

## Commission Régionale de Plongée Souterraine Ile-de-France

### Stage Initiation PS1 Année 2024\_2025

Le stage Initiation se déroule sur 1 week-end à Châtillon-sur Seine (21), c'est une formation aux techniques de base spécifiques à la plongée souterraine.

A l'issue de ce stage, vous serez capables de :

- Gérer la respiration alternée sur les détendeurs
- Respecter la règle des quarts sur le scaphandre bi-spéléo
- Suivre un fil d'Ariane dans un siphon balisé, en étant accompagné par un encadrant de plongée souterraine.

A l'issue de la formation, si les compétences sont remplies, le stagiaire validera son brevet PS1 Plongeur Souterrain niveau 1.

#### Contacts

Responsable Formation :	Thi NGUYEN TRUNG	<a href="mailto:thity@free.fr">thity@free.fr</a>	06 07 52 00 30
Responsable Administratif :	Thierry CANAC	<a href="mailto:terryknak@hotmail.com">terryknak@hotmail.com</a>	06 14 09 96 72
Responsable Hébergement :	Pascal BRIAND	<a href="mailto:plongee.souterraine@gmail.com">plongee.souterraine@gmail.com</a>	06 52 35 55 13

#### Conditions d'accès

- Attestation de licence FFESSM de l'année en cours
- Attestation d'assurance complémentaire pour la plongée souterraine type L1 ou DAN ou autre
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la plongée subaquatique datant de moins d'un an
- Etre titulaire du niveau de plongée N2 de la FFESSM
- Etre majeur

#### Participation financière aux frais techniques

- Coût de la formation week-end 2 jours : 120 euros payable par virement sur le compte HelloAsso <https://www.helloasso.com/associations/ffessm-ile-de-france-commission-souterraine> (Attention, sélectionner la bonne date de stage).
- Frais de certification inclus

#### Inscription

Le dossier d'inscription complet est à adresser aux responsables Formation et Administratif.  
Le dossier peut être transmis sous format électronique.

**L'inscription est considérée valide et enregistrée à réception du virement et de l'ensemble des pièces demandées.**

#### Hébergement et restauration

Un BBQ collectif est organisé pour le repas de midi, avec participation obligatoire (prévoir 25 euros pour les deux jours à payer en liquide sur place).

Le transport, l'hébergement et les repas du soir sont à la charge du stagiaire.

La Commission a négocié des tarifs préférentiels pour l'hébergement et encourage le covoiturage entre les participants. Contacter le responsable Hébergement pour toute aide en la matière.

**Fiche de renseignements**

**Le dossier d'inscription est à compléter et à renvoyer 30 jours avant la date du stage en format numérique à : [thity@free.fr](mailto:thity@free.fr) et en copie à [terryknak@hotmail.com](mailto:terryknak@hotmail.com)**

Date du stage (Cochez la date choisie)	14-15 septembre <input type="checkbox"/>	12-13 octobre <input type="checkbox"/>	26-27 avril <input type="checkbox"/>	07-08 juin <input type="checkbox"/>
Nom – Prénom				Photo à coller
Adresse Code postal Ville				
Téléphone				
E-mail				
Date et lieu de naissance				
Numéro de licence				
Nom et numéro du Club				
Date certificat médical				
Niveau Mer et année d'obtention du brevet				
Nombre de plongées Mer				
Nombre de plongées souterraines				
Contact en cas d'accident	Nom :		Tél. :	
Etes-vous allergique à quelque chose ? Si oui, précisez				

**Pièces à joindre au dossier d'inscription (scan .pdf ou copie papier)**

- Photo d'identité
- Photocopie du dernier niveau de plongeur (minimum niveau 2)
- Certificat médical (<1 an) de non contre-indication à la pratique de la plongée sous-marine
- Attestation de la licence FFESSM en cours de validité
- Attestation d'assurance individuelle complémentaire pour la pratique de la plongée souterraine
- Virement de 120 euros sur le compte HelloAsso  
<https://www.helloasso.com/associations/ffessm-ile-de-france-commission-souterraine>

Renseignements complémentaires	
Qu'attendez-vous du stage ? (Afin de nous aider à préparer le programme)	Pratique de la spéléologie :
	Oui / Non

Participation financière aux frais techniques
<input type="checkbox"/> Frais techniques week-end (2 jours) : 120 euros payable par virement sur le compte HelloAsso <a href="https://www.helloasso.com/associations/ffessm-ile-de-france-commission-souterraine">https://www.helloasso.com/associations/ffessm-ile-de-france-commission-souterraine</a>
<input type="checkbox"/> Barbecue obligatoire (samedi et dimanche) : 25 euros payable sur place en espèce

Matériel à amener par le stagiaire
<p><b>Chaque stagiaire doit apporter le matériel personnel listé ci-dessous.</b></p> <p>Matériel Mer classique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PMC : Palmes, Masque, Combinaison intégrale (7mm de préférence car température eau 12°C)</li> <li>- Gants et chaussons néoprène (bottillons de préférence pour approcher l'eau à partir du parking car départ du bord)</li> <li>- Système de stabilisation (stab, wing)</li> <li>- Ordinateur ou profondimètre</li> <li>- Ceinture et lestage individuel (eau douce + Bi : prévoir de retirer +2kgs par rapport au lestage Mer)</li> <li>- Optionnel : boussole, phare (les lampes de base sont fournies à chaque élève)</li> </ul> <p>Deux bouteilles identiques (minimum 7 litres, blocs longs mono-sortie) équipées en DIN et gonflées à minima à 200 bars.</p> <p>Deux détendeurs DIN équipés d'un manomètre sur chacun et d'un Direct-System sur l'un des détendeurs. Surtout pas d'Octopus.</p> <p><b>Possibilité de mise à disposition de matériel en location sur place * :</b>  <i>(*) hors combinaison, chaussons, gants, palmes, masque, plombs</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Bi complet : 100 euros les deux jours (bi-bouteilles + 2 détendeurs + wing + harnais)</li> <li><input type="checkbox"/> Bi-bouteilles : 50 euros les deux jours (2 bouteilles nues)</li> </ul> <p><u>S'il vous manque du matériel, n'hésitez pas à contacter le responsable Administratif.</u></p>

## **Les règles de sécurité en plongée souterraine** **Stages Découverte et Initiation**

### **Règle à respecter, engagement du stagiaire**

La plongée souterraine consiste à pénétrer dans des cavités noyées, naturelles ou artificielles, au-delà de la zone éclairée par la lumière du jour. Cette pratique est une activité dite à risque qui s'inscrit dans un contexte sécuritaire strict où les règles doivent impérativement être suivies.

La galerie noyée parcourue par les plongeurs est équipée d'un fil guide en parfait état.

Le fil indique la direction de la sortie du siphon, ainsi que la distance parcourue.

Il est amarré fermement à ses extrémités, et chaque fois que nécessaire au cours de son cheminement dans la galerie.

Les plongeurs souterrains doivent impérativement suivre le fil guide, à l'aide d'un contact physique ou visuel constant. Les seuls cas d'exception sont les instructions reçues de la part des moniteurs dans le cadre des exercices qui sont réalisés sur des zones connues et sécurisées.

Chaque plongeur est obligatoirement accompagné d'un instructeur.

Chaque plongeur est obligatoirement équipé

- D'un scaphandre autonome redondant, adapté à la configuration du milieu visité lors de la plongée.
- De 2 lampes montées sur un casque ou sur tout autre dispositif permettant d'avoir les 2 mains libres, chacune des lampes ayant une capacité supérieure à la durée de la plongée,
- D'un vêtement iso thermique adapté à la température de l'eau et à la durée de l'immersion
- D'un système d'équilibrage de la flottabilité

Le matériel utilisé doit être en parfait état de fonctionnement à la mise à l'eau.

Le mélange respiratoire doit être consommé en changeant régulièrement de détendeur. Le retour est impératif avant que le quart de la capacité initiale de chaque bouteille n'ait été consommé.

En toutes circonstances, les stagiaires s'engagent à respecter les instructions reçues de la part des moniteurs qui assurent leur sécurité en immersion.

**TOUT INCIDENT, MATERIEL OU AUTRE, INTERDISANT LE RESPECT DES REGLES de sécurité IMPOSE LE RETOUR VERS LA SORTIE OU VERS UNE ZONE EXONDEE.**

Fait à

le

Signature

**Important :**

⇒ Lors de votre inscription, envoyer un SMS au responsable Hébergement (Pascal) pour la réservation d'hôtel et le repas du soir.

Cocher la case quand cela est fait.

⇒ Acceptation que votre photo soit publiée dans le compte rendu et mis sur le Facebook fédéral.

Cocher la case choisie : Autorisation accordée  Je n'autorise pas

⇒ Montage d'un Bi-spéléo de la Commission :

Si vous empruntez une stab de votre Club, assurer vous qu'elle possède 2 trous diamètre 8 pour le passage des tiges filetées.

Blocs DIN identiques, même capacité, 7 à 12 litres.



Kit-Bi en PVC et sangles Nylon



Assemblage des blocs avec le kit-bi



Montage sur une plaque dorsale à l'aide des tiges filetées dia. 8 mm



Assemblage fini par vissage des écrous moletés