

# Organisation de la formation N1 2014/2015

---

## préambule

Vous êtes en formation N1, celle-ci a commencé début octobre.

Jusqu'en Mars vous avez fait des séances piscine qui ont permis d'acquérir les compétences pour pouvoir plonger en toute sécurité en mer jusqu'à 20m de profondeur.

Une formation se conclue par **4 plongées obligatoires en milieu naturel**.

## Planning de la formation :

- 25 mars, **cours théorique obligatoire** (présence d'un des tuteurs légaux pour les mineurs)
- Un questionnaire type QCM permettra de valider vos connaissances théoriques
- 4 avril **plongée en Fosse** (type piscine – 20 m de profond) 1ère approche de la profondeur dans un milieu sécurisé chauffé, donc sans stress.
- 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 courant mai et juin vous pourrez vous inscrire aux plongées à Hendaye (plongées mer en zodiac)
- tout l'été vous pouvez profiter des plongées : 4 dimanches en juillet et 3 en août.
- Le nombre total de sorties d'ici fin août en d'environ 15. Il est impératif que vous fassiez vos 4 plongées obligatoires d'ici fin août pour l'obtention du niveau 1.

## 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.
- Prévoir chausson fin 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 les plombs voir ci-dessous (entre 4 et 6kg par personne suivant la morphologie)

Voici quelques exemples de prix que vous pouvez trouver en matériel début de gamme au magasin tribord d'Hendaye.

Vous pouvez aussi aller 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, mais attention car on ne peut pas l'essayer. (Voir leboncoin.fr)

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

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

## Organisation des plongées

Vous aurez le **planning des plongées** sur le site du club ( [www.dauphinsdacquois.fr](http://www.dauphinsdacquois.fr) ) ou dans les emails d'informations que l'on envoie régulièrement.

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**.

Et vérifier 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)

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

A ce moment la 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.

Il faut 4 plongées en milieu naturel, qui se soient bien passées pour valider le N1

Une fois ces 4 plongées, nous vous délivrons une carte N1 (facturée 12€ par la FFESSM) valable partout dans le monde.