

C.A.S.C.

Saison 2016-2017



Dossier d'accueil

Club d'Activités Subaquatiques Châtillonnais

Stade Nautique de Châtillon-Malakoff
57, rue Jean Bouin - 92320 CHÂTILLON
Adresse Postale : CASC
66 rue Lucien SAMPAIX - 92320 CHÂTILLON

E-mail : contact@casc-plongee.fr

Site : <http://www.casc-plongee.fr>

Groupe facebook : le CASC - la plongée à châtillon



Plus de 340 000.

Une étude récente estime à plus de 340 000 le nombre de Français qui évoluent régulièrement dans un nouveau monde, qui ont décidé de passer d'un élément à l'autre, de devenir des nouveaux mutants. Non, il n'y a pas 340 000 X-Men et Women dans notre pays ; cette tribu, ce sont les plongeurs.

On les rencontre sous toutes les latitudes, de la mer Rouge à la Corse, de Saint-Malo à Marseille, du Costa Rica à la Polynésie ; leur point commun : dès qu'ils voient de l'eau, ils ne peuvent pas s'empêcher d'aller voir ce qui se passe sous la surface et d'y évoluer en apesanteur.

Ça a l'air tout simple, mais pour accéder à ce monde magique ces nouveaux sorciers ont appris toutes les techniques leur permettant d'assurer leur sécurité, celle de leurs camarades et d'y prendre plaisir ; mais comme on ne sait jamais vraiment tout, ils continuent à s'exercer année après année, dans un club qui ne demande qu'à vous accueillir pour vous faire partager notre passion pour deux pratiques, la **plongée sous-marine avec bouteilles** et **l'apnée** : le C.A.S.C.

Entrer au C.A.S.C., c'est très facile : **c'est au Stade Nautique 57 rue Jean Bouin que nous vous attendons tous les lundis soirs à 20 heures à compter du 12 septembre 2016, pour les nouveaux adhérents.**

Apprendre et pratiquer la plongée dans un club fédéral, c'est la perspective d'utiliser non seulement une bouteille et un détendeur, mais aussi sa tête et le reste du corps en passant allègrement de la nage avec palmes à l'apnée, de la compréhension de phénomènes physiques à l'identification de votre poisson préféré, de l'araignée de mer bretonne à la murène méditerranéenne. C'est aussi **la possibilité d'obtenir un brevet reconnu dans les centres de plongée du monde entier** ; j'insiste sur ce point : si nous accueillons aussi bien les débutants que les plongeurs brevetés par toutes les écoles, celles et ceux que nous formons peuvent constater dans toutes les mers du globe que **les brevets FFESSM/CMAS sont de véritables passeports**, à égalité avec ceux que procurent des formations parfois bien plus coûteuses.

Vous voulez partager notre passion pour la plongée, alors bienvenue à bord ; toute l'équipe du Comité Directeur et de l'encadrement du C.A.S.C. vous accueille et espère bien vous compter parmi ses fidèles amis, saison après saison. Nous allons avoir du temps pour faire connaissance mais rien n'empêche d'en gagner un peu : c'est dans cet esprit que nous avons préparé ce dossier d'information où nous avons tenté de répondre aux premières questions les plus fréquentes de nos adhérents.

Quant à vous qui nous revenez pour une nouvelle saison, n'hésitez pas à lire ce dossier en détail, il a été remis à jour.

On ne peut jamais tout mettre par écrit, et puis vous nous trouverez en bord de bassin pour nous poser toutes les colles possibles, mais commencez par lire ce dossier, vous serez sur la bonne voie.

Encore une fois bienvenue à tous,

Patrick SAVOUREY
Président du CASC
Instructeur Régional FFESSM

Retrouvez toutes notre actualité et le planning des événements du CASC sur *facebook* dans le groupe privé : **le CASC - la plongée à châillon**

LE CLUB

Le **Club d'Activités Subaquatiques Châtillonnais (C.A.S.C.)** est une association de type loi 1901, affilié à la Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins (FFESSM), dont le but est de promouvoir la plongée sous-marine et l'apnée.

Le fonctionnement du C.A.S.C., tout comme les sorties, est assuré par ses **membres bénévoles**. Ce qui veut dire que nous effectuons ces "tâches" sur notre temps de loisir, que nous ne sommes pas rémunérés et que comme tous les humains nous sommes perfectibles !

Pour devenir membre, il suffit d'être adhérent au Club.

Tous les postes sont ouverts tous les 4 ans à de nouvelles candidatures. Un comité directeur élu lors de l'Assemblée Générale de juin se réunit au moins 1 fois par trimestre pour organiser les différentes activités. Les réunions sont ouvertes à tous.

Toutes les personnes de bonne volonté sont les bienvenues !

Le CASC existe pour et par vous

Nul besoin de faire partie du Comité Directeur pour avoir des idées, donner un coup de main... Bref pour participer à la vie du Club.

Un grand merci donc à tous celles et ceux qui par leur gentillesse et leur dynamisme nous aident depuis des mois, voire des années pour certains pour les sorties, le matériel, les cours, les inscriptions, la trésorerie, etc.



INSCRIPTIONS

Les inscriptions ainsi que la remise des dossiers se font chaque lundi dans le hall de la piscine avant le début des séances de **20H00 à 20H30**

[Pour la saison 2016 – 2017, les inscriptions débutent dès le 12 septembre](#)

Un dossier d'inscription complet c'est :

- ✓ La fiche d'inscription datée et signée
- ✓ Le certificat médical en **double** exemplaire (*l'original pour vous – le double pour le Club*) et **sur le modèle de la Commission Médicale de la FFESSM** (*voir sur le site web*)
- ✓ **1** photo d'identité
- ✓ **1 adresse email** ou 1 enveloppe autocollante, timbrée avec l'adresse de l'adhérent **si vous n'avez pas d' e-mail**
- ✓ La cotisation. Établir le ou les chèque(s) à l'ordre du C.A.S.C.



La cotisation comprend

- Le prix de la licence fédérale avec une assurance en responsabilité civile de base
- Une assurance individuelle complémentaire de base (Loisir 1)
- Les entrées piscine
- Le prêt de matériel (bouteille, détendeur et gilet) pendant les séances d'entraînement et le gonflage des bouteilles
- La formation par les encadrants du CASC.

....Mais elle n'inclut pas

- L'assurance annulation voyage « TOP » **très fortement recommandée pour les sorties et stages**
- Les sorties techniques et loisirs
- L'abonnement à la revue Subaqua
- Les formations dispensées hors club (Comité Départemental ou Régional)
- Les formations techniques (nitrox par exemple)

ATTENTION :
NOTRE CLUB N'ACCEPTE QUE DES MEMBRES MAJEURS

Le certificat médical

Le certificat médical de non-contre-indication est exigé pour la pratique de la plongée sous-marine et de l'apnée.

La validité du certificat médical est au maximum d'un an.

Celui-ci peut-être délivré par votre médecin généraliste.

Seul pour le passage du niveau 4 et au delà, vous devez être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la plongée subaquatique établi depuis moins de 1 an et délivré par un médecin fédéral ou titulaire du C.E.S de médecine du sport (capacité ou DU), médecin hyperbare ou médecin de la plongée.

Le modèle de certificat défini par la FFESSM est obligatoire

Ne pas oublier d'indiquer sur le certificat le niveau que vous souhaitez préparer (dès le niveau 2)

Le modèle de certificat médical est disponible à l'adresse : http://medical.ffessm.fr/?page_id=51

Il est préférable au début de cette activité de subir un examen ORL à la recherche d'une éventuelle anomalie, car, les débutants le verront vite, nos oreilles sont très sollicitées par la plongée, même en piscine.

Profitez-en pour remettre vos vaccinations à jour.

La licence

La licence est obligatoire pour faire partie d'un club Fédéral.

Une fois votre **dossier complet** remis, tous les renseignements seront saisis en ligne par le secrétaire du Club. Une attestation provisoire vous sera adressée dans l'attente de l'envoi de votre licence à votre domicile par la Fédération.

Pour la plongée loisir, votre licence est valable de sa date d'émission au 31 décembre de l'année suivante.

Pour la saison 2016 - 2017, le prix de la licence adulte inclus dans votre cotisation sera de **39 €**uros (montant intégralement reversé à la FFESSM).

Faites en sorte de rendre votre dossier le plus rapidement possible, ce qui évitera les multiples relances.

ATTENTION : nous avons besoin de toutes les pièces pour établir votre licence.



Seules les personnes régulièrement inscrites au Club auront accès aux bassins.

... DONC TOUT PLONGEUR DONT LE DOSSIER NE SERA PAS RENDU COMPLET FIN OCTOBRE SE VERRA REFUSER L'ACCES AUX BASSINS.

→ Afin de faciliter le travail du secrétariat, aucun dossier d'inscription incomplet ne sera accepté.



Lisez attentivement la partie concernant les assurances.

Les demandes d'assurances complémentaires autres que Loisir 1 sont à faire au moment du dépôt de votre dossier d'inscription.

ASSURANCES

La loi du 16 juillet 1984 sur le sport impose aux groupements sportifs l'obligation de souscrire un contrat d'assurance couvrant la Responsabilité Civile du Club, de ses préposés et celles des pratiquants.

Notre Fédération a ainsi souscrit, par l'intermédiaire de la compagnie AXA Assurance (Cabinet Lafont), un contrat de groupe, permettant à chaque club, dans le cadre du montant annuel d'affiliation (et également à chaque licencié en même temps qu'il acquiert sa licence), **d'être assuré en Responsabilité Civile.**

L'assurance qui est donc incluse dans le prix de votre licence couvre les dommages causés aux tiers et les dommages qui peuvent vous être causés par autrui.

Par contre l'assurance **Responsabilité Civile ne couvre pas** les dommages que vous pourriez vous occasionner. En cas de dommages corporels sans tiers responsable, l'assurance en RC ne peut pas être mise en œuvre. L'ensemble des frais incombe donc à la victime, sauf si une assurance dite « de personne » ou « individuelle » a été souscrite.

L'assurance Individuelle Complémentaire couvre ce risque. Elle inclut une garantie assistance (rapatriement et frais médicaux).

C'est pour cela que le club a décidé d'inclure systématiquement dans le prix de l'adhésion, la souscription à l'Assurance Individuelle Complémentaire de base (Loisir 1) valable dans le monde entier et proposée par le Cabinet Lafont.

Vous avez la possibilité par l'intermédiaire du club de souscrire une Assurance Individuelle Complémentaire ayant un taux de couverture supérieure.

3 catégories d'assurance complémentaire existent : elles couvrent les mêmes risques, seuls les montants des garanties et prestations varient.

Il existe également des garanties d'assurance voyages plongée « TOP » (annulation de voyage plongée, interruption de voyage plongée, assurance bagages voyage plongée).

Ces types d'assurances sont fortement conseillés car le club ne prend pas en charge les frais d'annulations qui vous seraient imputables lors des sorties club ou des stages fédéraux, les règlements par carte bancaire n'étant par ailleurs acceptés ni par le club ni par les Comités Départementaux et Régionaux.

Voir les conditions, garanties et montants **sur le site de la fédération** www.ffessm.fr

TRANSPORT DES BOUTEILLES DANS LES VEHICULES

En ce qui concerne le transport des bouteilles de plongées pleines dans les véhicules, nous vous rappelons que les dommages causés ou aggravés par ce transport relèvent des assureurs "Automobiles" de chaque participant.

Il importe donc, compte tenu des aménagements ou restrictions dont peuvent faire l'objet les garanties délivrées par ces assureurs "Automobiles", que chaque licencié prenne soin de vérifier auprès de son assureur la portée des garanties qui lui sont acquises notamment sur ce point précis.

ASSURANCE PLONGÉE ET ACTIVITÉS DE LA FFESSM	MONTANT DES GARANTIES							
	TOUTES DISCIPLINES							
NAGE AVEC PALMES, HOCKEY, TIR SUR CIBLE (à partir de 12 ans exclusivement pour le tir de précision) EN PISCINE UNIQUEMENT								
GARANTIES LOISIRS DE BASE								
CATÉGORIES	LOISIR 1		LOISIR 2		LOISIR 3		PISCINE	
	Pays de domiciliation	Monde entier (hors pays de domiciliation)	Pays de domiciliation	Monde entier (hors pays de domiciliation)	Pays de domiciliation	Monde entier (hors pays de domiciliation)	Pays de domiciliation	Monde entier (hors pays de domiciliation)
Age limite des assurés individuels accident	Sans limite							
Age limite de garantie en RC	Sans limite							
Dommages personnels hors activités subaquatiques dans le cadre d'une activité FFESSM	GARANTI	GARANTI	GARANTI	GARANTI	GARANTI	GARANTI	GARANTI	GARANTI
Frais de recherche et de sauvetage (a)	1 738 €		3 850 €		6 745 €		NEANT	
Frais de caisson hyperbare	39 345 €	39 345 € (a)	39 345 €	39 345 € (a)	39 345 €	300 000 € (a)	39 345 €	39 345 € (a)
Garantie pour frais d'hospitalisation et de traitement sur prescription médicale dont : frais médicaux, chirurgicaux, pharmaceutiques, frais de traitement, d'ambulance sur place (e)	7 869 €		27 541 €		31 473 €		7 869 €	
Soutien psychologique et pédagogique	Inclus		Inclus		Inclus		Inclus	
Soins dentaires urgents	Inclus	141 € (b)	Inclus	141 € (b)	Inclus	141 € (b)	Inclus	141 € (b)
Hospitalisation	Si hospitalisation supérieure à 10 jours consécutifs, mise à disposition d'un billet aller/retour avion ou train pour un proche parent et prise en charge des frais d'hébergement pendant 10 nuits. Garantie jusqu'à 52,28 € TTC par nuit.							
Assistance aux personnes (c)	Sans limitation de somme (c)							
Evacuation sanitaire (traitement transport médical) (e)	Sans limitation de somme (c)							
Avance sur frais à l'étranger	A l'étranger, pour ne rien avoir à régler sur place (y compris les frais de caisson hyperbare) vous pouvez bénéficier d'une avance dans la limite des sommes garanties, après accord préalable de AXA							
Avance sur caution pénale à l'étranger	12 970 €		12 970 €		12 970 €		12 970 €	
Capital en cas d'invalidité permanente totale	11 241 €		39 345 €		89 929 €		11 241 €	
Capital en cas de décès ou disparition judiciairement constatée	7 869 €		23 606 €		44 965 €		7 869 €	
Rapatriement du corps	Sans limitation de somme (c)							
Coût du cercueil (à l'exclusion des accessoires) et frais de cérémonie	1 613 €							
GARANTIES LOISIRS TOP(d) (garanties de base ci-dessus + Assurance voyages plongée MONDE ENTIER ci-dessous) Ces garanties sont valables quel que soit le nombre de voyages plongée pendant la durée de validité de la licence								
Annulation voyage plongée	- 6 766 € par bénéficiaire et 33 833 € pour un même événement - Franchise de 34 € par personne et par dossier						Néant	
Interruption de votre voyage plongée en cas de rapatriement médical	- 6 766 € par bénéficiaire et 33 833 € pour un même événement - Sans franchise						Néant	
Interruption de votre voyage plongée en cas de retour anticipé suite au décès d'un ascendant ou descendant	Néant		Néant		- 6 766 € par bénéficiaire - Sans franchise		Néant	
Interruption de vos activités de plongée en cas d'attente corporelle	Néant		Néant		- 338 € par séjour - Sans franchise		Néant	
Assurance bagages voyage plongée	- 843 € par bénéficiaire et par voyage - Franchise de 34 € par bénéficiaire						Néant	
TARIFS ANNUELS TTC								
CATÉGORIES	LOISIR 1		LOISIR 2		LOISIR 3		PISCINE	
Loisir de base	20,10 €		31,15 €		54,30 €		11,60 €	
Loisir TOP	39,20 €		50,25 €		83,00 €		Pas de garanties	

LES ACTIVITES

Le C.A.S.C. vous propose 3 types d'activités : - la plongée d'exploration
- la formation technique bouteille et apnée
- l'entraînement (nage avec palmes, apnée,...)

L'encadrement est assuré par des personnes formées et diplômées par la FFESSM ou titulaires d'un brevet d'état (BEES). La pédagogie s'appuie sur les cursus fédéraux, sous la responsabilité du Directeur Technique qui anime l'équipe d'encadrement et s'assure du respect de la réglementation.

Plongées exploration

Les plongées d'exploration sont indispensables à la formation de chaque plongeur, quel que soit son niveau. Des sorties en milieu naturel (carrières, mer) vous seront proposées tout au long de la saison. L'année passée, nous sommes ainsi allés en Egypte, à Beffes et à Porquerolles. Pour cette saison ; les dates, lieux et tarifs vous seront communiqués à l'avance.

Formations techniques

L'entraînement et les formations ont lieu

- à la piscine de Châtillon, le **lundi soir de 20H30 à 22H30**.
Les différents groupes ont à leur disposition le bassin de 25 m et la fosse de 4 m. de profondeur, ainsi que le bassin olympique extérieur recouvert d'octobre à mai (de 21H00 à 22H00).
- à la fosse UCPA de Villeneuve la Garenne, le **2^{ème} mardi** de chaque mois de 21H à 22H.
- Des cours théoriques adaptés aux exigences de chaque niveau de pratique sont dispensés par vos moniteurs. Ils ont lieu soit le lundi soir dans une salle de la piscine, soit un autre soir dans une salle de la mairie de Châtillon en fonction des disponibilités de vos moniteurs.

Les cours sont de niveau homogène permettant ainsi une progression constante, dont le but vise à acquérir progressivement l'**autonomie** au bout de la formation appropriée.

Entraînements d'entretien physique, de nage avec palmes et formation à l'apnée

LES BREVETS

Le Club organise la préparation et les passages des brevets fédéraux de plongée scaphandre, **niveaux 1, 2, 3, ainsi que les qualifications PE 40,60 et PA 20,40**.
Mise à niveau pour ceux qui voudraient présenter le niveau 4 et l'initiateur.

Le Niveau 1

Il vous permet de plonger, accompagné d'un guide de palanquée, dans la zone des 20 mètres. **Il est acquis par équivalence pour les détenteurs des brevets openwater PADI et SSI.**



Le Niveau 2

Pour présenter les épreuves du Niveau 2, notre Club attend un minimum de 20 plongées en mer, après le niveau 1.

Il vous permet de plonger, accompagné d'un guide de palanquée, dans la zone des 40 mètres. Et avec un plongeur de même niveau, dans la zone des 20 mètres si :

- vous êtes majeur
- vous avez l'accord du Directeur de plongée lorsqu'il s'agit d'une plongée organisée dans le cadre du Club de plongée
- chaque plongeur est équipé d'une stab, d'un ordinateur de plongée ou/et d'une montre, d'un profondimètre, de tables immergeables et d'un scaphandre équipé de 2 sources d'air

Le Niveau 3

Pour présenter ce niveau dans notre club, il faut justifier au minimum d'environ 70 plongées en milieu naturel. Niveau 3 ou "plongeur autonome", vous pouvez plonger entre plongeurs de même niveau en parfaite autonomie. (mêmes conditions requises que pour le Niveau 2).

Le Niveau 4 et L'initiateur

Le Niveau 4 ne vous donne pas de prérogatives d'autonomie supplémentaires en plongée, mais il vous permet de devenir guide de palanquée et est le préalable au monitorat.

L'initiateur est le premier niveau d'encadrement en piscine.

Nous nous appuyons sur notre Comité Départemental pour les examens de passage de ces niveaux.



Notre activité de loisirs nous fait évoluer dans un milieu non exempt de risques potentiels.

Ainsi, l'ensemble des membres du Bureau et de l'Encadrement a décidé, compte tenu de son expérience d'établir **des règles complémentaires de sécurité** aux règles fédérales.

*Définition de conditions pré-requises à la présentation des examens au sein du C.A.S.C. avec plusieurs critères dont :

- l'expérience (sauf pour les débutants)
- la variété des sites de plongée
- le nombre de plongées effectuées
- les profondeurs des plongées.

Ex

Pour présenter le niveau 2, vous devrez justifier d'un minimum de 20 plongées

Pour présenter le niveau 3, vous devrez justifier d'un minimum de 70 plongées dont 15 dans l'espace lointain (20 à 40 m).

Bien sûr, il sera tenu compte d'éventuels cas particuliers. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de vos moniteurs.

Le s niveaux d'apnée

Un moniteur et quatre initiateurs apnée encadrent les apnéistes qui bénéficient par ailleurs de l'accès au bassin olympique (50m) du stade nautique pour ressentir le plaisir grisant de la glisse subaquatique, en toute sécurité.

Les entrainements peuvent se faire en monopalmes comme en bi-palmes.

Durant la saison, nous faisons passer les Niveaux de 1 et 3 d'apnée pour ceux qui le souhaitent. Et organisons des sorties dédiées à l'apnée.

3 séances en fosse AQUA 92 sont également dédiées aux apnéistes pour leur permettre de travailler l'apnée en profondeur jusqu'à 20m. Des sorties en milieu naturel ou en fosse à Chartes sont également prévues.

POUR ALLER PLUS LOIN

D'autres formations plus ciblées sont également dispensées au sein du CASC :

- nitrox et nitrox confirmé :

Ces formations qualifiantes reconnues dans le monde entier vous permettront d'utiliser des mélanges suroxygénés pour plonger avec un confort et une sécurité renforcées. Le nitrox étant maintenant disponible dans de nombreux centres et bateaux de croisière, il serait dommage de ne pas pouvoir en bénéficier dès son arrivée en mer, en présentant sa belle carte de qualification FFESSM / CMAS jaune et verte acquise au sein du CASC !

Le coût de cette formation n'est pas inclus dans la cotisation ; une participation financière vous sera demandée

- Stages pédagogiques dans le cadre du cursus MF1

Deux moniteurs fédéraux 2e degré faisant partie de l'équipe d'encadrement du CASC, ils sont habilités à assurer la formation en piscine de stagiaires se préparant au monitorat fédéral 1er degré, après avoir effectué leur stage initial dans l'un des comités départementaux de notre inter-région Ile de France / Picardie.

Et aussi ...

FOSSE

Pendant l'hiver pour ne pas perdre le coup de palme, le club organise des sorties à la fosse UCPA de Villeneuve la Garenne (92) accessible à tous les groupes du club

AQUA 92 ... une mer chaude au nord de Paris ...

L'eau est à 30°C - le fond à 20m -la visibilité excellente
4 bassins dont 3 fosses, 50 équipements complets

1er bassin : prof. 2,3m ; long : 5 m x 20 m
1^{ère} fosse : prof. 5m ; diam. 8 m
2^{ème} fosse : prof. 10 m ; diam. 6m
3^{ème} fosse : prof. 20 m ; diam. 6m



Les séances d'entraînement ont lieu tous les **2^{ème}** mardi de chaque mois de **21H00 à 22H00**

Les **inscriptions** sont **obligatoires** et se font auprès de Frédéric

le lundi après l'entraînement ou fosse@casc-plongee.fr
(les inscriptions en ligne sur le site du CASC seront disponibles prochainement)

Le nombre de plongeurs par séance est fixé à 30 maximum –
encadrement compris.



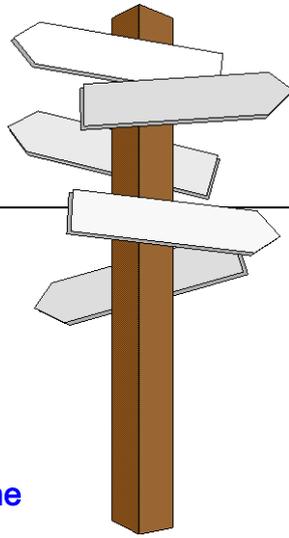
- ➔ Rendez-vous devant l'entrée à **20H15**
- ➔ Venez avec palmes, masque, tuba (matériel également disponible sur place)

VOS MONITEURS SONT BENEVOLES ET VIENNENT POUR VOUS !

EN CAS D'EMPÊCHEMENT, PRÉVENEZ FREDERIC : son téléphone vous sera communiqué avec la confirmation de votre inscription ou par e-mail

Dates pour la saison 2016 - 2017

Mardi	13	septembre	2016	21h00	22h00	(pratique de l'apnée, niveau A1 minimum)
Mardi	11	octobre	2016	"	"	(pratique de la plongée avec bloc, niveau 1 minimum)
Mardi	08	novembre	2016	"	"	(pratique de la plongée avec bloc, niveau 1 minimum)
Mardi	13	décembre	2016	"	"	(pratique de la plongée avec bloc, niveau 1 minimum)
Mardi	10	janvier	2017	"	"	(pratique de la plongée avec bloc, tous niveaux)
Mardi	14	février	2017	"	"	(pratique de la plongée avec bloc, tous niveaux)
Mardi	14	mars	2017	"	"	(pratique de la plongée avec bloc, tous niveaux)
Mardi	11	avril	2017	"	"	(pratique de la plongée avec bloc, tous niveaux)
Mardi	09	mai	2017	"	"	(pratique de l'apnée, niveau A1 minimum)
Mardi	13	juin	2017	"	"	(pratique de l'apnée, niveau A1 minimum)

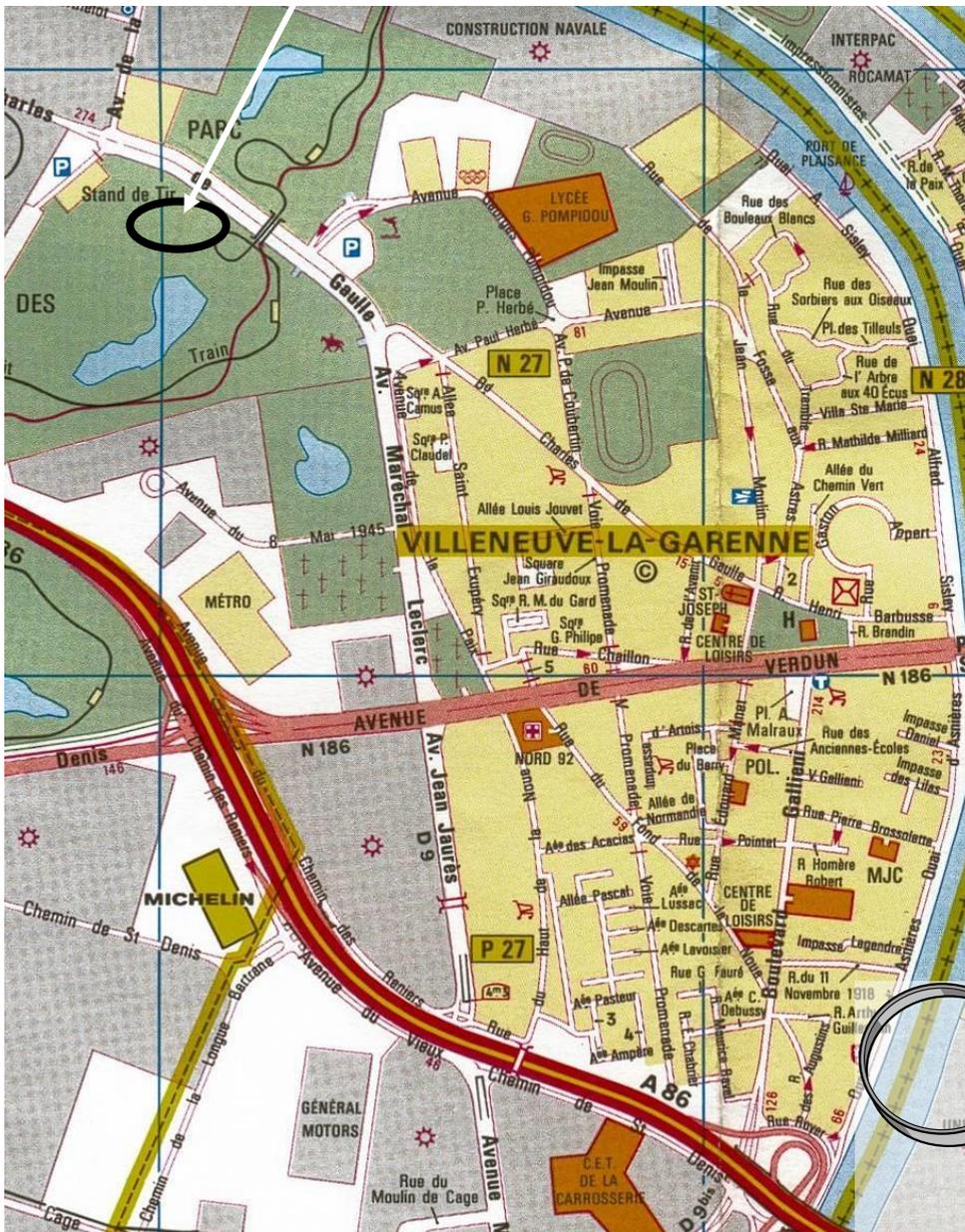


UCPA

119, bd Charles de Gaulle

92390 Villeneuve La Garenne

Tél : 01 40 85 81 28



Du Périphérique prendre la N13 (traversée de Neuilly en direction de la Défense)
 suivre A86 direction Cergy Pontoise (rester à gauche sous le tunnel)
 Puis suivre Villeneuve la Garenne
 De l'A86 sortie N°6 "parc d'activité des Chantereines"
 passer sous le pont de l'A 86 (gauche)
 Au 1er feu (environ 100 m) tourner à gauche
 puis suivre "Aqua 92" ou "une journée au cirque" (environ 800 m : 5 ou 6 feux)
 La fosse se trouve sur le côté gauche, mais la sortie est à droite (crochet pour traverser)



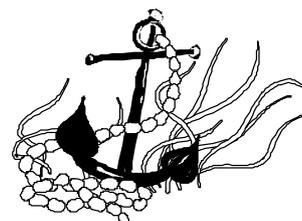
RÈGLEMENT INTÉRIEUR DE LA FOSSE DE VILLENEUVE-LA-GARENNE



A TOUS LES PLONGEURS

- ◆ Le moniteur UCPA est le seul habilité à distribuer le matériel de plongée.
- ◆ En dehors de la bouteille de plongée, vous pouvez apporter votre matériel (palmes-masque-tuba-détendeur et stab), dans la mesure où celui-ci respecte les normes d'hygiène.
- ◆ Pour toutes utilisations de matériel, autre que celui défini ci-dessus, vous devez demander l'accord du Responsable UCPA (Vidéo-scooter- photo, etc.)
- ◆ Pour des raisons d'organisation et de sécurité, le respect des horaires est impératif.
- ◆ Vous devez respecter les règles de sécurité en vigueur à ce jour, et respecter les procédures en cas d'accident.
- ◆ Vous devez appliquer les consignes de sécurité ainsi que les directives annoncées par le moniteur UCPA et votre encadrement.
- ◆ Hors des chariots mobiles, les bouteilles doivent être stockées couchées.
- ◆ Pour la séance de plongée avec bouteille, chaque séance débute directement par l'utilisation des bouteilles. L'apnée est formellement interdite durant ces séances.
- ◆ Lors de la plongée, il est strictement interdit de fermer la ou les robinetteries des bouteilles de plongée.
- ◆ Il est formellement interdit d'effectuer un décapelage avec abandon de scaphandre dans les fosses de - 5 m, -10 m, - 20m.
- ◆ Lors des remontées rapides avec bouée, vous devez respecter les règles de sécurité établies à cet effet (minimum palier 1/2 profondeur). De plus ce type d'exercice doit être limité lors de votre séance.
- ◆ Pour les séances dédiées à l'apnée, vous devez respecter les consignes de sécurité pour la pratique de l'apnée (Voir règlement pour la plongée libre).
- ◆ Tout comportement ou attitude d'une personne pouvant mettre en cause la sécurité, entraînera son expulsion immédiate.

A TOUT MOMENT, LE MONITEUR RESPONSABLE UCPA, PEUT FAIRE SORTIR DE L'EAU, UN PLONGEUR DONT LE COMPORTEMENT LUI PARAÎT DANGEREUX, POUR LUI-MÊME OU LES AUTRES UTILISATEURS.





LE COMITE DIRECTEUR



Secrétaire Générale
Stéphanie TIFFON
secretaire@casc-plongee.fr



Président
Patrick SAVOUREY
president@casc-plongee.fr



Trésorier
Jean-Michel BOISSEAU
tresorier@casc-pplongee.fr
et
apnee@casc-plongee.fr



Communication et Relation
Publique
Olivier DUTHEIL



Directeur technique
Frédéric PAUGET
technique@casc-plongee.fr



Trésorier adjoint
Jean-Paul
CANTALOUBE



Animation
Didier CLUZEL



Organisation sorties
Franck VIENNEY



Sorties techniques
Alain GOETSCHY



Animation
Pascal GERMAIN



Animation
Miguel GARREAU

L'ENCADREMENT



Patrick IR



Frédéric MF2



Franck MF2



**Eric
BEES1 et
MEF2 apnée**



**Pascal
MF1**



Alain MF1



Didier BEES1



Catherine MF1



**Jean-Michel E2
et C2 apnée**



Nina C2 apnée



**Jean-Marc E2
et C1 apnée**



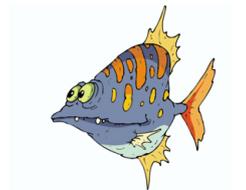
Hervé M. E3



Jean-Philippe E2



**Nicolas E2 et
C2 apnée**



**Werner E2 et
C2 apnée**



Alexandre E2



Miguel E2



Serge E1



Bruno E1

INFOS PRATIQUES

Pour vous tenir informés

... le panneau d'affichage du club à l'accueil de la piscine, utile surtout pour les infos de dernière minute. Il se trouve dans l'entrée. Pensez à le consulter régulièrement



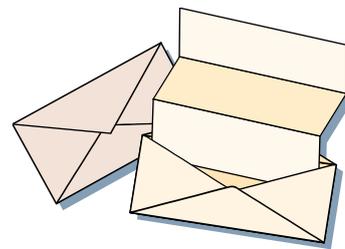
... ainsi que notre site <http://www.casc-plongee.fr>

et enfin, le Groupe privé facebook : **le CASC - la plongée à châillon** celui-ci permet d'échanger des photos, vidéos, les actualités et des commentaires entre membre du club.

Ce groupe « privé » sert de forum et est sécurisé. Seuls les membres passés et à venir y ont accès.

... le courrier traditionnel...

mais c'est fastidieux (photocopies, pliage, mise sous plis) ...



... C'est pourquoi nous avons mis en place l'envoi du courrier via Internet. Vous recevrez ainsi rapidement les informations du club et vous allégerez considérablement le travail du secrétaire.

contact@casc-plongee.fr



Vestiaire : Des vestiaires collectifs sont à votre disposition. Ceux-ci sont fermés pendant toute la durée du cours pour des raisons de sécurité. Aussi, si vous arrivez plus tard ou, si vous désirez partir avant la fin de la séance, vous devrez utiliser les vestiaires individuels de la piscine.

Entraînement : Les séances ont lieu chaque lundi de 20H30 à 22H30 de septembre à juin. La plongée continue pendant les vacances scolaires (sauf à Noël).

Pas d'entraînement pendant les vacances de Noël et les jours fériés.



Il est interdit de stationner sur les emplacements matérialisés en jaune devant la piscine. Ils sont réservés aux véhicules de secours.

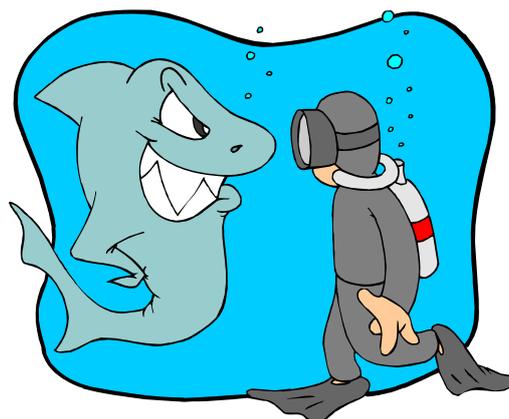
Matériel: Le club met à votre disposition blocs, détendeurs et stab. Une partie du matériel est régulièrement renouvelée.

Le matériel vous sera distribué en début de séance par votre moniteur - (local matériel au sous-sol)

A la fin du cours vous devez rincer et rapporter votre matériel au local et le rendre à votre moniteur et non le déposer en "vrac" devant la porte du local.

Ne vous précipitez pas, passez d'abord aux vestiaires et laissez à votre moniteur le temps d'arriver !

. . . prenez en soin . . .



Le matériel est le bien collectif du club. Il coûte cher et doit être entretenu en parfait état. Nous devons tous en prendre soin et signaler au plus tôt toute anomalie constatée aux responsables du matériel ou à votre moniteur.

QUELQUES CONSEILS

- ✓ Rincez le matériel après chaque séance.
- ✓ Videz votre stab.
- ✓ Ne laissez pas les sangles traîner par terre.
- ✓ Ne traînez pas votre bloc sur le sol.
- ✓ Ne soulevez pas votre bloc par le tissu des stabs, mais par la poignée, sinon gare aux déchirures !



Un masque à votre vue?

Excel Optic : 59, rue Petit PARIS 19e

Demetz : 3 Rue Georges Méliès, 94350 Villiers-sur-Marnes

Opéra Vision: 12, rue de la Chaussée d'Antin PARIS 9^e

DES ADRESSES POUR L'EQUIPEMENT :

AU VIEUX CAMPEUR
48, rue des Ecoles PARIS 5^e

DECATHLON
PARIS – VELIZY II

FADIS DIVING
8 rue Guillaume Bigourdan, WISSOUS 91
2, rue de Brunel PARIS 7^e
19 Rue de la Bonne Aventure, VERSAILLES 78

SIMAME PLONGÉE
22, rue de la Roquette PARIS 11^e

LA BOUTIQUE DU PLONGEUR (Blue passion)
94 bd Poniatsowski PARIS 12^e

MAZURA PLONGEE
36, Quai A. Le Gallo BOULOGNE 92

GO SPORT
PARIS – VELIZY II

PLONGESPACE
180 av Jean Jaurès PARIS 19e

ABELLOPLONGEE (<http://www.aqua2a.com>)
6 rue Molière Montreuil 93

Pour les combinaisons et les stabs, nous vous recommandons dans un premier temps de louer plutôt qu'acheter pour les essayer. N'hésitez pas à demander conseil à vos moniteurs avant l'achat.

CONTRE-INDICATIONS à la PLONGEE en SCAPHANDRE AUTONOME

Juin 2010

Cette liste est indicative et non limitative. Les problèmes doivent être abordés au cas par cas, éventuellement avec un bilan auprès d'un spécialiste, la décision tenant compte du niveau technique (débutant, plongeur confirmé ou encadrant).

En cas de litige, la décision finale doit être soumise à la Commission Médicale et de Prévention Régionale, puis en appel, à la Commission Médicale et de Prévention Nationale.

	Contre Indications définitives	Contre Indications temporaires
Cardiologie	Cardiopathie congénitale Insuffisance cardiaque symptomatique Cardiomyopathie obstructive Pathologie avec risque de syncope Tachycardie paroxystique BAV II ou complet non appareillés Maladie de Rendu-Osier	Hypertension artérielle non contrôlée Coronaropathies : à évaluer(*) Péricardite Traitement par anti-arythmique : à évaluer(*) Traitement par bêta-bloquants par voie générale ou locale : à évaluer (*) Shunt D G découvert après accident de décompression à symptomatologie cérébrale ou cochléo-vestibulaire(*)
Oto-rhino-laryngologie	Cophose unilatérale Évidement pétromastoldien Ossiculoplastie Trachéostomie Laryngocèle Déficit audio. bilatéral à évaluer par audiométrie Otospongiose opérée Fracture du rocher Destruction labyrinthique uni ou bilatérale Fistule per-lymphatique Déficit vestibulaire non compensé	Chirurgie otologique Épisode infectieux Polyposé nasosinusienne Difficultés tubo-tympaniques pouvant engendrer un vertige alterno-barique Crise vertigineuse ou au décours immédiat d'une crise Tout vertige non étiqueté Asymétrie vestibulaire sup. ou égale à 50%(6mois) Perforation tympanique(et aérateurs trans-tympaniques) Barotraumatismes de l'oreille interne ADD labyrinthique +shunt D-G :à évaluer(*)
Pneumologie	Insuffisance respiratoire Pneumopathie fibrosante Vasculite pulmonaire Asthme :à évaluer (*) Pneumothorax spontané ou maladie bulleuse, même opéré : à évaluer(*) Chirurgie pulmonaire	Pathologie infectieuse Pleurésie Traumatisme thoracique
Ophthalmologie	Pathologie vasculaire de la rétine, de la choroïde, ou de la papille, non stabilisées, susceptibles de saigner Kératocône au delà du stade 2 Prothèses oculaires ou implants creux Pour les N3, N4 , et encadrants : vision binoculaire <5/10 ou si un œil <1/10, l'autre <6/10	Affections aiguës du globe ou de ses annexes jusqu'à guérison Photokératectomie réfractive et LASIK : 1 mois Phacoémulsification-trabéculotomie et chirurgie vitro-rétinienne : 2 mois Greffe de cornée : 8 mois Traitement par bêta bloquants par voie locale : à évaluer(*)
Neurologie	Épilepsie Syndrome déficitaire sévère Pertes de connaissance itératives Éfraction méningée neurochirurgicale, ORL ou traumatique Incapacité motrice cérébrale	Traumatisme crânien grave à évaluer
Psychiatrie	Affection psychiatrique sévère Éthylisme chronique	Traitement antidépresseur, anxiolytique, par neuroleptique ou hypnogène Alcoolisation aiguë
Hématologie	Thrombopénie périphérique, thrombopathies congénitales. Phlébites à répétition, troubles de la crase sanguine découverts lors du bilan d'une phlébite. Hémophilies : à évaluer (*)	Phlébite non explorée
Gynécologie		Grossesse
Métabolisme	Diabète traité par insuline : à évaluer (*) Diabète traité par antidiabétiques oraux (hormis biguanides) Troubles métaboliques ou endocriniens sévères	Tétanie / Spasmophilie
Dermatologie	Différentes affections peuvent entraîner des contre-indications temporaires ou définitives selon leur intensité ou leur retentissement pulmonaire, neurologique ou vasculaire	
Gastro-Entérologie	Manchon anti-reflux	Hernie hiatale ou reflux gastro-œsophagien à évaluer
Toute prise de médicament ou de substance susceptible de modifier le comportement peut être une cause de contre-indication		
La survenue d'une maladie de cette liste nécessite un nouvel examen		
Toutes les pathologies affectées d'un (*) doivent faire l'objet d'une évaluation, et le certificat médical de non contre indication ne peut être délivré que par un médecin fédéral		
La reprise de la plongée après un accident de désaturation, une surpression pulmonaire, un passage en caisson hyperbare ou autre accident de plongée sévère, nécessitera l'avis d'un Médecin Fédéral ou d'un médecin spécialisé selon le règlement intérieure de la C.M.P.N.		