

# La 7ième Compagnie



Bienvenue !

Nous aurons le plaisir de partager notre passion de la plongée avec toi. Le club est composé d'autres sections : bébé nageur, première nage et aquagym. Tous les entraînements se passent dans la Piscine Mathis où nous aurons le plaisir de t'accueillir. Mais revenons à la plongée ! Afin de t'aider dans tes premières séances, nous te proposons quelques explications classées par thème.

### LES ENTRAÎNEMENTS

Les entraînements ont lieu deux fois par semaine : les **lundis de 20h à 22h** et les **samedis de 18h à 20h**. Nous sortons du bassin environ un quart d'heure avant la fin de la séance pour nous rincer et partager un petit moment au sec. Si tu arrives en avance, attends le reste du groupe dans l'entrée de la piscine face à la caisse.

Tu n'es pas tenu de venir à toutes les séances mais certaines pourront être plus importantes que d'autres si tu souhaites passer des niveaux. Il y a de nombreux encadrants – que nous appelons en plongée des « **Initiateurs ou Moniteurs** ». Ils sont tous bénévoles et le tutoiement est de rigueur en plongée partout en France. N'hésite pas à leur poser toutes les questions qui te viennent à l'esprit, ils auront toujours une réponse ou te dirigeront vers la personne en charge de ce que tu recherches. Pour t'aider à les connaître, un trombinoscope se trouve plus bas.

### LE MATERIEL

Pour chaque entraînement, pense à prendre : **un bonnet de bain, un tuba, des palmes, un masque** et, si tu portes des lentilles de contact, des lunettes de natation. Avant d'investir dans ce matériel, demande-nous des conseils. Nous te guiderons dans tes choix et te proposerons une boutique partenaire.

Si tu as besoin d'emprunter du matériel lors des premières séances, nous en avons à ta disposition. Demande à un initiateur de t'accompagner afin de choisir avec toi ce qui est le plus adapté. **Nous comptons sur toi** pour le lui remettre avant de partir. Le matériel de plongée (bouteilles, détendeurs et gilets stabilisateurs) doit uniquement être rendu sous l'assistance d'un encadrant. Tu apprendras que des codes couleur sont appliqués selon la contenance en air des bouteilles (**VERT : 180 à 100 bars** – **ORANGE : 100 à 50 bars** – **ROUGE : moins de 50 bars**) et que les détendeurs (préalablement désinfectés dans un seau d'eau claire et produit) et gilets stabilisateurs doivent impérativement être suspendus pour sécher.

# La 7ième Compagnie



## L'INSCRIPTION

Si tu ne l'as pas encore fait, complète ton formulaire d'inscription et pense à y joindre les documents demandés. Un **certificat médical original en double exemplaire** (l'un pour le club et l'autre à conserver par toi pour les sorties) **d'un médecin fédéral agréé ou un médecin du sport est impératif pour débiter la plongée**. Puis pour t'entraîner avec nous les saisons suivantes et pour le passage de certains niveaux, ton médecin généraliste pourra te fournir ton certificat médical (un modèle Fédéral est disponible sur notre site). Dès que ton dossier est complet, remets-le soit à Marie-Laure (Secrétaire) soit à Catherine (Trésorière). Le prix de la cotisation comprend l'ensemble des activités comme l'entrée à la piscine, le prêt et l'entretien du matériel de l'association. Une participation te sera demandée pour les fosses de plongée.

## LES COURS THEORIQUES

Si tu souhaites passer un niveau, tu dois participer à un maximum de séances en piscine, à un maximum de fosses et à tous les cours théoriques. Le planning se trouve sur notre site, rubrique « Planning des cours et Fosses »

[www.plongee-paris.fr](http://www.plongee-paris.fr)

Il n'y a pas de cours théorique en salle pour la préparation du niveau 1. Il y aura plusieurs séances pour les autres niveaux sur la saison. Elles ont lieu au Centre Mathis, à côté de la piscine, en général le samedi. Certaines séances peuvent aussi avoir lieu en visioconférence ou chez des plongeurs hôtes.

## LES FOSSES

***Villeneuve la Garenne*** : trois fosses profondes au maximum de 5m, 10m et 20m

Les exercices en fosse sont faits pour s'aguerrir, s'acclimater progressivement à la profondeur, se perfectionner à des profondeurs plus grandes et ils sont indispensables dans le cursus de formation des niveaux et pour une meilleure appréhension des premières bulles en pleine mer. Lors de toutes les sorties, il est impératif que les plongeurs aient leurs papiers (certificat médical, licence, cartes de niveau et **une autorisation parentale à remplir pour les mineurs** disponible sur le site en téléchargement).

# La 7ième Compagnie



Tu recevras un mail avec un lien DOODLE pour l'inscription aux fosses **auquel tu devras obligatoirement répondre 4 jours avant l'activité** si tu veux y participer (dans un souci d'organisation pour l'encadrement). Les dates et les lieux sont également indiqués sur le « planning » de notre site. Il est indispensable d'arriver sur le lieu de la fosse **au minimum 30 minutes avant** le début de la séance. Du co-voiturage à partir de la piscine Mathis est possible (Commentaire dans DOODLE). Toutes les sorties sont encadrées par des **moniteurs qualifiés et bénévoles**. Il est donc souhaitable que chaque adhérent respecte ses engagements de participation.

## LE SITE WEB

L'adresse du site est [la7iemecompagnie.com](http://la7iemecompagnie.com). Tu y trouveras les documents d'inscription et des informations sur les sorties et autres.

## RESEAUX SOCIAUX

 [facebook.com/La7iemeCompagnie](https://facebook.com/La7iemeCompagnie)

 [twitter.com/La7imeCompagnie](https://twitter.com/La7imeCompagnie)

 [tinyurl.com/whatsapp7eme](https://tinyurl.com/whatsapp7eme)

## TROMBINOSCOPE



**Benjamin BASSEREAU**

E4



**Paul POIVERT**

E4 ... *et plus*



**Jérôme SELLA**

E3 ... *et responsable technique*



**Hubert VERRIER**

E3



**Éric DEWITTE**

E2 + MEF1 ... *et président*



**Catherine DEWITTE**

E2 ... *et trésorière*



**Jules VALENTE**

E2



**Cédric RAVIER**

E2



**Éric VITALIS**

E1



**Valéry PETROFF**

E1



**Jean-Lauris  
PRADEILLES**

E2



**Michel SEITE**

E1