

Organisation de la formation N1 2015/2016

Vous êtes en formation N1, celle-ci a commencé début octobre. Il faut prévoir entre 10 et 20 séances piscine pour cette formation N1.

D'ici avril, vous aurez fait les séances piscine qui vous permettront d'acquérir les compétences pour plonger avec aisance et en toute sécurité en mer jusqu'à 20m de profondeur (encadré).

Votre formation se conclura par **4 plongées obligatoires en milieu naturel ou fosse pour la validation définitive du niveau 1.**

Cout d'une plongée sur Hendaye 10€ (carnet de 11 plongées : 100€)

Cout de la carte N1 : 12€ (facturé par la FFESSM), carte valable dans le monde entier

Planning de la formation

- **Tous les mardis soir, à 20h00**, séance de formation piscine avec un moniteur... S'équiper, se mettre à l'eau, s'immerger, évoluer, communiquer, etc...
- Remise d'un livret de formation Niveau 1 à étudier.
- Un **cours théorique obligatoire** (présence d'un des tuteurs légaux pour les mineurs) – date à déterminer. Une évaluation type QCM permettra de valider vos connaissances théoriques.
- **plongée en Fosse** (type piscine – 20 m de profondeur) 1ère approche de la profondeur dans un milieu sécurisé chauffé, donc sans stress – date à déterminer.
- Courant mai : **plongée dans le canal de Capbreton** (peu profond, pas de bateau, mais beaucoup de poissons) – le meilleur site pour débiter en milieu naturel.
- Ensuite vers mai-juin, 1 ou 2 dates de plongées vous seront réservées pour **plonger à Hendaye** (plongées mer avec le zodiac du club).
- Durant l'été, vous pourrez profiter des plongées organisées les samedis ou dimanches par le club.
- Il est impératif que vous fassiez vos 4 plongées obligatoires d'ici fin août 2016 pour l'obtention du niveau 1.
- Matériel nécessaire dès la formation piscine : palmes, masques et tuba.
- Matériel mis à disposition gracieusement : stab, détendeur, bouteille.

Matériel nécessaire avant de plongée

Il faudra vous équiper d'une combinaison de plongée pour eau froide :

- combinaison monopiece 6 ou 7 mm d'épaisseur avec une surveste ou avec un top (voir ci-dessous).
- ou combinaison 2 pièce 5-7mm chacune.
- Cagoule obligatoire.
- Prévoir des chaussons fins pouvant se mettre avec vos palmes piscine (2mm à 6mm d'épaisseur, à voir ce qui rentre dans vos palmes)
- Et pour les plus frileux, des gants fins.
- Il vous faudra aussi une ceinture de plomb pour le lestage : prix par le club 5€ la ceinture, et voir ci-dessous pour les plombs (poids nécessaire par personne variant suivant la morphologie, la combinaison, en moyenne 5 à 7kg pour débiter)

Dans tous les cas, n'hésitez pas à demander conseil à vos moniteurs.

Voici quelques exemples de prix que vous pouvez trouver en matériel « entrée de gamme » au magasin Décathlon/Tribord d'Hendaye.

Nous vous conseillons également d'aller jeter un œil au magasin spot plongée à Capbreton (10% de remise pour le club).

Une combinaison ne doit pas être trop grande, elle doit être ajustée.

Pour les jeunes on peut aussi trouver du matériel d'occasion sur le net, sur leboncoin.fr entre autres. A condition d'essayer bien-sûr, très risqué d'acheter sans avoir essayé...

					
Monopiece femme 120€	Monopiece homme 120€	Monopiece enfant 70€	Top sous combinaison 15€	Shorty sous combi 40€	Plomb 1kg 5€95 pièce

				
Bas combi 2 pièces	Haut combi 2 pièces	Chausson plongée fin 2mm 9,95 €	Gants fin 14,95 €	Ceinture pour les plombs

Organisation des plongées

Le **planning des plongées** est régulièrement mis à jour sur le site du club (www.dauphinsdacquois.fr), et vous sera communiqué dans les emails d'information internes.

Pour l'inscription : vous devez vous **connecter sur le site** (utilisateur : « dauphins », mot de passe : « dacquois »), puis vous cliquez sur « **inscriptions aux plongées** » et vous **remplissez la fiche d'inscription**.

Vérifiez que vous avez bien eu confirmation de l'inscription dans votre boîte mail avant le mardi soir minuit précédent la plongée.

En général les plongées ont lieu le dimanche (2 plongées : une le matin et une l'après-midi), à Hendaye.

On récupère le matériel à la piscine le vendredi soir à 19h (2 bouteilles pour les 2 plongées, gilets stabilisateurs, détendeurs).

A ce moment là vous pouvez voir avec les autres plongeurs pour le covoiturage.

On donne le Rdv pour le dimanche (lieu et horaire).

Le matériel est ramené le lundi soir à la piscine à 20h. Il doit être rincé à l'eau douce avant de le ramener (y compris les bouteilles).

Bonne bulles à tous