

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 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

- **Samedi – Piscine du Petit Bois (Saint-Just) : 12h45 à 14h15.**

Règles impératives :

- 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 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 **7 sorties par saison** (septembre à juin).
- Départ généralement à **4h15**, en minibus ou covoiturage.
- Petit déjeuner sur la route ; 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 : **70 €** + location matériel (gratuit pour les N1) + 10 € d'encadrement pour N1.
- Week-ends : prix coûtant.

Inscriptions : mail avec lien Helloasso

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 (N4), 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 (souvent 40 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 !