

REGLEMENT CLUB DE PLONGEE DU GCOB

(Saison 2011/2012)



Gallia Club Omnisports de BIHOREL
Association de loi 1901 créée en 1967
Agréée Jeunesse et Sport sous le n° 76 591

Section plongée sous-marine créée en 1972
Adresse : B.P.50 - 76420 BIHOREL
Section affiliée à la F.F.E.S.S.M. sous le n°22 76 0014

www.gcobplongee.com

MODALITE DE FONCTIONNEMENT - ACTIVITE PLONGEE

Les entraînements auront lieu tous les jeudis soir de 20h00 à 21h30 et les dimanches matin de 8h00 à 9h30. La douche est obligatoire avant l'accès au bassin. Ils sont encadrés par des initiateurs et moniteurs diplômés. Votre présence assidue est vivement souhaitée. Quelques entraînements en fosse, le samedi et/ou le dimanche, vous permettront de faire des exercices à plus grande profondeur. Vous aurez la possibilité de plonger en mer à Dieppe moyennant une participation pour l'entretien du bateau. Si vous envisagez de passer un diplôme durant cette saison, autre que le Niveau 1, votre certificat médical de non contre indication à la pratique de la plongée avec scaphandre devra être établi par un médecin fédéral ou médecin du sport et autoriser le passage du niveau souhaité. Une assurance complémentaire est obligatoire (loisir 1, 2 ou 3 ou assurance extérieure).

L'entraînement apnée du mardi soir de 21h00 à 22h30 est ouvert aux plongeurs. Les plongeurs souhaitant suivre les entraînements spécifiques apnée devront s'inscrire en début de saison et présenter un certificat médical autorisant la pratique de l'apnée. (Voir descriptif page suivante.)

Entraînement piscine : Vous préparez votre niveau 1 ou votre niveau 2, pensez à :

- Venir chercher les bouteilles au local le jeudi soir avant l'entraînement
- Rapporter les bouteilles vides au local le dimanche matin après l'entraînement.
- Après tout exercice en piscine, n'oubliez pas de vider les stabs avant de les ranger.
- Short interdit et douche obligatoire avant la mise à l'eau

Sortie mer : Le club de plongée met à votre disposition des bouteilles, stabs et détendeurs. Nous rappelons que ce matériel coûte cher. Une caution de 300 euros vous sera demandée par élément emprunté (hors sortie Dieppe). Ne pas oublier avant rinçage de protéger le premier étage du détendeur en vissant le bouchon prévu à cet effet. Vider les stabs avant et après rinçage avant de les retourner au local. Veillez à rendre tout le matériel après l'avoir soigneusement rincé, blocs compris.

Toutes les sorties de bloc sont équipées d'insert (un voire deux). Si vous plongez avec un détendeur DIN, à réception de la bouteille, démontez l'insert au local, et laissez le dans la boîte mise à votre disposition. A votre retour, vous rééquiperiez le bloc de façon à le rendre complet.

Vous avez la possibilité d'emprunter du matériel pour vos sorties personnelles moyennant une participation. Le règlement de prêt est à votre disposition au local.

Si vous constatez une anomalie sur le matériel. Au local, complétez une étiquette prévue à cet effet et fixez la sur le matériel concerné. Vos contacts pour le matériel : Raymond GRILLE, Hervé FEL ou Bruno AUFFRET.

Les plongeurs s'engagent à plonger selon les règles définies par la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins.

Pour tout renseignement complémentaire, contacter David GOLDENBERG :
david.goldenberg@free.fr - tél :06-14-69-99-39.

MODALITE DE FONCTIONNEMENT - ACTIVITE APNEE

Les entraînements auront lieu tous les mardis soir de 21h00 à 22h30 et les dimanches matin de 8h00 à 9h30. La douche est obligatoire avant l'accès au bassin. Ils sont animés par des initiateurs et moniteurs diplômés. Votre présence assidue est vivement souhaitée. Quelques entraînements en fosse, le samedi et/ou dimanche, vous permettront de faire des exercices à plus grande profondeur. Vous aurez la possibilité de pratiquer l'apnée en mer à Dieppe moyennant une participation de 8€ par sortie pour l'entretien du bateau.

Votre certificat médical de non contre indication à la pratique de l'apnée doit émaner d'un médecin fédéral ou un médecin du sport.

Pour les apnéistes souhaitant participer aux compétitions :

- il est indispensable que ce certificat indique « y compris en compétition » ;
- la cotisation à une assurance complémentaire de la FFESSM (loisir 1, 2 ou 3...) est obligatoire.

Lors des entraînements et des sorties, les apnéistes s'engagent à respecter toutes les règles de sécurité inhérentes à cette activité.

Pour tout renseignement complémentaire, contacter Thierry Grenet :

thierry.grenet@gmail.com - tél : 06-60-29-77-35

ACTIVITES ANNEXES

ACTIVITE BIOLOGIE :

Plusieurs animateurs en biologie sous marine ont été formés au sein de la section. Des stages, conférences et sorties en mer vous seront proposés. Votre contact pour cette activité : Alan WAITE alan.waite@wanadoo.fr tel : 06-73-35-91-97

ACTIVITE PHOTOS SOUS MARINE

La photo sous marine est un moyen de faire découvrir vos découvertes. Vos contact Jean Pierre QUESNEL jpquesnel@free.fr ou Eric Lesaulnier. eric.lesaulnier@sanofipasteur.com

ACTIVITE HISTOIRES MARITIMES (HISMAR)

Découvrir les épaves et leurs histoires vous intéresse, rejoignez notre petit groupe de passionnés. Votre contact : Jean Luc LEMAIRE Jean-luc.Jl.lemaire@renault.com tel : 02-35-73-95-45

SECTION ENFANTS DE 8 à 12 ANS

Gérald GOURMELIN se fera un plaisir de faire découvrir la plongée à vos enfants. En traînement le dimanche matin de 8h à 9h30. Présence d'un parent obligatoire. Votre contact : Gérald Gourmelin : gerald.gourmelin@yahoo.fr tel : 06-18-06-33-14

INFORMATIONS

Les informations relatives à la section sont disponibles sur le site internet « gcobplongee.com »
Tout au long de l'année, la documentation vous sera distribuée à l'entrée de la piscine et/ou envoyée par mail. Si vous souhaitez être sur la liste de distribution des courriels, contacter Laurent RUAULT : l.ruault@free.fr ou Catherine BIDALLIER : c.bidallier@free.fr
Pour les sorties mer, si vous n'avez pas Internet, consultez régulièrement le répondeur au 02-35-59-78-77 pour connaître le planning des prochaines sorties.