



Livret du nouvel arrivant

Bienvenue à toi, ô nouveau membre du SCF ! Ce petit livret est destiné à te mettre au courant du fonctionnement de ton club de plongée. Toutes tes interrogations n'y trouveront sans doute pas réponse, mais ce sera un début. Tu peux aussi trouver toutes les infos sur notre **règlement intérieur** affiché au club et/ou disponible sur le site.

Les entraînements

Les entraînements **adultes** du SCF ont lieu **le jeudi soir, de 19h30 à 21h30, à la piscine du Petit Bois à Saint Just.**

Au début de la saison, un entraînement spécifique est organisé pour les débutants, candidats au niveau 1 de plongée. Il est impératif que les débutants soient assidus et ponctuels pour ces entraînements, qui constituent leur formation au niveau 1.



Pour tous les autres, un entraînement dirigé est organisé dans une autre ligne d'eau, aux mêmes horaires. Le responsable de cet entraînement dirigé change toutes les semaines.

Après l'entraînement, tout le monde se réunit au local du club, rue de la Fabrique à Andrézieux, pour discuter autour d'un verre et d'un repas. S'il n'y a pas d'entraînement (piscine fermée, vacances), le local est tout de même ouvert, dès 20h00. Et l'été, même s'il n'y a plus d'entraînement, les irréductibles continuent à se réunir au local le jeudi soir.

Vous pouvez aussi, si vous le désirez (et si vous en avez le courage), vous entraîner :

- **le samedi matin de 09h00 précises à 10h00,**

- **le dimanche matin, de 08h00 précises à 09h00,**

à la piscine d'Andrézieux (Nautiform). Cet entraînement, par contre, est entièrement libre. Chacun s'occupe comme il le désire.

Il est impératif que :

- l'entrée à la piscine se fasse en un seul groupe à l'heure définie et non en continu pendant l'horaire imparti.

- l'entraînement soit sous la responsabilité d'un encadrant (BNSSA, E1, E2, E3) du SCF volontaire pour surveiller le bassin. La liste est établie en début de saison et affichée au local. Les nageurs (2 minima) doivent vérifier la présence parmi eux d'un encadrant. Sinon l'entraînement est annulé.

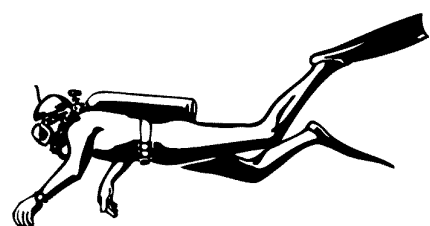
Quel que soit l'entraînement, chacun doit y emmener ses palmes, son masque, et son tuba.

Les entraînements **enfants** du SCF ont lieu **le samedi de 13h00 à 14h30, à la piscine du Petit Bois à Saint Just.**

Les sorties

Tout d'abord, si tu es débutant et donc candidat au niveau 1 de plongée, sache que tu devras participer à un stage de plongée de deux jours sur la côte, les mi-novembre. Ce stage, normalement, devrait terminer ta formation et te permettre d'être titulaire de ton diplôme de niveau 1. Une fois ce niveau en poche, tu pourras participer aux sorties plongée organisées par le club.

Habituellement, **sept sorties à la journée** sont organisées par le club dans la saison (septembre, octobre, novembre, décembre, mars, avril et mai). **Trois week-ends** complets sont également organisés (juin, septembre et novembre).



Pour les sorties à la journée, on part sur la côte en minibus. Sinon, on fait du covoiturage. Le rendez-vous est fixé le jeudi précédant la sortie. Il se situe généralement vers 04h15 au local. Sauf indication contraire, chacun doit emporter un petit-déjeuner et un pique-nique pour le repas du midi. Le soir, il est possible d'emmener son pique-nique ou d'acheter un sandwich sur l'autoroute du retour.

Chacun est également responsable d'emmener son matériel de plongée.

Le club loue à ceux qui n'en ont pas des bouteilles, des gilets et des détendeurs. Chacun doit au minimum posséder ses propres palmes, son masque, son tuba et sa ceinture de plombs (avec les plombs). Si tu n'as pas de combinaison, le club en louera une sur place pour toi. Le matériel loué au club doit être retiré au local, le jeudi soir précédant la sortie. Il doit être rendu, **rincé**, le jeudi soir suivant la sortie.

Les week-ends de plongée permettent de plonger quatre fois dans un même week-end, et sont surtout des grands moments de convivialité : les conjoints et enfants des participants peuvent également être du voyage. D'ordinaire, on part le vendredi soir en covoiturage, et on passe deux nuits et deux journées complètes ensemble, en partageant non seulement des plongées, mais des repas, des discussions, etc.

A noter que le week-end de septembre est un we dit "profond", il est accessible uniquement aux plongeurs minimum niveau 3.

Que faut-il emmener ?

Les papiers : **licence, carte CMAS, certificat médical. FFESSM.**

Le matériel de plongée : maillot(s) de bain, serviette ou sortie de bain, combinaison, palmes, masque, tuba, chaussons, détendeur(s), stab, ordinateur, lampe ou phare (+ chargeur pour un week-end), ceinture de plombs, bouteille, couteau.

En bonus : médicaments anti-mal de mer, carnet de plongée, sac poubelle (pour maintenir au sec les vêtements), affaires de rechange, coupe-vent, gants, bonnet, écharpe (pour l'hiver), lunettes de soleil, casquette, crème solaire (pour l'été), barres de céréales, fruits secs, eau (pour après la plongée).

Mais aussi : le pique-nique, un peu d'argent pour le petit déjeuner.

Comment transporter et nettoyer le matériel ?

Les détendeurs et les gilets doivent être **transportés avec soin**, à l'abri des chocs. Mettez-les dans un sac de plongée fermé pour le transport. Pour les **rincer**, videz le gilet de son eau, et laissez-les simplement tremper une dizaine de minutes dans de l'eau douce.

Attention : le bouchon du détendeur doit toujours être fermé lorsque le détendeur est en contact avec l'eau. En outre, il ne faut pas démonter les purges du gilet. Une fois le matériel rincé, ouvrez le bouchon du détendeur et laissez le tout sécher.

La vie du club

Le **local**, c'est là que tout se dit, qu'on apprend à se connaître, et qu'on forge de nouvelles amitiés. C'est un passage obligé qui donne tout son sens à notre devise :

L'autre façon de plonger.

Des activités annexes sont fréquemment organisées : sorties nage en eau vive (descente de rivière), repas, soirées, etc. C'est au local, le jeudi après l'entraînement, qu'on parle de ces activités et qu'on s'y inscrit.

Chaque jeudi soir, un repas est organisé : s'inscrire impérativement suite au message envoyé, partage des frais (budget maxi 10 €/personne). Les volontaires sont sollicités pour organiser chacun leur tour ces repas.



Les rôles au sein du club

Le club est géré par un **bureau** :

- président(e), / vice-président(e),
- trésorier(e) / trésorier(e) adjoint(e),
- secrétaire / secrétaire adjoint(e),
- webmaster,

- directeur technique,
- responsable du matériel,
- responsable de la section enfants,
- responsable du local, cuisinier
- responsable de la section eaux-vives,
- responsable section biologie,
- responsable des sorties.

Tu trouveras les noms et les photos de toutes ces personnes dans le trombinoscope sur le site web.

Chaque membre du club, s'il le désire, peut participer aux réunions du **Comité Directeur**. Mais surtout, chacun a un rôle à jouer dans le club : participer aux activités, donner un coup de main pour le nettoyage et le rangement du local, proposer ou organiser des activités, concocter un repas ou un dessert, aider aux séances de baptêmes, donner son avis sur les forums, etc.

N'hésite pas à mettre ta pierre à l'édifice.

Le site web



L'adresse du site web du club est la suivante : scfplongee.fr

Tout le monde y a accès, mais les membres du SCF sont privilégiés : ils peuvent y contribuer (commentaires, forums de discussion, albums photos, etc.), et accéder à certaines pages réservées aux membres. Pour cela, il faut s'identifier.

Ton identifiant (login) : _____

Ton mot de passe : _____

Choisis rapidement un mot de passe plus personnel, et met à jour tes informations personnelles dès que nécessaire (déménagement, changement d'adresse e-mail, de numéro de téléphone, etc.) ! Ce sont ces informations qui nous permettent de te tenir au courant, et de te contacter en cas de problème (plongée annulée, etc.). Pour mettre à jour tes informations, clique sur le lien *Profil* en haut à droite.

Sur le site, tu trouveras :

- le compte-rendu des plongées, avec les paramètres,
- les photos des sorties et événements divers, auxquelles les membres peuvent associer des commentaires,
- des forums de discussions ouverts à tous les membres,
- des sondages,
- des informations et documents intéressants (comme ce guide du nouvel arrivant, par exemple),
- les comptes-rendus des réunions du conseil d'administration et du bureau du SCF,
- un trombinoscope de tous les membres du club,
- les coordonnées de tous les membres du club,
- le calendrier des activités,
- les renseignements concernant la docuthèque du club, ainsi que la liste des ouvrages que tu peux y emprunter gratuitement,
- des photos sous-marines réalisées par les membres du club.



Si tu restes inscrit aux e-mails d'information, tu recevras un e-mail chaque fois qu'un changement important a lieu sur le site (une fois par mois environ).

La journée Nouveaux Arrivants

Encore souvent appelée « *journée BE* », la journée « *Nouveaux Arrivants* » est une journée pendant laquelle **les nouveaux membres du club organisent une activité** quelconque (mais accessible au plus grand nombre, y compris les conjoints et les enfants) et un repas le soir. Cette journée est l'occasion de faire en sorte que les nouveaux inscrits apprennent à se connaître, organisent quelque chose ensemble, et s'impliquent dans la vie du club. Il est donc demandé à tous les nouveaux arrivants de s'arranger entre eux, et de se répartir les tâches, pour que cette journée soit la plus réussie possible.



Quelques conseils pour cette journée :

- Prenez-y-vous tôt. Il faut du temps pour organiser les choses. Et si vous ne prenez pas les inscriptions suffisamment tôt, les gens risquent d'oublier cette journée et de prendre d'autres engagements.
- Prévoyez un budget par participant raisonnable (autour de 15 € par adulte). Si la journée est trop chère, vous n'attirez que peu de monde. Une bonne nouvelle tout de même : l'apéritif est offert par le club.
- N'hésitez pas à demander conseils et coup de mains aux responsables du club. Ils pourront vous dépanner ou vous orienter.
- Travaillez en équipe. Les débutants devraient rapidement se connaître, puisqu'ils s'entraînent ensemble. Mais les nouveaux arrivants qui ont déjà leur niveau 1 doivent aussi mettre la main à la pâte. La liste des membres de chaque année est disponible sur le site web du club.

Les niveaux, qu'est-ce que c'est ?

Sans entrer dans les détails, il y a 4 niveaux de plongée :

Le **niveau 1** : il doit savoir gérer son matériel, sa propre sécurité, et plonge obligatoirement avec un guide de palanquée qui doit être niveau 4, jusqu'à 20m de profondeur.

Le **niveau 2** : il doit savoir gérer la sécurité des autres membres de la palanquée. Il plonge avec d'autres niveaux 2 (ou plus) jusqu'à 20m de profondeur. Il peut aussi plonger jusqu'à 40m, à condition d'être encadré par un guide de palanquée qui doit être niveau 4.

Le **niveau 3** : c'est le plongeur autonome. Il plonge avec d'autres niveaux 3 (ou plus) jusqu'à 60m (le plus souvent, jusqu'à 40m).

Le **guide de palanquée** (niveau 4) : c'est un encadrant. Il guide les niveaux 1 jusqu'à 20m, et les niveaux 2 jusqu'à 40m.

D'autres niveaux correspondent à des qualifications d'enseignement de la plongée : le club compte **huit moniteurs fédéraux** (MF1) dans ses rangs, et de nombreux **initiateurs**, qui sont là pour enseigner la plongée.

Combien ça coûte ? Comment s'inscrire ?

Le prix d'une sortie à la journée est de **46 € + prix de la location du matériel + 10 € d'encadrement** pour les niveaux 1. Le prix couvre le déplacement et les plongées. Le prix des week-ends dépend de la destination, du logement, etc., mais nous faisons payer le prix coûtant à chaque participant.

Pour s'inscrire aux sorties à la journée, soyez au local avec votre chéquier les quelques jeudis précédant la sortie (les dates des sorties sont sur le calendrier du site web). L'un des responsables des sorties sera présent pour prendre les inscriptions, et le fera savoir. En cas d'indisponibilité, vous pouvez toujours le contacter par téléphone ou par e-mail.

En ce qui concerne les week-ends, si vous êtes au local régulièrement, que vous lisez vos e-mails et les forums de discussion, vous serez forcément au courant.

Les formalités et documents nécessaires

Chaque membre du club paie bien entendu une **cotisation annuelle**, qui comprend le prix de la licence de plongée, ainsi qu'une assurance en responsabilité civile. Si vous le désirez une assurance complémentaire peut être souscrite, demandez-le lors de votre inscription.

Pour pouvoir t'entraîner, plonger, et obtenir ta **licence**, il te faudra nous fournir un **certificat médical** de non-contre-indication à la pratique de la plongée sous-marine. Ce document peut être délivré par n'importe quel médecin sur le modèle de certificat médical spécifique, où il trouvera l'ensemble des contre-indications à la pratique de la plongée. Le club peut te fournir ce document, et tu peux également le trouver sur le site web de la fédération : http://medical.ffessm.fr/?page_id=51 et sur le site du club.

Si tu n'es pas un débutant, et que tu envisages de passer un niveau de plongée (autre que le niveau 1) pendant la saison, il te faudra disposer d'un certificat médical d'un médecin du sport ou d'un médecin fédéral. Un formulaire spécifique est nécessaire, téléchargeable à la même adresse.



Dans tous les cas, le certificat médical est valable un an jour pour jour.

Sache que le club compte parmi ses membres un médecin fédéral : Christian Cusset (dont tu trouveras les coordonnées sur le site web du club). N'hésite pas à le consulter pour toute question médicale en rapport avec la plongée. Christian organise aussi, au début de la saison, une journée complète de visites médicales, où tous les membres peuvent le consulter gratuitement pour obtenir leur certificat.

Enfin, pour en terminer avec ce sujet, tu dois te munir de ton **certificat médical à chaque sortie de plongée** : c'est un **document obligatoire**, que tu dois pouvoir présenter aux autorités ou à l'organisme qui organise la plongée. On peut te refuser de plonger si tu n'as pas ton certificat médical. Pour pallier les oublis, le club numérise les certificats médicaux et les emmène sur une clé USB. Mais il ne peut s'agir là que d'une solution de secours, qui n'est pas réglementaire. Pense donc toujours à emmener ton certificat, ainsi que ta licence.