

SUBAQUATIQUE CLUB FOREZIEN  
Complexe Sportif des Unchats  
Rue Jacques Prévert  
42170 St Just St Rambert



# LIVRET DU NOUVEL ARRIVANT



# Bienvenue au club !

Ce livret est destiné à te présenter le fonctionnement du club de plongée. Il ne répondra peut-être pas à toutes tes questions, mais le règlement intérieur complet est disponible lors de ton inscription sur Helloasso.

## 1. Les entraînements

### Entraînements adultes

- **Jeudi soir – Piscine Nautiform (Andrézieux-Bouthéon) : 21h00 à 22h00.**
- **À partir du 5 janvier – Piscine du Petit Bois (Saint-Just) : 19h30 à 21h30.**

Un entraînement spécifique est prévu pour les **débutants (niveau 1)**. Assiduité et ponctualité sont indispensables. Les autres membres disposent d'un entraînement dirigé dans une autre ligne d'eau.

### Après l'entraînement

Tous les membres se retrouvent au **local du club (Complexe sportif des Unchats, Rue Jacques Prévert, Saint-Rambert)**. Même en cas de fermeture de la piscine, le local est ouvert dès 20h00.

### Entraînements libres adultes

- **Samedi – Piscine Nautiform (Andrézieux-Bouthéon) : 09h00 à 10h00 (entraînement libre).**
- **À partir du 5 janvier – Piscine du Petit Bois (Saint-Just) : 12h45 à 14h15.**

### Règles impératives :

- Entrée groupée à l'heure définie.
- Présence obligatoire d'un encadrant du SCF (BNSSA, E1, E2, E3). Sans encadrant : entraînement annulé.
- Chacun doit apporter palmes, masque, tuba.

### Entraînements jeunes

- **Samedi – Piscine Nautiform (Andrézieux-Bouthéon) : 09h00 à 10h00.**
  - **À partir du 5 janvier – Piscine du Petit Bois (Saint-Just) : 12h45 à 14h15.**
- 

## 2. Les sorties

### Stage niveau 1

Indispensable pour valider le niveau et participer ensuite aux sorties du club.

### Sorties à la journée

- Environ **8 sorties par saison** (septembre à juin).
- Départ généralement à **4h15**, en minibus ou covoiturage.
- Petit déjeuner sur la route et pour le repas du midi : pique-nique l'été, restaurant l'hiver.
- Chacun emporte son matériel personnel.

## Week-ends de plongée

- Deux week-ends par saison (juin et septembre).
- Quatre plongées sur le week-end + moments conviviaux.
- Le week-end de septembre est réservé aux **Niveau 2 et plus (sortie profonde/autonomes)**.

## Matériel du club

Le club loue : bouteilles, gilets, détendeurs, combinaisons.

- Retrait le jeudi précédent la sortie.
  - Retour rincé le jeudi suivant.
- 

## Que faut-il emmener ?

### Documents

- Licence FFESSM
- Carte CMAS
- Certificat médical

### Matériel de plongée

Maillot, serviette, combinaison, palmes, masque, tuba, chaussons, détendeur(s), stab, ordinateur, lampe + chargeur (week-end), ceinture de plombs, bouteille.

### En bonus

Médicaments anti-mal de mer, carnet de plongée, sac étanche, vêtements de rechange, coupe-vent, gants/bonnet/écharpe (hiver), lunettes de soleil/crème solaire (été), barres de céréales, eau.

### Nourriture

Pique-nique + un peu d'argent pour le petit déjeuner.

---

## Transport et nettoyage du matériel

- Transporter les détendeurs et les gilets dans un sac fermé, à l'abri des chocs.
  - Rincer 10 minutes dans l'eau douce.
  - Bouchon du détendeur **toujours fermé** pendant le rinçage.
  - Ne pas démonter les purges du gilet.
  - Laisser sécher après rinçage.
-

## Tarifs & inscriptions

- Sortie journée : **50 €** + location matériel **10 €**/équipement + **10 €** d'encadrement pour N1.
- Week-ends : **100 €** les 4 plongées et prix coûtant pour le logement.

Inscriptions : mail avec lien Helloasso, ou contact direct avec le responsable des sorties.

---

## Formalités médicales

- Certificat médical obligatoire, valable 1 an jour pour jour, valable jusqu'au **30 juin**.
  - Le certificat doit être présenté lors de chaque sortie.
- 

## 3. La vie du club

Le local est un lieu central pour échanger, créer des liens et participer à la vie associative.

### Repas du jeudi

- Repas chaque jeudi après l'entraînement : **4 €**.
- Inscription via Cally (lien sur le site du club).
- Organisation tournante par les volontaires.

### Activités

Repas, soirées, événements divers... Les inscriptions se font au local.

### Rôles au sein du club

Le bureau comprend :

- Président(e) / Vice-président(e)
- Trésorier(e) / Adjoint(e)
- Secrétaire / Adjoint(e)
- Webmaster
- Directeur technique
- Responsable du matériel
- Responsable de la section jeunes
- Responsable du local
- Responsable des sorties

Chaque membre est encouragé à participer : aide au local, organisation d'activités, baptêmes, contributions web...

---

## 4. Le site web du club

**Adresse :** scfplongee.fr

Les membres peuvent commenter, participer aux forums, consulter les photos, sondages, documents, calendrier, trombinoscope, coordonnées des membres...

Identifiants :

- **Login :**
- **Mot de passe :**

Pense à mettre à jour tes informations personnelles.

Si tu restes inscrit aux notifications, tu recevras un e-mail lors des mises à jour importantes.

---

## 5. Les niveaux de plongée

- **Niveau 1 :** autonomie personnelle, accompagné par un guide de palanquée (GP), jusqu'à 20 m.
- **Niveau 2 :** gestion de la sécurité de la palanquée, autonomie à 20 m, encadré jusqu'à 40 m.
- **Niveau 3 :** plongeur autonome jusqu'à 60 m.
- **Niveau 4 – Guide de palanquée :** encadrant des niveaux 1 et 2.

Le club dispose de nombreux moniteurs (MF1) et initiateurs.

---

## 6. La journée des Nouveaux Arrivants = ta journée

Les nouveaux membres organisent une activité et un repas accessible à tous. Cette journée a pour objectif de fédérer les nouveaux arrivants et de faciliter leur intégration au sein du club

### Conseils

- Anticiper l'organisation.
  - Prévoir un budget raisonnable.
  - Demander conseil aux responsables si besoin.
  - Travailler en équipe.
- 

**Bonne saison et belles bulles avec le SCF !**