

PRÉPARATIFS AVANT LE DÉPART

SAINT – RAPHAËL

du samedi 30 mai 2015

au samedi 06 juin 2015

Sommaire

Préparatifs avant le départ.....	1
1ère Journée.....	4
Dernière journée.....	6
A qui s'adresser ?.....	7
Une journée type à Saint-Raphaël.....	7
Compresseurs.....	8
Bateaux – Moteurs.....	10
Gonflage des blocs.....	11
Gilets.....	12
Détendeurs.....	13
Plans d'accès.....	14

US GAZELEC – Subaquatique IDF

1. MATERIEL

Le club prête aux personnes du club, en échange « d'un chèque de caution », les matériels suivants :

- Détendeur
- Manomètre
- Gilet (Système Gonflable de Stabilisation)
- Bloc.

Il suffit de le préciser sur le document qui sera établi après l'inscription de Saint-Raphaël. En raison du nombre limité de matériels disponibles (sauf les blocs) la priorité est donnée aux plongeurs de niveau I et niveau II.

Ce matériel est distribué le mercredi à la piscine, la semaine précédent le début du stage.

Pour les guides de palanquées, un deuxième détendeur monté sur un bloc équipé de deux sorties indépendantes est nécessaire. Pour les plongeurs en autonomie, un équipement de plongée permettant d'alimenter en air un équipier sans partage d'embout est nécessaire.

Chaque matériel est répertorié et attribué à votre nom. Durant tout le séjour, vous serez responsable de ce matériel (vol, détérioration, casse, etc. : voir fiche entretien ci-après).

Combinaison de plongée

En ce qui concerne la combinaison de plongée, si vous n' en possédez pas, certains magasins les louent :

- **Plongespace** Jaurès Paris 19e (01 42 01 66 66) – Métro Porte de Pantin
- **Au vieux campeur** 48, rue des écoles – Paris 5ème (01 53 10 48 48)

Métro Maubert Mutualité ou Cluny La Sorbonne.

=> **Il faut cependant réserver assez à l' avance.**

Pour info (et vraiment en dernier recours) vous pouvez aussi la louer sur place au magasin à Saint-Raphaël près de la gare, il faut simplement téléphoner pour réserver à l' avance et connaître votre taille à :

Plongée 83 – 23 avenue gare Boulouris (04 94 95 27 18) environ 6 € la journée. fédéral obtenu

Pour info, deux magasins de plongée existe sur Saint Raphaël pour tout achat complémentaire.

Palmes, Masque, Tuba

Ce "petit" matériel est à **ne pas oublier !**

Les plombs

« NE PAS LES OUBLIER »

Très important : il faut se renseigner auprès de son moniteur qui pourra vous dire combien de kilos vous devez acheter (environ 4 euros le kg).

Prévoir aussi la ceinture pour les installer.;o)

Moyens de contrôler ses paramètres de plongée et parachute de palier .

Les plongeurs évoluant en autonomie et les guides de palanquée doivent être équipés de moyens de contrôler personnellement les caractéristiques de la plongée, et doivent posséder en plus, un jeu de tables de plongée et un parachute de palier.

2. PAPIERS NECESSAIRES POUR POUVOIR PLONGER

Il est nécessaire d'être vigilant avec ses papiers administratifs (autant qu'avec son matériel). Chaque plongeur doit ainsi amener :

- **La carte double face CMAS/FFESSM** de son dernier brevet
- **Le certificat médical** datant de moins d' un an (celui qui a été fourni lors de l'inscription par ex.)
- **La licence** de l'année en cours
- **Le carnet de plongées** à jour
- **Le passeport de plongée** (pour ceux qui passent un niveau)
- Les plongeurs possédant leur **permis bateau** et/ou leur **certificat de radiotéléphoniste** restreint doivent les amener à

bord du bateau.

- Pour les plongeurs niveau 5, ils doivent pouvoir justifier de leur **attestation de qualification de plongeur niveau 5**.

Ces papiers peuvent à tout moment être contrôlés sur l'eau par les autorités.

3. TRANSPORT

- Le club loue 2 véhicules pour descendre le matériel. Chaque véhicule peut recevoir 3 conducteurs. Si vous êtes intéressés, se renseigner auprès du président.
- 3 bateaux sont descendus sur les remorques des camions de location.
- Essayez de vous regrouper par voiture c' est plus sympa et cela permet de se remplacer pour conduire.
- Attention aux volumes des bagages et des blocs de plongée (les coffres des voitures ne sont pas extensibles, le poids total aussi est à prendre en compte).

Adresse de l'institution

« LE LION DE MER » – Gites « Les lionceaux »

218 Boulevard Saint-Exupéry

83700 Saint-Raphaël

Tel : 04.94.95.54.44

Par la route (Plans d'accès en dernière page)

- Autoroute A6 – A7 (sortie Puget sur Argens)
- Liaisons nationales et internationales en autocar. Gare routière de Saint-Raphaël – Tel : 04.94.95.24.82

Par Rail

- Le TGV : Paris => Saint-Raphaël direct en 5 heures.
- Taxi à la gare SNCF de Saint-Raphaël – Tel : 04.94.95.04.25

Par Air

A 70 km de l' Aéroport international Nice-Côte-d' Azur Tel : 04.93.21.30.30

Liaison aéroport/St-Raphaël AVIABUS, Gare routière

Tel :04.94.51.43.98 – Tel : 04.94.40.41.42 – tel : 04.94.52.00.50

A 94 km de l' aéroport de Hyères – Tel : 04.94.57.41.41

4. HEBERGEMENT – REPAS

- A Saint-Raphaël, nous sommes hébergés dans des bungalows d' une capacité de 4 personnes maximum.
- L' affectation des bungalows sera affichée sur le tableau d' information. Il a été tenu compte des regroupements pour lesquels une demande avait été formulée.
- Ces bungalows sont équipés d' un frigo, d' une machine à laver,

d'un four micro-ondes, cafetière et couverts (ne pas hésiter à emporter café, filtre, sucre, éponge, produit vaisselle, torchon, etc.). Les draps, couvertures et serviettes de toilettes sont également compris.

- Les bungalows ne sont disponibles que le samedi midi.
- Il existe un ETAP Hotel près de Fréjus (zone du Capitou) – tel : 08.92.68.31.75

Chambre 1 pers = environ 40 Euros / Chambre

Chambre 2/3 pers = environ 46 Euros.

- Pour la semaine normale, les repas sont prévus du samedi midi au vendredi soir de la semaine suivante. Pour une meilleure gestion, une feuille vous permettra de signaler votre absence (Panneau d'affichage aux Lionceaux).

1^{ERE} JOURNEE

1. ORGANISATION DU MATIN

- Arrivée Samedi matin le plus tôt possible. Tout le monde doit être présent au plus tard à 9 heures.
- Le petit déjeuner n'est pas prévu au centre le matin : descendre à Saint-Raphaël dans un café ou au café de la gare.

- Démarrage des activités à 9h00.
- Suivre le planning élaboré par les responsables
- Déchargement des camions : bateaux, moteurs, compresseurs, caisses d'accastillage, etc.
- Montage des bateaux pliables sur le port du Poussaï
- Installation des compresseurs
- Gonflage des blocs
- Descente des bateaux au port du Poussaï
- **Approvisionnement en essence pour les bateaux** (jerricanes)
- Installation dans les bungalows
- Inscription sur un planning des plongeurs souhaitant plonger l'après-midi. La liste d'inscription est affichée sur un panneau contre le camion de location. Elle est à remplir avant 11h30 (pour pouvoir constituer les palanquées à temps). La plongée de l'après midi est un plongée de réadaptation...donc pas de plongée profonde...

Pour les plongeurs fatigués, savoir s'abstenir, la plage est aussi très sympa !!!

Vérification de son matériel de plongée (personnel) avant départ pour le port.

- Les informations concernant les palanquées de l'après-midi sont inscrites sur un tableau accroché sur la face latérale du camion de location.

Sont mentionnés : nom du bateau, nom du responsable du bateau (RB)

et du directeur de plongée sur le site (DP), nom du chef de palanquée, lieu de la plongée et noms des plongeurs de la palanquée. Si votre nom n'apparaît pas, le signaler à un responsable le plus rapidement possible.

- Départ de l'institution pour le port (horaire à définir sur place)
- Lieu de rendez-vous : port du Poussaï (Île d'Or – Sémaphore). La voiture s'impose.

Il s'agit d'un petit port et le stationnement peut s'avérer difficile, surtout le week-end. Mieux vaut prévoir de partir 5 minutes en avance que 5 en retard.

2. PREPARATION DES BATEAUX

- Après avoir repéré le nom du bateau, le localiser sur le port.
- Voir avec le responsable du bateau pour l'équiper.

Chaque bateau doit ainsi contenir :

- 1 caisse d'accastillage (gros bidon blanc avec couvercle rouge : le nom du bateau est inscrit dessus)
- 1 caisse mouillage (chaîne + ancre) sauf pour le Nice et le Guilvinec déjà intégrée
- 1 jeu de 2 pagaies
- 1 pavillon de plongeur avec son support
- 1 gaffe
- 1 bloc de secours (vérifier le n° du bloc sur le tableau) avec son détendeur (qui se trouve dans le bidon)
- 1 moyen de communication (VHF ou autre)

Les bateaux du club

DZ	Douarnenez	MA	Marseille
NI	Nice	CC	Concarneau
NO	Noirmoutier	LS	Sables d'Olonnes
MN	Marennes d'Oléron	GV	GUILVINEC

3. PREPARATION DES PLONGEURS

- Les plongeurs doivent s'habiller sur le port (combinaison de plongée), prévoir un petit tapis de sol et des chaussures légères.
- **Ne pas emporter de gros sacs**, car la place sur les bateaux est restreinte. Éventuellement un petit sac pour y mettre masque, lampe, crème solaire, eau.
- Mettre sur le bateau :
 - son bloc équipé du gilet, du détendeur et du manomètre
 - palmes
 - ceinture de plomb

Il est préférable de garder le masque de plongée avec soi pour éviter la perte ou la casse.

Ne pas oublier les papiers (comme indiqué au dessus) surtout pour ceux qui pilotent le bateau. Des contrôles peuvent arriver, ça s'est déjà vu...

4. RETOUR DE LA PLONGEE SUR LE PORT

- Vider les bateaux de leur contenu : Attention une répartition dans les camions est à respecter (cf. affiche sur la porte arrière)
- Rapporter son bloc et le bloc de secours au camion pour permettre le retour au centre rapidement pour démarrer le gonflage.

Soyez vigilant dans le chargement de votre bloc dans le camion (un maximum de 3 étages de blocs) s'il n'y a plus de place, transportez-le dans votre voiture.

Les guides de palanquée doivent **indiquer dès leur sortie du bateau les paramètres de leur plongée sur le tableau des palanquées** accroché sur la face latérale du camion de location au port.

Attention : Sans ces paramètres il n'y aura pas de plongée suivante !

Et seulement après on s'occupe de soi (ôter sa combinaison et rangement du matériel perso).

DERNIERE JOURNEE

- Plongée du matin pour ceux qui le désirent
- Remonter les bateaux du port (si certains ne sont pas utilisés le dernier jour)
- Nettoyage succinct des bungalows qui doivent être libérés avant midi.
- Il reste un certain nombre de bungalows qui seront disponibles jusqu'en fin d'après-midi pour déposer les bagages (la liste sera affichée).

- Repas du midi : Un service de quart sera mis en place par les responsables « matériel » et devra être respecté.
- Rangement des compresseurs
- Vider les blocs pour le transport (laisser environ 10 bar)
- Nettoyage des bateaux, pliage
- Rinçage du matériel d'accastillage et vérification du contenu
- Rinçage des moteurs
- Chargement des camions
- Etc.

Si tout le monde participe activement, le départ du centre peut s'effectuer pour 16 heures.

A QUI S'ADRESSER ?

Gilles Pomet (et la Gde Béa)

Pour tout problème lié directement à la plongée (effectuée ou à venir).

Pour tout problème concernant les bateaux, moteurs

Isabel : problème d'intendance, repas, bungalow, etc.

Alain Delaitre : les blocs de plongée

Pierre CHESNOY et Philippe ROTH : Pour les compresseurs.

Stéphane et Pierre Antoine : les détendeurs et gilets

: Pour tout problème concernant les VHF, les sondeurs, le GPS, le

contenu des caisses d'accastillage et trousse de secours.

Gilles POMET (président de l'US-GAZELEC) et Jean Luc MARGUET

Le bar sera tenu par Stéphane et Pierre Antoine !!

Pour tout autre problème.

Pensez à effectuer les vérifications de votre matériel avant qu'il ne soit trop tard. Ce n'est pas une fois à bord que vous devez vous rendre compte qu'il y a un souci...

Nous sommes là pour vous, mais aussi pour nous.

UNE JOURNEE TYPE A SAINT-RAPHAËL

7h30	Petit déjeuner
8h30	Arrivée sur le port
9h00	Départ plongée
A partir de 11h00	Gonflage des blocs
12h00	Apéro
Avant 12h30	Inscription pour la plongée de l'après-midi Contre le camion de location au moment de l'apéro,
A partir de 11h45	Repas du midi

13 h30	Arrivée sur le port
14h00	Départ plongée
A partir de 16h00	Gonflage des blocs
18h00	Apéro
Avant 19h00	Inscription pour la plongée du lendemain matin . Contre le camion de location au moment de l'apéro, puis sur le panneau à l'entrée du restaurant
A partir de 19h00	Repas du soir

Ces horaires sont à titre indicatif et peuvent changer.

Note importante

Pensez à noter journalièrement vos paramètres de plongée sur votre carnet de plongée. Ils sont notés sur le tableau accroché sur la face latérale du camion de location après chaque plongée (et ce jusqu'à affichage des palanquées de la plongée suivante).

COMPRESSEURS

Pendant les opérations décrites ci-dessous, tenir éloignées de l'aire de gonflage toutes les personnes inutiles et en particulier les enfants (attention aux courroies).

S'inquiéter suffisamment tôt de son tour de gonflage (savoir où récupérer les clés de contact).

Ne pas traîner au port après la plongée => une séance de gonflage commencée tôt... se termine également plus tôt.

Une séance de gonflage dure environ 1 heure 30

Avant le Démarrage

- Ôter les bâches,

- Vérifier le niveau d'huile,
- Mettre les courroies en place,
- Le flexible d'aspiration est bien en position verticale (chercher de l'air frais),
- Se protéger les oreilles contre le bruit (mettre un casque anti-bruit ou des sortes de boules QUIES, disponibles sur place).

Démarrage

Les deux compresseurs possèdent quatre sorties :

- Raccorder deux bouteilles d'un même coté du compresseur en ayant au préalable effectué une chasse d'air sur chacune d'elles. (positionner votre main devant afin de ne pas perdre le joint torique !!)
- Ouvrir à fond ces deux bouteilles mais laisser les deux robinets d'alimentation de la console fermés.
- Laisser une des deux sorties d'air libre du compresseur ouverte. Tenir le flexible fermement dans une main.
- Tourner la clé de contact dans le sens des aiguilles d'une montre,
- Appuyer sur le bouton « Démarrage »,

Laisser le compresseur se purger entièrement avant de refermer la sortie.

Pendant

- Commencer le gonflage des deux bouteilles en ouvrant les deux robinets d'alimentation dédiés situés sur la console,
- Raccorder au compresseur deux bouteilles sur les sorties disponibles.
- Une fois les deux premières bouteilles gonflées à 200 bar (jamais plus), fermer l'alimentation de celles-ci et ouvrir simultanément les deux autres,
- Fermer les bouteilles gonflées et purger le flexible avant de les démonter.

Et ainsi de suite...

Arrêt

Veiller à ce que l'air aspiré soit toujours frais et pur => flexible d'aspiration en position verticale. En cas de doute sur la qualité de l'air, arrêter le gonflage,

- S'assurer de la purge automatique des condensats = toutes les 10 minutes,
- Contrôler la pression d'huile = 60 bar mini,
- Contrôler en permanence la pression de gonflage des blocs,
- Il n'est pas interdit de prendre l'apéritif pendant.
- N'oubliez pas cependant que vous êtes de gonflage. Cela peut « gonfler » le ou la collègue de se retrouver seul(e) avec ses bouteilles.
- Ne pas dire au (à la) collègue à la fin: « c'est déjà fini ? » mais plutôt « j'avais une envie pressante ». On ne peut en effet rien contre dame nature...

- Après avoir fermé les bouteilles
- Ouvrir légèrement au moins une des sorties, tout en tenant fermement dans une main le flexible.
- Attendre que la pression soit à 0 bar.
- Appuyer sur le bouton « Arrêt »,
- Ôter la clé de contact,
- Détendre les courroies,
- Ranger les casques anti-bruit sur les compresseurs,
- Ranger les flexibles aspirations et les flexibles sorties d'air bouteille,
- Couvrir les appareils (bâche).
- Remettre les clés à l'un des responsables.

BATEAUX – MOTEURS

Le club possède 8 bateaux

5 « Bombard » C5

DZ	Douarnenez
MN	Marennes d'Oléron
MA	Marseille
NO	Noirmoutier
LS	Sables d'Olonne

3 « Bombard » type explorer coques rigides,

Ils sont descendus sur remorque :

NI	Nice
CC	Concarneau
GV	Guilvinec

Les immatriculations correspondent aux différents ports de plaisance français.

Pour chaque bateau il doit y avoir :

- 1 caisse accastillage rouge (les initiales du nom du bateau y sont inscrit es)
- 1 caisse mouillage (chaîne + ancre) selon la taille du bateau
- 1 jeu de 2 pagaies
- 1 pavillon plongeur avec son support
- 1 gaffe
- 1 sac d'oxygénothérapie
- 1 trousse de secours
- de l'eau
- 1 bloc de secours (vérifier le n° du bloc sur le tableau) avec son détendeur (n° sur le bidon)
- 1 moyen de communication (VHF ou autre)

Nota : les 2 bateaux type explorer GV et NI possèdent déjà le mouillage à l'intérieur.

Attention aux planchers des bateaux lors du chargement du matériel

Moteurs relevés vers la plage

Mouillages accrochés correctement pour ne pas endommager les attaches

Mouillages relevés pour ne pas décoller les lettres d'immatriculation des bateaux

Réduire la vitesse à l'entrée dans le port (2 nœuds)

Laisser tourner les moteurs 2 à 3 minutes avant l'embarquement

Au port fermer les « vides-vite »

En navigation ouvrir les « vides-vite »

GONFLAGE DES BLOCS

Horaires

Après le retour de la plongée du matin : à partir de 11 h

Après la plongée de l'après-midi : à partir de 16 h

Qui ?

Vérifier sur le tableau affiché (environ 4 personnes)

Avant gonflage

- Faire une chasse en ouvrant le robinet tout en mettant sa main devant pour ne pas perdre le joint torique.
- Monter l'étrier sur le bloc
- Fermer la purge (à vis ou clapet)
- Ouvrir le robinet à fond
- Les blocs de secours n'ont peut-être pas été utilisés, vérifier la pression avec le manomètre.

Après gonflage de chaque bloc

- Vérifier la pression de service des blocs :
12 l => 200 bar

15 l => 200 bar

- Fermer le robinet du bloc
- Ouvrir la purge

Ne pas laisser les blocs en plein soleil !

Rentrer les blocs après le gonflage du soir.

Éviter les coups à la sortie des bateaux !

Coucher les blocs, mais pas sur les gilets !

GILETS

Les gilets (ou Système Gonflage de Stabilisation) sont prêtés propres et dessalés, ils sont en bon état de fonctionnement.

C'est un élément essentiel pour votre sécurité.

Avant la plongée, vérifier :

- la purge basse
- la purge lente
- la purge rapide
- le gonflage au direct-system
- les déchirures, accrocs ou fuite sur le gilet. Lorsque le gilet est monté sur le bloc, veillez à ce qu'il ne traîne pas par terre et chargez-le correctement sur le bateau.

Après la plongée

- Démonter le gilet du bloc, resserrer les bretelles et le gonfler par l'inflateur du direct-system en appuyant sur le poussoir de gonflage.
- Le maintenir par les bretelles et le dégonfler en utilisant la purge basse (l'eau contenu dans le gilet s'évacuera ainsi).
- Rincer à l'eau douce l'extérieur du gilet et ne pas le faire sécher en plein soleil. (si le gilet reste humide au fond du sac de plongée il n'est pas utile de rincer l'intérieur).

En fin de séjour

Le gilet doit être soigneusement rincé à l'extérieur comme à l'intérieur.

Pour ce faire :

dévisser la purge haute,

remplir de quelques litres d'eau et revisser la purge, gonfler le gilet à la bouche,

agiter pour bien rincer et vider la moitié du gilet par la purge basse et l'autre moitié par la purge haute,

refaire l'opération de remplissage mais videz le gilet par l'inflateur du direct-system

faire sécher le gilet à l'ombre et gonflé : après quelques heures purger pour évacuer le reste d'eau.

Attention

Ces gilets sont un élément essentiel pour votre sécurité.

Une attention particulière à leur utilisation et à leur entretien vous est demandée.

DETENDEURS

fonctionnement dépend votre plongée. Veillez à bien respecter ces quelques consignes d'entretien. *

En cas de problème adressez-vous au responsable.

Les détendeurs sont équipés de manomètre et parfois de bouchons en caoutchouc (pour protection des impuretés et de l'eau).

Ne pas laisser les détendeurs traîner sur le sol. Lorsqu'ils sont montés sur les blocs, les rentrer dans les poches ou à l'intérieur du gilet.

Lorsque les détendeurs sont démontés (hors du bloc) mettre le bouchon de caoutchouc pour le protéger des impuretés et de l'eau.

En règle générale

- éviter les chocs,
- éviter les écrasements,
- ne pas laisser le détendeur traîner à terre (le protéger contre le sable, la terre),
- après usage, le rincer à l'eau douce en bouchant le filtre du détendeur avec le bouchon ou le pouce.
- pour tester le détendeur avant la plongée, éviter de faire fuser avec le surpresseur car cela décolle la soupape (ce qui entraîne une prise d'eau pendant l'immersion en canard ou lors de la plongée),
- tester en inspirant sur le détendeur pour vider l'air.

Le détendeur est le seul lien qui vous relie à la bouteille. De son bon

PLANS D'ACCÈS

