



FICHE D'INSCRIPTION

FORMATION DE PLONGEUR TRIMIX ELEMENTAIRE

21 et 22 mai 2016 à NIORT et St LIN

28 et 29 mai 2016 à TRAVASSAC

A retourner impérativement avant le **25 avril** à : Jean-Pierre Stefanato, (jp.stef@wanadoo.fr)
6 les Vaux - Vitré 79370 BEAUSSAIS VITRE Tél : 06 75 38 51 76

NOM : PRENOM :

DATE DE NAISSANCE : Lieu : E-MAIL :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE : TEL : 06

N° DE LICENCE : CLUB :

ASSURANCE INDIVIDUELLE :

Personne à prévenir en cas d'accident : Tél :

NIVEAU EN PLONGEE : (au moins N3 et nitrox confirmé)

NOMBRE DE PLONGEES : NOMBRE DE PLONGEES A + DE 40m :

MATERIEL INDISPENSABLE : équipement de plongée en carrière (incluant lampe flash et lampe), stab permettant de porter 2 bouteilles relais, parachute de palier + dévidoir d'au moins 20 m, ardoise de poignet. Les blocs 15 litres seront fournis pour les plongées à Travassac. Ceux qui souhaitent utiliser leurs bouteilles personnelles devront les laisser à Niort à l'issue du 1^{er} week-end pour gonflage au mélange (trimix 20/30 pour le dorsal, nitrox 40 pour le relais). La combinaison étanche est indispensable.

Si possible, apportez votre ordi portable et une clé USB.

Pour les plongeurs en recycleur qui remplissent les conditions il est possible de valider une qualification recycleur Inspiration trimix élémentaire : me contacter pour les détails.

PIECES A JOINDRE A L'INSCRIPTION :

- Une copie de la **licence** de l'année en cours.
- Une copie du **certificat médical** de non contre-indication à la plongée de moins d'1 an (délivré par un médecin fédéral ou du sport ou hyperbare ou de plongée).
- Une copie recto-verso de la carte CMAS et du brevet **nitrox confirmé**.
- Un chèque de **300 €** à l'ordre du CODEP79 FFESSM couvrant les frais techniques et la carte.
- **Le tarif pourra être ajusté si vous fournissez vos gaz fond et décompression et pour les plongeurs en recycleur : me contacter.**

- Le carnet de plongées devra être présenté le jour de la session (**au moins 15 plongées au-delà de 40 mètres**).

FAIT A le Signature :

La formation débute à **14h** au Pavillon de l'Eau, piscine de Pré-Leroy, rue Gustave Eiffel à Niort.

Samedi 21 :

14h : accueil des stagiaires, vérification des dossiers d'inscription. 20' JPS

14h30 : cours en salle.

- Présentation de la formation trimix élémentaire : 30'
 - Contenu de formation.
 - Définition et intérêts du trimix
 - Prerogatives (Code du Sport).
- Physique appliquée à la plongée trimix : 30'
 - Rappels (Dalton)
 - Toxicité des gaz
 - Particularités de l'hélium

15h30 : pause 10'

15h45 : reprise des cours

- Calcul de la décompression en plongée trimix : 30'
 - Tables
 - Logiciels de décompression
 - Ordinateurs
- Paramètres de consommation : 10'
 - Au fond
 - Aux paliers
- Préparation de la plongée trimix : 40' tous
 - Planification d'une plongée selon ses caractéristiques prévues (10 minutes à 50 m)
 - Choix du mélange fond et des mélanges de déco
 - Construire des scénarios (analyse de risques)
 - Formaliser des run times (à conserver pour Travassac).

17h15 : pause 10'

17h30 : reprise des cours.

- Adaptation de l'équipement et des techniques à la plongée profonde : 20'
 - Positionnement de son propre matériel
 - Observation du matériel des coéquipiers et bubble check
 - Suivi du run-time
 - Communication entre plongeurs et avec la surface
 - Lâcher de parachute sur dévidoir depuis -21.
- Précautions avant la plongée : 20'
 - Préparation et identification du matériel.
 - Contrôle du % d'oxygène et % d'hélium.
 - Marquage et fiche.
- Préparation de la plongée du lendemain : 20' tous
 - Planification d'une plongée de 10 minutes à 45 m

- Mélange fond air, mélange de déco nitrox.

20h : repas en commun puis soirée libre (dodo).

Dimanche 22 :

Rdv 8h à Pré-Leroy au local de l'APNEE

8h30 : départ pour St Lin

Matinée : plongée préparatoire (St Lin).

- Plongée 10 minutes à 45 m
 - positionnement de son propre matériel
 - observation du matériel des coéquipiers et bubble check
 - port d'un relais nitrox ou oxy
 - stabilisation au dessus du fond
 - interprétation des signes
 - respect du run-time
 - maîtrise de la remontée
 - déco au nitrox ou oxy (selon ponys disponibles)

Midi : pique-nique sur place (dans le local équipé de micro-ondes, bouilloire et vaisselle)

Après midi :

- Adaptation de l'équipement et des techniques à la plongée profonde :
 - Dépose et reprise du relais (ou échange de relais)
 - Utilisation du dévidoir en progression
 - Communication entre plongeurs et avec la surface
 - Lâcher de parachute sur dévidoir depuis -21.
- Débriefing.

Samedi 28 :

12h : Rdv à la carrière de Travassac (plan d'accès remis le 21)

- Contrôle des mélanges et compléments de gonflage si besoin
- Pique nique sur place
- Plongée à 50m selon run time préparé au 1^{er} week-end.
- Déplacement vers Brive, complément de gonflage pour le lendemain

18h : cours en salle à l'Auberge de Jeunesse

- Préparation des mélanges par transfert de gaz : 40'
 - Apport oxy
 - Apport He
 - Complément air
 - Brassage / Stabilisation
 - Autres méthodes
- Contrôle des gaz : 10'
 - % oxygène
 - % Hélium

- Marquage des bouteilles

19h : Contrôle de connaissances par écrit

60'

20h30 : repas

Dimanche 29 :

8 h 30 : départ pour TRAVASSAC.

Matinée : plongée à 53m en binômes autonomes

- Pique nique sur place
- Débriefing

16 h : Fin du stage

Itinéraire pour le Pavillon de l'eau (piscine de Pré-Leroy, Niort) :

Avenue du Maréchal de Lattre, au feu prendre la rue Eiffel (lycée à gauche, centre Leclerc à droite) et avancer jusqu'à l'entrée du Pré Leroy : la piscine est à gauche, la salle à droite.

