



## ***L'Edito du Directeur Technique***

Chers Adhérents ou futurs adhérents,

Vous souhaitez rejoindre le milieu des plongeurs ou vous venez de passer un brevet, mais vous hésitez à aller plus loin... faute d'informations.

**Baptême de plongée :** Pour découvrir notre passion, nous vous invitons à venir faire un **baptême de plongée** à la piscine du Chesnay. Bien entendu, nous ne serons pas au milieu d'un nuage de poissons, mais votre première plongée bouteille se fera dans les meilleures conditions ; avec un accueil chaleureux, une écoute adaptée à vos besoins et en toute sécurité. Notre objectif est de vous faire passer un agréable moment et vous transmettre notre passion. Votre sourire à la sortie de l'eau sera notre récompense !! N'hésitez pas à contacter notre Présidente, Monique DUBIEF ([monique.dubief@neuf.fr](mailto:monique.dubief@neuf.fr))

**Formation Niveau 1 :** Après le baptême, les plongeurs peuvent accéder à la formation **Niveau 1** pour plonger jusqu'à 20 mètres de profondeur (encadré par un plongeur Niveau 4, au minimum). Un plongeur Niveau 1 acquiert une formation technique de base pour évoluer dans l'eau avec aisance et être un excellent coéquipier. Notre club propose de septembre à mai 2 sessions de formation Niveau 1. N'hésitez pas à nous contacter.

**Le brevet Niveau 2** permet au plongeur d'évoluer en autonomie (sans moniteur mais avec une structure et un directeur de plongée) jusqu'à 20 mètres de profondeur (et accéder à la profondeur de 40 mètres, encadré par un plongeur Niveau 4 au minimum). Le Niveau 2 est une étape importante dans le parcours technique du plongeur. Cette formation se prépare toute l'année en piscine et se termine par un stage en milieu naturel pour la validation du diplôme.

**Que faire après le niveau 2 ? Acquérir de l'expérience !** Bien sûr vous pouvez vous lancer dans la formation du Niveau 3, mais nous vous conseillons de faire des plongées d'exploration pour mieux apprécier la responsabilité de la plongée autonome ainsi que les particularités de la plongée profonde (40 mètres). Pour **acquérir de l'expérience** et de l'aisance, un certain nombre de sorties sont organisées par le club, consultables sur notre **site internet** <http://subgalat.free.fr> Le mot d'ordre : allez mouiller les palmes et la combinaison et profitez des plus beaux sites de France et pourquoi pas tester la mer rouge etc....

## **Sub Galatée Le Chesnay** - <http://subgalat.free.fr>

**Maintien en condition physique** : Sans passer de diplômes, deux entraînements de **maintien en condition physique** ont lieu le lundi et le mercredi soir. Il s'agit principalement de conserver des acquis, notamment sa mise en sécurité, en améliorant la technique de nage et la résistance à l'effort. Un plongeur en bonne condition physique est un plongeur heureux car il peut s'adapter à toutes les situations plus ou moins difficiles !!!

**Le brevet Niveau 3** : Après le Niveau 2 et avec un peu d'expérience, vous pouvez choisir la formation **Niveau 3** pour devenir autonome dans la zone des 40 mètres. Cette formation se prépare toute l'année en piscine et se termine par un stage en milieu naturel pour la validation du diplôme. C'est un nouveau cap dans votre formation, elle va vous permettre de descendre dans l'espace lointain en binôme et vous pourrez organiser vos plongées hors structure. Alors chaussez les palmes et à vous les épaves profondes, je pense au Donator, au Grec pour le sud de la France et pourquoi pas le Léopoldville dans les environs de Cherbourg E.T.C. Faites vous plaisir entre copains et en toute sécurité !!!

**Le brevet Niveau 4** : Après le niveau 2 ou le niveau 3, et avec de l'expérience (on ne le dira jamais assez), vous pouvez également suivre une formation pour accéder au **Niveau 4** afin d'encadrer en milieu naturel, et se préparer éventuellement au monitorat. L'entraînement physique est progressif, mais soutenu. Cette formation est complétée par des cours théoriques, un stage préparatoire (en avril) et un stage final (en juin) organisés par le comité départemental des Yvelines.

Le niveau 4 va vous permettre d'accompagner des plongeurs N1, N2 dans la zone des 20 mètres pour les uns ou l'espace lointain pour les autres.

Votre rôle est très important dans notre club car nous avons besoin de guide palanquée pour faire découvrir la faune et la flore à nos plongeurs niveau 1 et plus... Vous êtes le lien entre le directeur de plongée et la palanquée. Vous pourrez également accompagner des futurs baptisés pour faire leurs premiers pas vers la plongée bouteille. Alors si vous avez l'envie et la flamme de devenir guide de palanquée ou futur moniteur, Alors engagez vous !!! Pour toute information complémentaire, merci de contacter notre responsable Niveau 4, Patrick Merckling.

**Le brevet Initiateur** : En parallèle de la formation Technique du "plongeur en exploration", le Niveau 2 ou Niveau 3 peut accéder au brevet "**initiateur**" lui permettant d'enseigner et de faire des baptêmes.

Le brevet d'initiateur est le premier niveau de moniteur, c'est le tout premier pas vers l'enseignement de la plongée. Grâce à votre formation, vous allez pouvoir à votre tour former des plongeurs et faire partager votre expérience et votre passion.

Vous pourrez encadrer dans l'espace proche ou dans l'espace médian si vous êtes niveau 4. Et bien sur vous ferez partie à part entière de l'équipe des moniteurs bénévoles du Sub Galatée, vous pourrez participer aux réunions moniteurs et contribuer à l'amélioration de l'organisation technique du club. Pour plus d'info, merci de contacter le Directeur Technique.

**Le RIFAP** (Réaction et intervention face à un accident de plongée) est obligatoire pour la délivrance du diplôme Niveau 3, Niveau 4 et la préparation de l'initiateur. Ce diplôme

## **Sub Galatée Le Chesnay** - <http://subgalat.free.fr>

fédéral de secourisme va permettre d'intervenir et de mettre en place les gestes qui sauvent en cas d'accident.

**Les diplômes de monitorat** se font dans le prolongement de la formation Niveau 4.

**Entraînements d'apnée :** En complément de la formation technique du "plongeur bouteille", **des entraînements d'apnée** ont lieu chaque jeudi soir. Ces séances sont encadrées par des moniteurs spécifiquement qualifiés. Vous pourrez également suivre une formation diplômante pour accéder aux différents niveaux du cursus fédéral. N'hésitez pas à contacter Martial MEDINI.

**La section hockey subaquatique :** Vous cherchez un sport d'équipe ludique et convivial qui vous permette de vous maintenir en excellente condition physique ? Alors pas d'hésitation ! Venez vous initier au hockey subaquatique. Ce sport se pratique en apnée sur le fond d'une piscine entre 2 équipes de 10 joueurs (six dans l'eau et quatre remplaçants). Chacun d'eux porte un équipement subaquatique de base: palmes, masque, tuba ainsi qu'une crosse et un bonnet. L'objectif du jeu est de pousser ou de passer à un coéquipier un palet en plomb sur le fond de la piscine, en utilisant une crosse spécifique au Hockey Subaquatique, afin de le faire pénétrer dans le but de l'équipe adverse. Prenez contact avec notre section hockey subaquatique.

**La section biologie subaquatique :** Pour **se familiariser avec la faune et la flore sous-marine**, des cours de **biologie subaquatique** sont organisés en salle, certains lundis soirs selon un planning défini. Cette formation diplômante est élaborée selon le cursus fédéral. La responsable de la "bio" est Corinne RAVEL.

**La section audiovisuelle :** Vous avez envie de rapporter de beaux souvenirs de vos plongées pour en faire profiter vos proches et amis. Alors, initiez-vous à la photo ou à la vidéo sous-marine. Notre section audiovisuelle organise régulièrement des cours en salle et dans l'eau, certains lundis ou jeudis soirs, selon un planning défini. Prenez contact avec notre section audiovisuelle.

Je suis à votre entière disposition pour toute demande d'information.

Amitiés subaquatiques

**Jean Pierre BOUAKAZE**

