



FONCTIONNEMENT DU CLUB

Septembre 2023

◆ ENTRAÎNEMENT EN PISCINE : 20 h15 à 22 h15 le jeudi

Le rendez-vous est fixé, pour les cours pratiques, à 19 h 30 au local. L'accès à la piscine vous est possible à partir de 20 h pour être au bord du bassin à 20 h 15. Passez obligatoirement par le local du club, afin de vous inscrire sur le tableau, d'aider pour la préparation et le transport du matériel qui est prêté pour les cours (blocs, détendeurs et gilet stabilisateur). Vous pourrez ainsi prendre contact avec ceux qui vous entraîneront en piscine et voir avec eux le déroulement de la séance d'entraînement.

Pour l'entraînement à la piscine, **vous devez obligatoirement**, avoir palmes, masque, tuba (lors de votre inscription, pensez à demander des conseils).

◆ NIVEAU I :

IMPORTANT : *Tout exercice, quel qu'il soit, doit être organisé par l'encadrement et sous sa surveillance. Pour des raisons de sécurité, aucun entraînement ne doit s'effectuer seul, tout particulièrement lorsqu'il s'agit des apnées.*

Les cours théoriques précèdent généralement les cours pratiques (généralement de 18 h 00 à 20 h 00). Les calendriers sont établis en cours d'année et affichés sur le panneau Info Club. Ils sont généralement publiés sur le site internet du club (www.gsrl.free.fr).

◆ NIVEAUX II - III - IV :

Ces examens peuvent être préparés et passés au Club, à l'exception du NIVEAU IV qui peut être préparé au Club, mais dont l'examen est organisé au niveau départemental.

L'inscription à la préparation des niveaux II, et plus, est soumise à l'approbation préalable de l'encadrement du club après évaluation.

◆ PLONGEES AU LAC – D'Avril à Novembre

Tous les samedis. Le rendez-vous est fixé au local à 13 h 40 pour un départ à 14 h 00.

Vous devez disposer d'une **combinaison** à votre taille avec **gants** et **chaussons**, ainsi que d'une **ceinture de plombs** pour assurer votre lestage. Vous aurez la possibilité d'emprunter au club un bloc bouteille, un détendeur et un gilet de stabilisation. Après quelques essais avec le matériel du Club, il vous est conseillé d'acquérir votre propre matériel, en particulier si vous envisagez de persévérer et de passer des examens.



GRUPE DE SAUVETAGE ET DE RECHERCHES LACUSTRES

Affilié à la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins - n° 1473009

FORMALITES D'ADHESION

Septembre 2023

I - Conformément au règlement intérieur du G.S.R.L., toute personne s'inscrivant au Club doit avoir :

- 13 ans le jour de l'inscription et ne peut participer qu'aux entraînements piscine. La limite d'âge peut être inférieure si l'un des parents est présent au bord du bassin et avec l'accord du président du club (le nombre de places est limité).
- 16 ans pour pratiquer la plongée en milieu naturel (lac ou mer). Il est toutefois précisé que pour la pratique des activités en milieu naturel, la limite d'âge pourra être ramenée à 13 ans si l'un des parents fait partie du club et participe à la même sortie plongée (article 5 du règlement intérieur).

II - L'inscription au Club dépend de la rapidité de constitution des dossiers ; le premier dossier complet est le premier inscrit, et ainsi de suite : ceci dans la limite des places disponibles.

III - PIECES NECESSAIRES A L'ADHESION

- Certificat Absence de Contre-Indication Médical à la pratique des activités subaquatique (de moins de trois mois) délivré par un médecin.

Pour le passage de brevet d'encadrement, le certificat doit être délivré par un médecin du sport, hyperbare ou fédéral. (La liste complète des médecins fédéraux est sur le site de la fédération : www.ffessm.fr ; rubrique : commission médicale et de prévention ; puis : trouver un médecin en région ou liste des médecins fédéraux).

Le certificat médical doit être établi sur le modèle fédéral joint.

Pensez à conserver une copie pour vos plongées hors club.

Nous vous conseillons aussi de faire tamponner votre aptitude médicale sur votre passeport de plongée.

- 1 autorisation parentale pour les mineurs.
- 2 photos d'identité avec votre nom inscrit au dos.
- 1 chèque, libellé à l'ordre du G.S.R.L., correspondant au tarif* de la saison en cours comprenant :
 - a - l'inscription au club
 - b - la licence F.F.E.S.S.M. valant assurance Responsabilité Civile
 - c - l'assurance complémentaire individuelle (facultative, mais recommandée).
 - d - le coût de votre formation si vous en suivez une.
- 1 chèque de 5 € libellé à l'ordre du G.S.R.L., pour le badge piscine.

* Tarifs : voir affiche au club ou au dos de la feuille d'inscription

