

# Subaquatique Club de Strasbourg

QuickTime™ et un décompresseur  
BMP sont requis pour visualiser  
cette image.

QuickTime™ et un décompresseur  
BMP sont requis pour visualiser  
cette image.

Affilié F.F.E.S.S.M. N° 0667069

Siège Social : Jean Claude RIFF : 115, avenue du Gal De Gaulle 67640 FEGERSHEIM

## Préparation Niveau 2

Bienvenue au Subaquatique Club de Strasbourg !

Vous avez décidé de préparer le brevet de plongeur niveau 2 (N2), je ne peux que vous y encourager ; Voici quelques informations :

### LA VIE DU CLUB

#### Les membres du Comité Directeur :

- Jean Claude RIFF : Président
- Pascale MIGNEMI : Trésorière
- Dominique CHRISTOPHE : Secrétaire
- Patrick KIEFFER : Responsable Technique
- Jean Claude AESCHELMANN : Responsable Technique Adjoint
- Daniel MUZIG : Responsable Matériel
- Daniel MULLER : Responsable Matériel Adjoint
- Daniel JUNG : Responsable du bar et Organisations diverses.

#### Liste des encadrants :

**Les initiateurs :** *(ne peuvent pas organiser une plongée en milieu naturel)*

Ce sont eux qui assurent la formation pour la préparation des niveaux en piscine.

Marc BECHT (E1)

Daniel MUTZIG (E1)

Hubert BIGAULT(E1)

Jean Louis STUDER (E1)

Pascale MIGNEMI (E1)

Lionel TRAMBOUZE (E1)

### ***Les Directeurs de plongée :***

Jean Claude AESCHELMANN (MF1)  
Alain LAUMONIER (MF1)  
Dominique CHRISTOPHE (E2)  
Patrick KIEFFER (E2)  
Philippe REMY (E2)

Jean Christophe DALHET (MF1)  
Anne L'HÔTELLIER (E2)  
Grégory QUIN (E2)  
Thierry LAURENT (P4)

## **La piscine et les Horaires**

### **Les entraînements :**

Les entraînements en piscine se déroulent tous les mercredi (sauf vacances scolaires et fermeture de la piscine).

- Le rendez-vous au Club est à 19h30 pour récupérer le matériel nécessaire et s'organiser. - 19h45 : Accès au vestiaire et fin de la distribution de matériel.
- 20h : Début des entraînements (le bassin est à notre disposition)
- 21h30 : Fin des entraînements.

Après l'entraînement, vous avez la possibilité de boire et de vous restaurer au bar !

### **L'organisation du bassin :**

Le bassin est divisé en quatre lignes d'eau, chacune correspondant à la préparation d'un niveau .

- Ligne 1 : → Préparation niveau 1
- Ligne 2 : -> Préparation niveau 2
- Ligne 3 : -> Préparation niveau 3,4, initiateurs et tous ceux qui ont envie de se dépenser.
- Ligne 4 : -> Réservée à ceux qui sont épuisé par une rude journée de labeur !

## **Les plongées en milieu naturel**

- La personne désignée sur la liste des directeurs de plongée ou n'importe quel directeur de plongée inscrira au tableau le mercredi soir le lieu de RDV pour la plongée du week-end. Pour ceux et celles qui disposent d'Internet, un message sera diffusé vous informant du lieu, horaire et date de la prochaine plongée.
- Si vous souhaitez faire partie de cette sortie, inscrivez vous sur le tableau blanc au Club sous réserve qu'il y ait assez d'encadrants et que vous disposiez de l'ensemble du matériel pour plonger. Si vous êtes absent le mercredi soir, et que vous ne disposiez pas d'Internet, vous pouvez téléphoner soit au Directeur de Plongée d'astreinte, soit au responsable technique.
- Le S.C.S. dispose d'une autorisation permanente pour plonger dans le lac Achard. Les autres plongées se font essentiellement en Allemagne car l'accès aux plans d'eau est libre dans le BADE WURTEMBERG à partir du moment où ceux-ci ne sont pas clôturés.
- Nous avons également des autorisations ponctuelles pour plonger dans d'autres gravières au bon vouloir des propriétaires ou encore lorsque d'autres Clubs nous invitent. Par conséquent, nous sommes toujours à la recherche d'autres endroits pour poser nos palmes...

### **Remarque :**

Nous demandons que les personnes qui veulent plonger à l'extérieur (lacs et gravières) prennent une assurance complémentaire avec leur licence. Nous plongeons régulièrement en Allemagne. En cas d'accident de plongée à l'étranger, la prise en charge et le rapatriement ne sont pas pris en compte par l'assurance de base hors de nos frontières...

#### ***o Baptêmes de plongée***

- Si vous souhaitez faire passer un baptême de plongée à une ou plusieurs personnes, veuillez vous adresser soit à J.C. RIFF, soit à P. KIEFFER qui s'occuperont de l'organisation.
- Les baptêmes ont lieu généralement à la piscine.

#### ***o Les petits Plus du Club***

- Une Bibliothèque est à votre disposition . Si des livres, des cassettes ou des DVD vous intéressent, adressez-vous à J.C. RIFF.
- Chaque année une « sortie Club » est organisée. Elle a lieu généralement au printemps (pendant les vacances de Pâques). C'est un excellent moyen pour mieux faire connaissance, tout en complétant votre formation à des conditions avantageuses.
- Diverses sorties vous seront également proposées tout au long de l'année.

## **LE BREVET NIVEAU 2**

### **Ce que l'on doit savoir pour obtenir le brevet de plongeur Niveau 2 :**

#### **Deux parties : la théorie et la pratique**

- L'examen (théorie et pratique) sera organisé fin juin 2004. La date sera affichée en même temps que celle des cours théoriques qui auront lieu au club.
- Les cours commenceront début novembre.

#### **LA THEORIE**

##### **La Réglementation :**

- Rappel et présentation de la FFESSM et du Club (licence, assurances, certificat médical, Comité Directeur, Assemblée Générale, Cotisation etc...)
- Les prérogatives du Niveau 2, ses responsabilités, le respect de l'environnement.

##### **La Physique :**

- Rappel et définition des pressions, loi de Mariotte, théorème d'Archimède, règle de Dalton , loi de Henry, optique et acoustique appliqués à la plongée.

### **Les Accidents :**

- Classification des accidents et contre-indications à la plongée.
- Les barotraumatismes, les accidents toxiques, l'essoufflement, les accidents en plongée libre, les accidents de décompression,
- Le froid, la noyade, les dangers du milieu

### **Les Tables :**

- Calcul de palier en plongée simple, consécutive, successive.
- Procédure de remontée anormale et rupture de palier,
- Initiation à la plongée en altitude.

### **Le Matériel :**

- Réglementation sur le matériel,
- Mécanisme de fonctionnement du détendeur,
- Entretien du matériel.

## **LA PRATIQUE**

- Nages, palmages, vidage de masque, apnée, techniques d'immersion et de mise à l'eau.
- Interprétation des signes,
- Remontée sur expiration, lâcher et reprise d'embout, remontée à deux sur un embout, le poumon ballast,
- Capelage et décapelage en surface,
- Assistance d'un plongeur et sa remontée en surface,
- Orientation avec conduite de palanquée,
- Maîtrise du parachute de palier.

**Une aptitude à évoluer dans la zone des 20m vous sera demandée...il vous faudra donc plonger régulièrement !**

L'équivalence : **PADI**

### **PADI ( Professional Association of Diving Instructors)**

Le titulaire du niveau 2, âgé de 16 ans minimum, peut obtenir le brevet de « **padi advanced open water** », sous réserve qu'il puisse justifier au minimum de 4 plongées en milieu naturel s'inscrivant dans un référentiel suivant :

- Une plongée au delà des 18m.
- Trois plongées effectuées parmi les thèmes suivants : Plongée en altitude, identification de poissons, plongée depuis un bateau, plongée en dérive, plongée en épave, plongée en maîtrise de flottabilité, plongée à multi-niveaux et avec ordinateur, plongée naturaliste, plongée de nuit, plongée d'orientation sous-marine, plongée profonde, plongée recherche et récupération d'objets, plongée en scooter sous-marin, plongée en vêtement étanche, et enfin plongée vidéographie sous-marine.

Les 4 plongées dûment décrites auront éventuellement été réalisées pendant la formation niveau 2.

Bonne chance à tous...