

### Au club d'autres activités sont proposées :

Apnée

Plongée Sportive en Piscine (PSP)

Nage avec palmes

Section enfant

Licence famille



Le club est constitué sous forme d'association régie par la Loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901.

Il est **agrée** par le **Ministère de la jeunesse et des Sports** sous le n° 89.03.S.398.

Il est **affilié** à la **Fédération Française d'Études et Sports Sous-Marins (F.F.E.S.S.M.)** sous le n° 14.03.199.

### Contacts

Président : NEBOUD ALAIN

[kaamelott.an@gmail.com](mailto:kaamelott.an@gmail.com)

Secrétaire :

[vva.plongee.secretariat@gmail.com](mailto:vva.plongee.secretariat@gmail.com)

Trésorier :

[cpvb.tresorerie@gmail.com](mailto:cpvb.tresorerie@gmail.com)

Responsable Matériel :

[rv.perret1@gmail.com](mailto:rv.perret1@gmail.com)

### Les 5 règles d'or du CPVB

- La nature tu respecteras.
- La sécurité tu privilégieras.
- Pour parer à tout problème, les entraînements tu feras.
- Le plus de plaisir possible tu prendras.
- La convivialité tu pratiqueras.

### Liens utiles

[www.cpvb.fr](http://www.cpvb.fr)

[www.plongeeencodep03.com](http://www.plongeeencodep03.com)

[www.ctd63-ffessm.fr](http://www.ctd63-ffessm.fr)

[www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)



# CLUB DE PLONGÉE

## VICHY - BELLERIVE

# Livret d'accueil



### Le mot du président

Bienvenue au CPVB !

Un nouveau monde s'ouvre à vous... Le Monde sous-marin, sa faune, sa flore, sa beauté, son univers sonore particulier...

Nous espérons que cela sera pour vous une merveilleuse découverte, mais cela se mérite !

Pour descendre dans les profondeurs en toute sécurité, il vous faudra une bonne forme physique, une bonne maîtrise de cet environnement, pour en connaître les spécificités et les risques. C'est pour cela que nous allons vous accompagner cette saison - et celles à venir - dans un apprentissage aussi bien pratique, technique que théorique. Nous vous demanderons de la rigueur et de l'assiduité aux entraînements piscine, aux sorties fosses et aux cours théoriques afin que vous puissiez faire vos premières plongées (et les suivantes) en toute quiétude...

Il nous reste plus qu'à vous souhaiter de bonnes bulles !

### Exemple de déroulement de formation première année (plongée « bouteilles »)

Si cette saison vous avez décidé de préparer le « **niveau 1** » bouteilles, vous suivrez dans le cadre de cette formation, des cours théoriques et pratiques. Ces derniers, dispensés en piscine, comporteront en alternance des entraînements en nage avec Palmes, Masque, Tuba (PMT) et des entraînements en bouteille. Des exercices plus techniques de plongée vous seront proposés chaque mois, à compter de Janvier, au stade aquatique de Montluçon qui dispose d'une fosse de 20 mètres.

Pour valider définitivement le niveau 1, il faut effectuer 4 plongées « en milieu naturel » ; l'occasion vous sera donnée de valider ce diplôme lors de la sortie que le Club organise au printemps.

### Les prérogatives du Niveau 1

Le brevet de plongeur Niveau 1 (N1) permet de réaliser des plongées d'exploration jusqu'à 20 m de profondeur, au sein d'une palanquée, avec un Guide de Palanquée qui prend en charge la conduite de la plongée. Ces plongées sont réalisées dans le cadre d'une organisation sécurisée, mise en place par un Directeur de Plongée (DP), selon les règles définies par le Code du Sport (CdS).

Si vous êtes inscrits en section « Apnée », la formation est calquée sur celle-ci-dessus adaptée à sa spécificité.





### Que couvre la cotisation annuelle ?

La licence reversée intégralement à la FFESSM (Fédération Française d'Etudes et Sports Sous-marins)

Une assurance complémentaire reversée à la Compagnie d'Assurance de la Fédération.

La participation aux divers documents fournis par la FFESSM (~15 €).

Une cotisation au bénéfice du CPVB permettant de financer :

40 % d'aides aux sorties en milieu naturel, sportive et technique et à l'enseignement.

20/40 % pour l'acquisition et l'entretien du matériel (variable selon les années).

10/20 % pour la formation des encadrants.

*Pour information : tous les encadrants, et les membres du bureau directeur sont bénévoles, et ce, quel que soit le niveau et la fonction.*

### L'Entraînement

Il se déroule à la piscine le Lundi et/ou le Mercredi, 20h 30 «dans l'eau» jusqu'à 22 h 00 pendant toute la saison sportive.

Nous disposons également d'un créneau le Jeudi de 20h00 à 22h00 pour la nage avec palmes et une nouvelle discipline à développer le Fit'palmes. La section enfants est le samedi de 18H à 20H. Pendant les vacances scolaires la piscine reste ouverte en principe les lundis et mercredis. Il s'agit de maintenir sa condition physique, de se préparer aux passages des différents niveaux et de se faire plaisir. Le local vous est ouvert après chaque entraînement pour un petit moment convivial ;)...

### Les évènements de la saison

Le Club organise plusieurs sorties par saison. Deux sorties techniques bouteilles (novembre et avril) à Niolon ou autre, et des sorties techniques apnée au Lac des Fouthiaux, pour préparer les niveaux et valider les compétences.

Ensuite, des sorties loisirs en Méditerranée, une première généralement en Espagne très prisée, est organisée pour l'ascension, elle est réservée en priorité aux premières bulles afin de valider le niveau 1 en mer. Une deuxième réservée aux enfants est planifiée début juin pour Pentecôte. Une troisième sortie est proposée le 2° week-end de septembre aux plongeurs autonomes, la fameuse sortie « Manhurin » (on vous expliquera ;) qui propose des plongées sur épaves au Lavandou. Enfin une quatrième à nouveau ouverte à tous est proposée en général à l'automne (oct/nov).

Il y a également des sorties techniques pour les passages de niveaux de plongée ou d'encadrement, ou de spécialisation « Archéologie, Biologie, .. » proposées par la CTD 63 et le CODEP 03.

Vous retrouverez toutes les dates dans l'agenda du Club! »

*D'autres évènements sont proposés comme des soirées (parfois déguisées :), pique nique, vélo rail, baptêmes en eau vive, rallye auto... Autant d'occasions pour faire connaissance avec tous les adhérents et de partager ainsi un moment de convivialité. La bonne humeur est de rigueur au CPVB !*

### Quel est le coût de revient de la première année de formation ?

En plus de la licence et de la cotisation, il faut prévoir un budget supplémentaire sur l'année. En effet, la formation qui se déroule majoritairement en piscine devra être complétée par différentes sorties en fosse (10 €) et en milieu naturel (lac, mer).

La formation niveau 1 est validée définitivement par une sortie en mer et là il faut prévoir un budget de 400 € (7 plongées, hébergement, repas, déplacements).

D'autres sorties organisées par le CPVB, le CODEP ou la CTD 63 sont proposées tout au long de l'année, libre à vous de prévoir une cagnotte supplémentaire.

Toutes ces sorties sont subventionnées en partie par le club.



« Vous retrouverez toutes les informations, documents, dates, inscriptions, forums, actualités et évènements du Club sur son site : [CPVB.fr](http://CPVB.fr) accessible avec votre N° de Licence! :) »

### Le matériel du début

Pas de plongée sans PMT (Palmes, Masque, Tuba), c'est le minimum. Si vous n'avez pas encore ce matériel, votre initiateur vous conseillera. Le bon matériel n'est pas obligatoirement le plus beau, ni le plus cher.

Jusqu'à votre première sortie en mer, vous n'aurez besoin de rien de plus, à part le sac pour tout transporter. Si vous devez en acheter un, choisissez le plus grand possible. Il sera encore trop petit !

Si vous n'avez pas encore acheté le PMT, le Club pourra vous le mettre à disposition en dépannage.

De plus, à la piscine, lors des séances d'entraînement « bouteille », il vous sera confié :

Une bouteille de plongée  
Un gilet stabilisateur  
Un détendeur avec un manomètre.

Cet équipement coûte environ 500 €, il faut donc en prendre soin. Après chaque utilisation, il faut le laver à l'eau claire, en vidant le gilet, etc... APRES CHAQUE UTILISATION donc même en piscine :)...

N'oubliez jamais que le matériel que vous utiliserez en piscine sera utilisé en mer, par un plongeur, peut-être vous, et que le matériel doit être IRREPROCHABLE pour nous permettre de toujours plonger en sécurité.

**Tout défaut, anomalie, usure etc... même minime, sur le matériel qui vous sera confié devra immédiatement être signalé aux responsables du matériel.**