

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 3

Bienvenue au Subaquatique Club de Strasbourg !

Vous avez décidé de préparer le brevet de plongeur niveau 3 (N3), 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 3

Ce que l'on doit savoir pour obtenir le brevet de plongeur Niveau 3 :

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 décembre.

LA THEORIE

La Réglementation :

- Rappel et présentation de la FFESSM et du Club (licence, assurances, certificat médical, Comité Directeur, Assemblée Générale, Cotisation etc...)
- La protection du milieu, le respect de l'environnement.
- Le matériel et les blocs
- Les prérogatives du Niveau 3, ses responsabilités,
- Le droit civil et pénal , notion de responsabilisation
- La législation des bateaux, et l'armement spécifique à la plongée .

La Physique :

- Rappel succinct 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.
- Symptômes, prévention et conduite à tenir face à l'ensemble des accidents pouvant survenir en plongée, particulièrement l'accident de décompression,
- Rappel sur les barotraumatismes, les accidents toxiques, l'essoufflement, les accidents en plongée libre etc....,

Les Tables :

- Calcul de palier en plongée simple, consécutive, successive.
- Procédure de remontée anormale et rupture de palier,
- Rappel concernant la plongée en altitude.
- La gestion d'air en plongée.
- Planification d'une plongée avec différents modes de décompression . (cohésion de la palanquée)

Le Matériel :

- L'ordinateur de plongée son fonctionnement , ses limites,

LA PRATIQUE

- Mise en place des éléments de sécurité (pendeur avec bloc, O2, ligne dérivante etc.)
- Vérifications et contrôles avant la plongée en l'absence d'encadrement
- Matelotage (le nœud de chaise, le tour mort et demi-clés)
- Entretien courant du matériel, remplacement d'un joint , mise en place d'un direct-system sur le 1^{er} étage etc...
- Techniques d'immersion et descente dans l'espace lointain, avec stabilisation à 40m
- Interprétation des signes, lâcher et reprise d'embout avec vidage de masque à 40m.
- Maîtrise de la ventilation et de la propulsion dans l'espace lointain
- Maîtrise des vitesses de remontée et stabilisation au palier obligatoires.
- Réaction à la panne d'air avec utilisation du 2^e détendeur, et avec échange d'embout
- Remontée assistée d'un plongeur à 40m.
- Conduite de palanquée, gestion et orientation de la plongée

Une bonne condition physique est nécessaire à la préparation du niveau 3. Une aptitude aux plongées dans l'espace lointain ne s'acquiert qu'avec de l'expérience et une pratique régulière . Un minimum d'une 20taine de plongées récentes au-delà des 30m vous sera demandé pour vous présenter à l'examen.

De même, nous vous demandons une bonne connaissance des milieux « mer » et « eau douce ».

Des plongées en lac ne suffisent pas ...