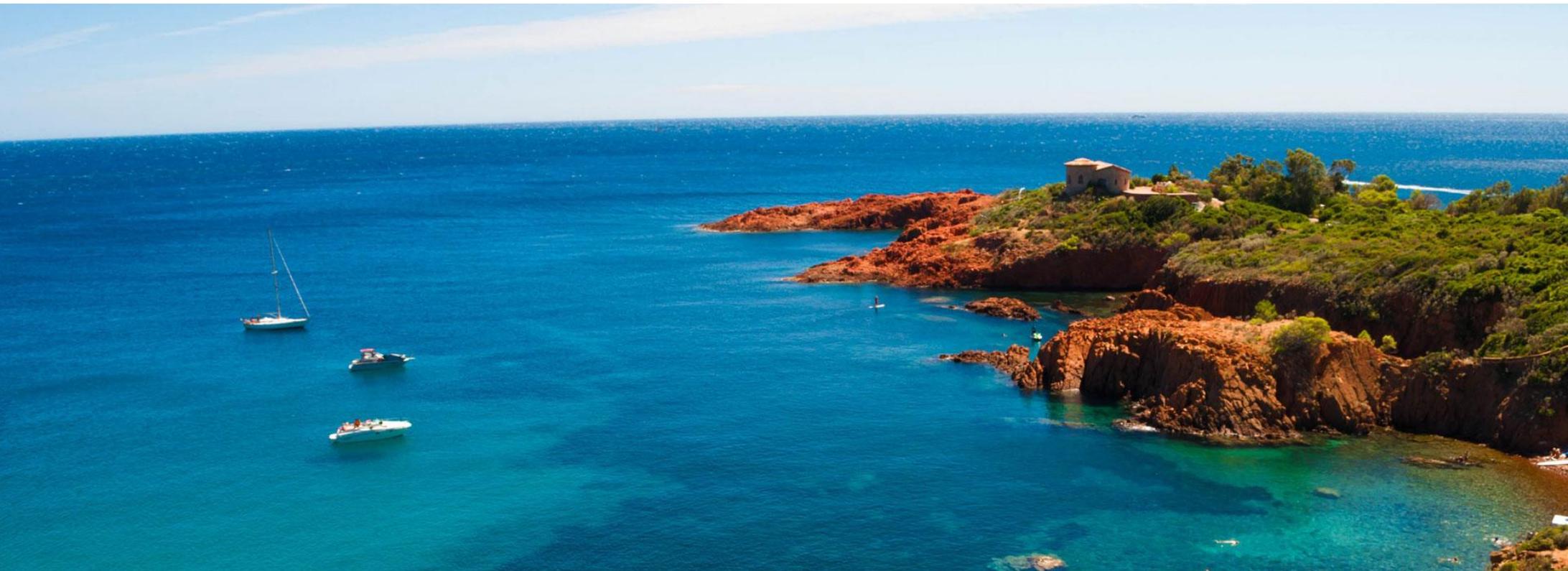


SORTIE CLUB 2019

MANDELIEU-LA-NAPOULE





LE RENDEZ-VOUS

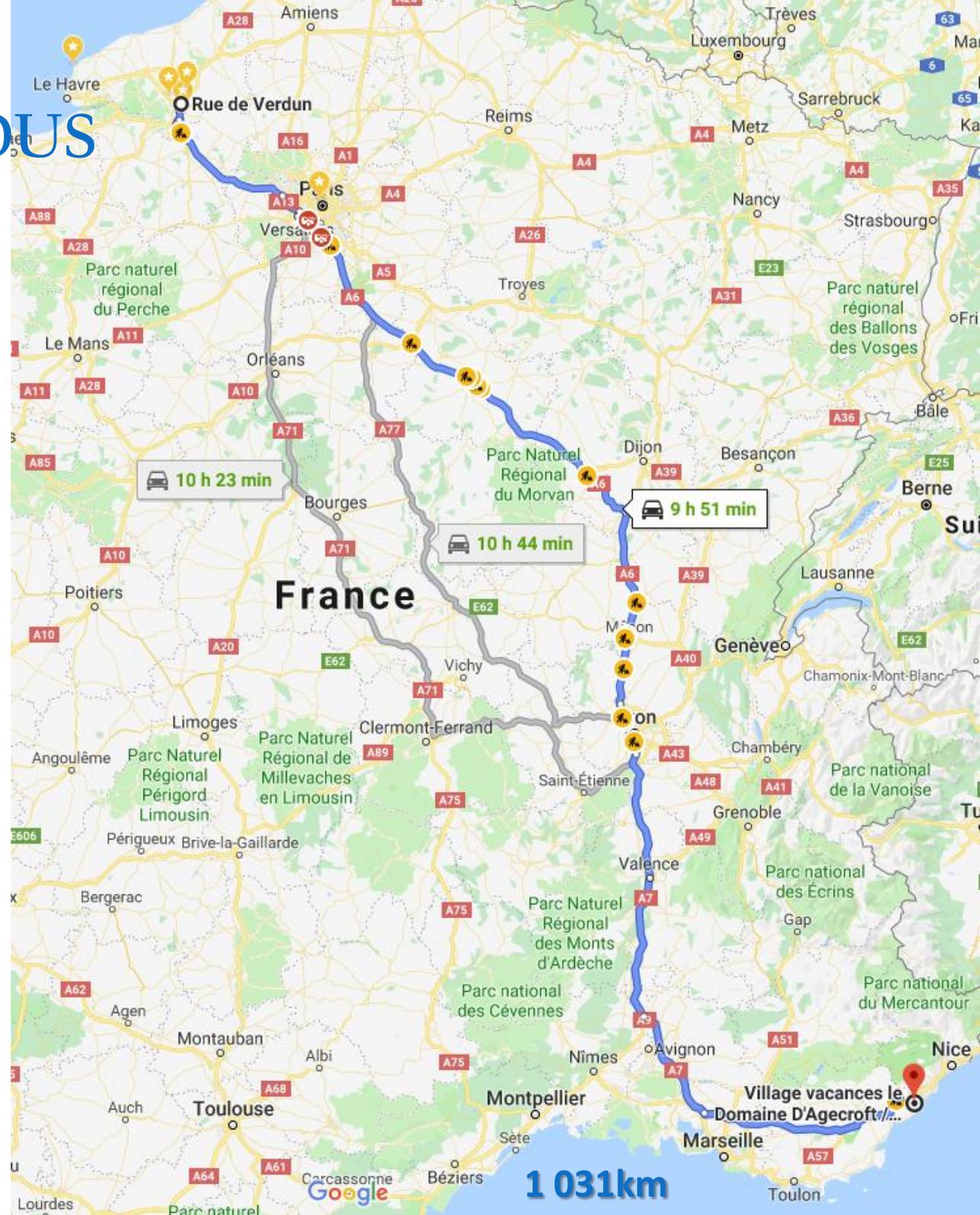
- Au village vacances
le Domaine d'Agecroft

318 Rue du Capitaine de
Corvette Marché, 06210
Mandelieu-la-Napoule

=> dimanche 26 mai
entre 17h et 19h30

Si vous arrivez plus tard c'est pas très grave
mais prévenez nous car l'accueil sera fermé

=> ou mercredi 29 mai
en fin d'après-midi



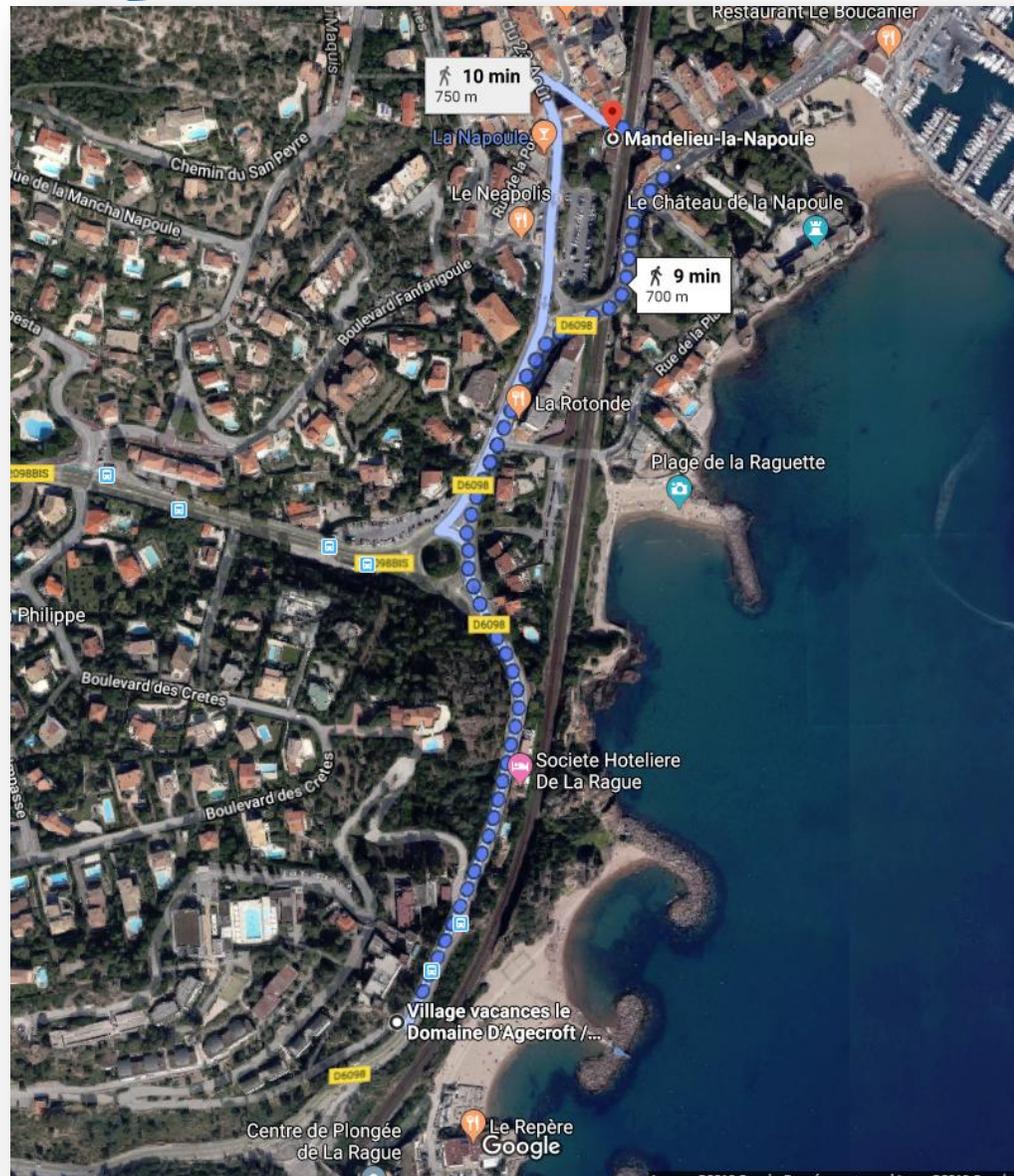


OÙ EST-CE QU'ON VA ?



Où on dort

Où on plonge

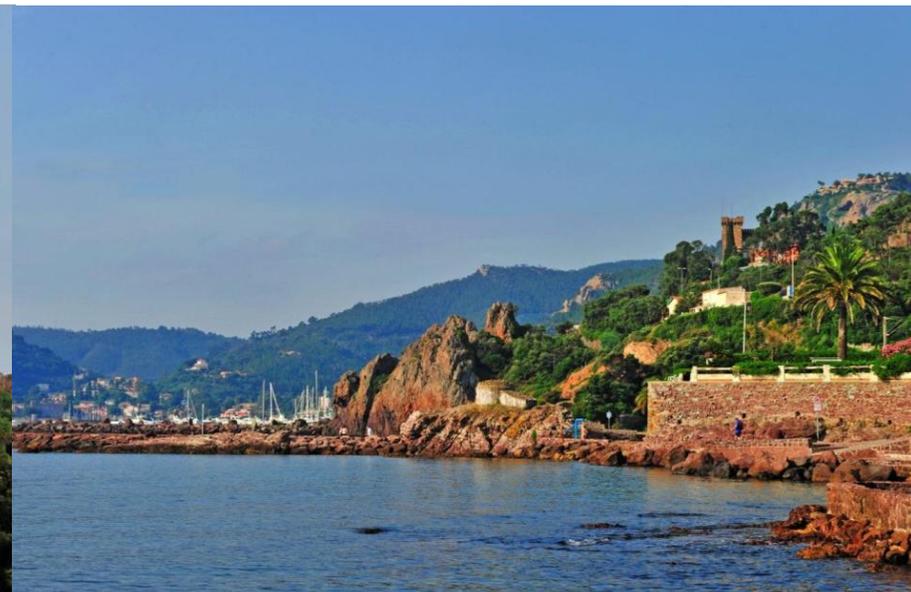


De la gare SNCF de Mandelieu : 700m = 10 minutes à pied
Si vous êtes chargé, prévenez des copains descendus en voiture pour qu'ils viennent vous chercher.

400m entre le domaine d'Agecroft et le port



OÙ EST-CE QU'ON DORT ?



Le domaine est à flanc de colline, avec une superbe vue sur le port



OÙ EST-CE QU'ON MANGE ?

Pension complète au restaurant buffet du domaine, y compris pour l'apéro
(vous n'avez pas besoin d'amener quoi que ce soit)



Horaires :

Petit-déj : 7h45 - 9h45

Midi : 12h30 - 13h30

Apéro : 18h30

Diner : 19h30 - 20h30



CHEZ QUI ON VA ?



Situé directement sur le port, le local du club nous permettra de stocker notre matériel et de nous préparer au plus prêt des bateaux !





L'EQUIPE LOCALE

Au centre de Plongée de la Rague



Franco
Directeur de plongée - gérant du Centre
Dit: Le Boss
DEJEPS Plongée sous-marine
Expérience: 20 ans.
Instructeur SSI



Brigitte
Responsable de
l'administration gestion
et polyvalence
Instructeur PADI et SSI



Eric Nasuti dit "Neric"
Moniteur de plongée - DEJEPS
L'Artiste de la plongée
DEJEPS Plongée sous-marine
Instructeur SSI et PADI



Eric Garadier dit "Geric" ou le Savoisien
Moniteur de plongée DEJEPS
Moniteur de plongée SSI
Moniteur d'apnée SSI



CHEZ QUI ON VA ?



Le d'Artagnan
40 plongeurs



L'Aramis
12 apnéistes



L'ÉQUIPE PLONGÉE DU GCOB



Plongeurs

N1 en exploration

Passage qualification PE40

Passage brevet N2

Autonomie N2 et N3

Encadrement

Pour les prépa N2

Pour les explorateurs



Michel



Jean-Michel



Bruno



Armelle



Patrice



Diana



Jean-Pierre



TECHNIQUE



Nombreux sites qui seront choisis selon les conditions météo et les exercices à réaliser

Le but est d'acquérir l'autonomie dans les meilleures conditions de formation (autonomie dans la zone 0-20 et évolution dans la zone 20-40m)

La formation se déroule sur 10 à 12 plongées

Les exercices sont réalisés en début de plongée et sont suivis d'une exploration (il faut aussi se faire plaisir)

Surtout **NO STRESS, nous sommes tous ici pour passer une semaine agréable**



ORGANISATION POUR TOUS



Les palanquées :

Au niveau technique, elles seront constituées par les moniteurs

De préférence mêmes binômes durant la semaine, des ajustements pourront être faits

En autonomie, elles pourront évoluer au cours de la semaine, mais seront identiques sur une journée

Pour la journée du lundi, nous vous invitons à vous organiser pour les palanquées ; indiquer vos préférences à michel dès que possible, nous essaierons d'en tenir compte



LE MATÉRIEL



- Faites savoir votre besoin en matériel (stab + détendeur) à Bruno et Jean-Michel
La prise du matériel aura lieu le jeudi 23 mai au local avant la séance piscine
- Si vous venez en voiture merci **d'amener vos plombs**. Si vous venez en train / avion le club vous prêtera les plombs prenez juste votre ceinture (ils n'en ont pas assez pour nous tous mais ils en ont quand même)
- Possibilité de louer l'équipement sur place
12 € la plongée pour le pack complet (combi, palmes, masque...) mais il n'y a pas de gants et bottillons



MATÉRIEL POUR LA FORMATION



Obligatoire :

détendeur avec octopus

parachute de palier (attention à la longueur de la corde)

pas de moulinet, plus difficile à utiliser

Ordinateur (avec notice)

Facultatif :

Boussole (*pour l'orientation*)

Eclairage (*bien pratique*)

Tables de plongée (*MN90*)

Certificat médical

Carte de niveau

Carnet de plongée

Passeport de plongée



AVANT DE PARTIR



Afin que votre séjour soit le mieux organiser possible, la partie administrative sera réalisée en amont ; merci d'envoyer une copie de votre **certificat médical de moins d'un an à l'adresse suivante :**

michel.lametrie@gmail.com



L'ÉQUIPE APNÉE DU GCOB



Marie « Bo »



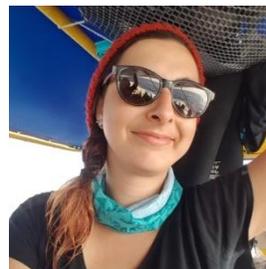
Thierry



Christophe



Fred



Marion



Jean-Pierre



Françoise



INFOS DIVERS

- Hors de l'eau : beau mais du Mistral est possible => il peut faire frais alors pensez à prendre pull et coupe vent
L'eau devrait être à environ 18°
- Matériel personnel : voir [liste pense-bête](#)
- Vous pouvez venir au local du club de la Rague **poser votre matériel** le dimanche 26 entre 17h30 et 19h30 pour être tranquille le lundi matin 😊
merci de repartir avec votre gros sac vide et de ne pas le laisser sur place, stocker le dans votre chambre / voiture



LE RANGEMENT DU MATÉRIEL

Vous laisserez tout le matos au club MAIS PAS VOTRE SAC (à stocker dans votre chambre ou vos voitures)

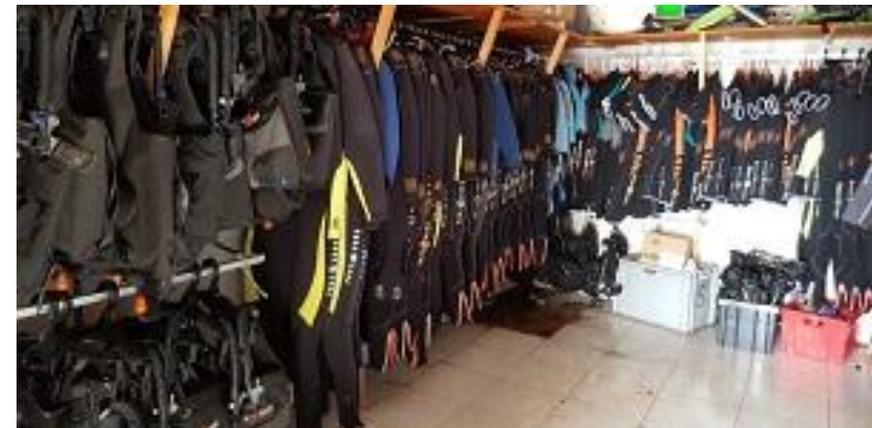
- Portants avec petit portes manteaux à dispo pour les combinaisons

PLONGEURS BOUTEILLES

- Ils vous donneront à chacun une caisse pour stocker tout votre matos (y compris la stab)
 - => la caisse sera embarquée sur le D'Artagnan
 - => vous vous changerez sur le D'Artagnan

APNEISTES

- Chacun sa caisse pour stocker tout son matos => elles restent au local
 - => sur l'Aramis il y a 3 caisses communes
 - => petit matos à mettre dans un sac filet
 - => vous vous changerez avant d'embarquer
- Vestiaire du port en face le club :
 - 3 douches & WC





OÙ EST-CE QU'ON VA PLONGER ?

Le centre de Plongée de la Rague est :

Dans le [parc maritime départemental Esterel-Théoule \(353ha\)](#) et à côté de la [réserve naturelle Cap-Roux Esterel \(445ha\)](#) qui interdit toute forme de pêche





OÙ EST-CE QU'ON VA PLONGER ?

Face aux îles du Lérins





ET SOUS L'EAU C'EST COMMENT ?

Cette année la **faune** et la **flore** seront à l'honneur





LA COMMUNICATION



Installer l'application WhatsApp, nous vous ajouterons dans le groupe pour être tenu informé



WhatsApp



ET LES ACCOMPAGNANTS ?

Nice, St Jean Cap Ferrat, St Paul de Vence,
St Tropez, Port Grimaud, les gorges de Daluis, Monaco,
les îles du Lérins, les excursions en bateau à la journée...
1 semaine ne suffira pas à tous voir !

Le domaine d'Agecroft propose aussi des activités et des excursions