercher dans le local de piscine pour l'emmener près de la remorque. Tout le monde doit participer à ce déchargement. Plus nous sommes nombreux moins chacun aura d'effort à faire. Le lundi soir à l'issue des cours les bouteilles restent à la piscine, c'est à la fin du cours du jeudi soir qu'elles repartent au club pour être gonflées. Donc ce soir là nous effectuons l'opération inverse et nous chargeons les bouteilles dans la remorque.

Les jeunes enfants dont la morphologie ne permet pas encore de manipuler des charges lourdes sont dispensés de ces opérations.

Nous percevrons les gilets et détendeurs dans les conditions indiquées ci-dessus. Pour la première fois cela prendra un peu de temps car il faudra déterminer vos tailles de gilets par rapport à celles disponibles. Ensuite vous les retiendrez pour redemander la même lors des cours suivants.

Vous devrez apporter le plus grand soin aux manipulations du matériel qui vous est prêté par le club. Ces équipements sont fragiles et onéreux, et les réparations souvent coûteuses. Leur longévité dépend du soin que nous leur apporterons lors des utilisations.

Nous vous apprendrons à les manipuler avec précautions et à éviter certaines erreurs.

A l'issue de chaque cours vous rapporterez gilets, blocs, détendeurs et tapis aux emplacements que nous vous indiquerons. S'agissant des gilets vous devrez au préalable les rincer sous la douche après avoir purgé l'eau qui aura pu pénétrer à l'intérieur lors des exercices au fond. Vous rincerez également les détendeurs. Nous vous apprendrons toutes ces manipulations ainsi que celles qui concernent le détendeur avant de le ranger.

Dès que votre inscription au club a été acceptée et finalisée (dossier complet), vous pouvez utiliser les créneaux autres que ceux de votre cours pour vous entraîner et parfaire votre condition physique en fonction de vos besoins. Suivant le jour de votre cours (lundi ou jeudi) vous pourrez donc venir nager sur l'autre créneau pendant toute la saison sans aucun supplément dans votre cotisation.

Nul ne peut être accepté au cours, ni dans le bassin s'il n'est pas à jour de sa licence et de sa cotisation. A jour, cela veut dire que le dossier d'inscription ou de renouvellement a été déposé complet, vérifié et accepté par les membres du bureau.

Par ailleurs vérifiez bien la date du certificat médical dont vous conservez une copie dans vos documents plongée. En effet si la licence est valable jusqu'au 31 décembre de l'année en cours (ou de l'année suivante si vous l'avez souscrite entre le 15 septembre et le 31 décembre), en revanche le certificat médical n'est valable que **12 mois à compter de la date de son établissement**. Par conséquent s'il a été établi entre le 15 septembre et le 31 décembre, il sera caduc avant l'expiration de la validité de votre licence. Vous devrez donc le renouveler sans délai sous peine de vous voir refuser l'accès aux sorties en mer ou en fosse, et même l'accès à la piscine, car en cas d'accident vous ne seriez pas couverts et la responsabilité du club serait engagée.

Enfin j'attire votre attention sur l'obligation, d'être le plus assidu possible sur l'ensemble des séances de formation.

En effet, vous serez en phase d'initiation. Chaque cours surtout en première partie de la saison sera consacré à des apprentissages d'exercices nouveaux. Une absence ponctuelle ne sera pas préjudiciable car nous avons cette année diminué les sessions pour en augmenter la durée et donner un meilleur confort à l'enseignement, permettant de passer plus de temps avec ceux qui pourraient rencontrer des difficultés.

Cependant des absences répétées ou successives pourraient rapidement vous faire décrocher de la progression que vous ne pourriez pas rattraper facilement.

Tout cela sera revu en détail lors de la réunion d'information du 20 septembre et vous pouvez préparer toutes vos questions pour cette date.

Un dernier point me paraît important à préciser concernant l'utilisation des vestiaires. Nous allons utiliser des vestiaires collectifs et sélectifs hommes et femmes. Il s'agit de lieux de passage et au regard du règlement de la piscine nous ne devons rien y laisser. Des casiers gratuits sont à notre disposition à la sortie de ces vestiaires.

L'idéal étant même de transporter tout ce qui a de la valeur (portable, argent, pièces d'identité clés de voiture etc...) dans votre sac sur le bord du bassin.

Si malgré tout vous décidez de laisser des vêtements dans les vestiaires, ce sera à vos risques et périls et aucun recours ne sera possible ni contre le club ni contre la direction de la piscine. Dans ce cas faites en sorte que leur valeur n'attire pas la convoitise.

Ceci méritait d'être précisé car depuis plusieurs années il se produit parfois des vols toujours au détriment de ceux qui négligent ces précautions. Ils ne sont pas le fait d'adhérents du club mais plutôt du public qui nous précède dans le bassin et qui utilise les mêmes vestiaires que nous après avoir quitté le bassin.

Soyez donc vigilants car il n'y a aucune surveillance dans les vestiaires pendant notre créneau.

Enfin chaque vestiaire collectif comporte une cabine individuelle. Vous devrez en laisser l'usage en priorité aux jeunes enfants. Une affiche apposée par la direction de la piscine sur les vestiaires vous rappelle cette obligation morale.

J'en ai terminé avec ce document. Il peut paraître un peu long mais tout ce qui est inscrit est important et méritait d'être précisé afin que vous soyez informé le plus complètement possible de ce qui vous attend.

Je vous conseille vivement de le conserver dans un coin de votre ordinateur et de le relire quelques fois. En effet il arrive très souvent que l'on me pose sur le bord du bassin des questions dont les réponses figurent sur le document. En y répondant lors des cours nous retardons de plusieurs minutes, voire plus, le début de la mise à l'eau et des entraînements. Lorsque ce sera le cas je vous renverrai systématiquement au document sans perdre de temps à vous répondre.

Enfin si à la lecture du document vous avez des questions sur des points qui vous paraissent devoir être précisés, je suis à votre disposition pour y répondre par mail ou par téléphone.

Merci d'avoir pris le temps de lire ce dossier.

A bientôt,
Cordialement,

Patrick SIMANDIRAKIS
Directeur Technique du CST.
e.mail : Patsim65@orange.fr
tél. 06 25 43 75 13