

## ACTIVITES

**Apnée :** **Entraînements en piscine tous les mercredi soirs de 20h à 23h**  
Validation des niveaux d'apnée "INDOOR" en cours d'année, au travers des entraînements et d'un questionnaire théorique.  
Possibilité de valider des niveaux d'encadrant (IE1/IE2), et "OUTDOOR" lors des stages et week-end apnée en milieu naturel.  
Préparation mentale, respiratoire... tous les mercredi de 20h à 21h, puis pratique en piscine 21h à 23h. Théorie au fil de la saison.  
Sorties en fosses à Meyzieu tout au long de l'année, préparation au RIFAA, séjour / week-end en mer à la belle saison, etc ...

**Ecole de plongée :** *enfants de 8 ans à 14 ans* **Entraînements en piscine tous les lundi soirs de 17h45 à 19h**  
A partir de 8 ans, les enfants peuvent préparer les niveaux d'initiation (*étoile de mer 1, 2 ou 3*), et de plongeurs bronze, argent et or.  
Entraînements en piscine tous les lundi soirs de 18h à 19h. Maillot de bain obligatoire, palmes, masque et tuba fortement conseillés.  
Une sortie en fosse (6m et 20m) à Meyzieu (69), et validation des niveaux en mer en fin de saison, avec présence d'un parent obligatoire.  
Possibilité de participer à d'autres activités en cours de saison, selon les opportunités (Lac Cemex, Sorties en mer, etc ...)

**Niveau 1 enfant :** *juniors de 14 ans à 18 ans* **Entraînements en piscine tous les lundi soirs de 17h45 à 19h**  
A partir de 14 ans, (*ou 12 ans avec demande de dérogation - voir dossier d'inscription*), possibilité de préparer le niveau 1 de plongeur FFESSM.  
Il ne comprend qu'une sortie en fosse (20m), car il s'adresse à des plongeurs déjà formés depuis plusieurs années à l'école de plongée.  
Le président peut déroger à cette restriction, si le comité technique estime qu'un enfant non breveté, présente les capacités suffisantes.  
Validation des niveaux lors d'une sortie en mer en fin de saison, avec présence d'un parent obligatoire.  
Possibilité de participer à d'autres activités en cours de saison, selon les opportunités (Lac Cemex, Sorties en mer, etc ...)

**Niveau 1 Adulte :** **Tous les vendredi de 19h à 21h**  
Conditions minimum : *Certificat médical (voir dossier d'inscription)*  
Le niveau 1 FFESSM, permet à des plongeurs débutants, de plonger encadrés jusqu'à 20m. La formation proposée est donc très complète.  
Elle comprend des cours théoriques pour aborder les bases de la plongée loisir, un entraînement en piscine, en fosse, et en mer.  
C'est un contrôle continu des encadrants, avec adaptation des enseignements selon les besoins de chacun, qui est proposé.  
Le cursus comprend 3 sorties en fosse de 20m (Meyzieu), et la validation en mer en fin de saison, sur une journée avec 2 plongées.

**Niveau 2 :** **Conditions minimum** : 18 ans (16 ans sur dérogation) + Plongeur Niveau 1 + 10 plongées dans la zone des 20m  
Le niveau 2 FFESSM n'est accessible qu'aux plongeurs Niveau 1. Il permet de plonger en autonomie à 20m, et encadré jusqu'à 40m.  
Il est demandé aux candidats, d'avoir réalisé au minimum 10 plongées après l'obtention de leur niveau 1, au moment de l'inscription.  
Le cursus comprend la formation théorique, une plongée en fosse 20m de réadaptation, une dizaine de plongées en mer sur 2 weekend.  
L'examen théorique se passe au club, pendant le premier trimestre de l'année. La validation est réalisée à la fin des plongées en mer.

**Niveau 3 :** **Conditions minimum** : 18 ans + Plongeur Niveau 2 + 10 plongées dans la zone des 30-40m  
Le niveau 3 FFESSM n'est accessible qu'aux plongeurs Niveau 2. Il permet de plonger en autonomie à 60m, (*sous certaines conditions*).  
La commission technique et le président valident les candidatures en début de saison. La formation inclus le passage du RIFAP (1 jour).  
Le cursus comprend la formation théorique, une plongée en fosse 20m de réadaptation, une dizaine de plongées en mer sur 2 weekend.  
L'examen théorique se passe au club, pendant le premier trimestre de l'année. La validation est réalisée à la fin des plongées en mer.

**Nitrox-Base :** **Conditions minimum** : 14 ans + Plongeur Niveau 1 (ou PE12) + 10 plongées dans la zone des 20m  
Cette formation permet de plonger avec des mélanges jusqu'à 40% Oxygène, (*voir détails avec moniteur*).  
La formation théorique est suivie d'un test de connaissances, et de 2 plongées Nitrox pour validation en fosse, (*prix à ajuster si milieu naturel*).

**Nitrox-Confirmé :** **Conditions minimum** : 16 ans + Plongeur Niveau 2 + 10 plongées dans la zone 30-40m + 2 plongées Nitrox  
Cette formation permet de plonger et d'effectuer des paliers de décompression, avec des mélanges jusqu'à 100% d'oxygène.  
La formation théorique est suivie d'un test de connaissances, et de 4 plongées Nitrox confirmé en milieu naturel, pour validation.

**RIFAP / RIFAA :** *"Réactions et Intervention Face aux Accidents de Plongée / d'Apnée"* (Secourisme)  
Ces formations sont fortement conseillées à tous les membres, mais ne deviennent obligatoires qu'à partir de certains niveaux.  
Elles sont dispensées en formation continue, puis condensées sur une journée avec : Théorie + pratique et validation.

**Autres formations (E1, N4, MF1, TIV, ...)** :  
Sauf exception, les autres formations sont dispensées par les organismes extérieurs, comme le CODEP 26-07.  
Certaines inscriptions peuvent se faire au travers du club, mais les démarches sont individuelles.  
Des tuteurs peuvent être nommés au sein du club, selon les compétences, et les disponibilités, pour suivre les candidats.

*Sauf indication contraire, les déplacements lors des formations se font en co-voiturage, à la charge des participants.  
Selon le nombre d'inscrits, et les possibilités logistiques, (transport en commun, hébergement, repas ...), le club peut être amené à proposer d'autres solutions pour les sorties de formation, et à ce titre réajuster les coûts. Ceci inclut la possibilité de restitution au profit du membre.*

### CONTACTS

Francis CAMUS : [francis.camus072@orange.fr](mailto:francis.camus072@orange.fr)

Frédéric ESCALANTE : [escalantefets@hotmail.com](mailto:escalantefets@hotmail.com)

**AQUACLUB - Piscine Municipale - 363 Avenue Marcel Paul - 07350 CRUAS** - Association régie par la loi du 01/07/1901, décret du 16/08/1901  
Préfecture : 0072007327 - DDJS : 0799007 - FFESSM : 14070339 - SIRET-SIREN : 44137019400017 APE 926C  
Site Internet : [www.aquaclubcruas.fr](http://www.aquaclubcruas.fr) - Page FACEBOOK : **AQUACLUB CRUAS**