



**UCB PLONGÉE  
PROGRAMME  
SAISON 2020-2021**



# INTRODUCTION

Cette année n'a pas été facile suite au COVID mais le club a réussi à plonger et enseigner

Aujourd'hui, le club veut relancer ses activités tout en respectant les mesures sanitaires actuelles



# LES ACTIVITES - ANIMATIONS



## animations de fond

- [Formation niveau 1](#)
- [Formation niveau 2 et +](#)
- [Plonger, plonger...](#)
- [Les formations du CODEP](#)

## animations ponctuelles

- [Baptême et découverte](#)
- [Se perfectionner à la fosse](#)
- [Découverte de l'estran](#)
- [Apnée verticale](#)
- [Plongée de Noël](#)
- [Sortie en Espagne](#)
- [Plongées à l'océan](#)
- [Voyage en Egypte](#)
- [Baptême plongée spéléo](#)
- [Visite du caisson](#)
- [Brocante matériel](#)
- [Soirées](#)





## Formation Niveau 1

Un diplôme pour plonger à 20 mètres

Pour un premier pas sous la mer : passez votre premier brevet de plongée, en mer, lac ou piscine, reconnu de façon internationale, apprenez les bases pour partir avec un guide explorer les fonds marins jusque 20 mètres de profondeur

### Niveau 1 en cycle court:

- 8 à 10 plongées en milieu naturel (Bassin d'Arcachon, lac de Cazaux)
- 1 cours théorique au local
- 2 plongées fosse

Plongées dans la zone de 20 mètres

Possibilité d'enchainer sur le Niveau II

Tarif : 85,74€ (20€ cot. + licence 40,74€ +25€ formation)

Contact : Jean-Emmanuel Simon





## Formation N2 et +

Vous souhaitez évoluer pour plonger sans guide, entre amis ?

Ou vous rêvez de plonger sur une épave dans un espace plus lointain ?

Nos moniteurs vous proposent des formations et plongées pour préparer les brevets du N2 au N5. Ces formations se déroulent tout au long de l'année scolaire en fosse (5 séances) pour la période hivernale, en milieu naturel à partir du printemps et au local ou en visio (selon les recommandations COVID) pour l'acquisition des connaissances théoriques.

Sorties en mer à partir d'un bateau, environ 100 € pour 3 plongées N2, environ 150 € pour 4 plongées N3

Tarif : 85,74€ (20€ cot. + licence 40,74€ + 25€ formation)

Contact : Isabelle Valembois & Olivier Roset





## Plonger, plonger....

Juste envie de plonger

Des plongées sont organisées tout au long de l'année.

Information par mail via une mailing-list

Le club fournit le matériel :

- bloc gonflé
- gilet stabilisateur
- détendeur
- et suivant les disponibilités : palmes, masque, tuba et combinaison

Nombre de plongée illimité !!!

Tarif : 60,74€ (20€ cotisation + 40,74€ licence)

Contact : Jean-Emmanuel Simon





## Les formations CODEP

Des activités & formations complémentaires  
avec d'autres clubs de Gironde

Le Comité Départemental de la Gironde est un  
organisme déconcentré de La FFESSM  
Il développe et coordonne sur le département les  
activités subaquatiques et interclubs.

### **Exemples de formation :**

- 3-4 octobre : WE "bio et apnée" à la base fédérale de Hendaye
- Formation vidéo & photo

Infos par mail

Contact : Erik Gricourt





## Baptême & Découverte



Envie de découvrir les fonds marins  
et de nouvelles sensations ?

Découvrez la beauté du monde sous-marin, avec pour seul objectif le plaisir des sensations et la découverte.

Sans licence, ni visite médicale préalable, le baptême (1 plongée) ou le pack découverte (3 plongées sur un WE) vous permettront de découvrir comment respirer sous l'eau, et nager en apesanteur parmi poissons, poulpes et étoiles de mer. Un moniteur expérimenté vous guidera dans une zone de 2 à 3 mètres de profondeur (pour les enfants de moins de 8 à 14 ans) ou dans une zone de 6 mètres de profondeur (pour les adolescents et les adultes).

La 1<sup>ère</sup> plongée sera réalisée au lac de Cazaux (samedi), les plongées suivantes sur le bassin d'Arcachon (dimanche)

Période : Printemps 2021

Tarif Découverte : 25€ (25€ formation)

Tarif baptême : gratuit

Contact : Isabelle Valembois





## Se perfectionner à la fosse



Besoin de se former, s'entraîner, se perfectionner...

Des plongées sont organisées plusieurs fois par an à la fosse de La Teste de Buch.

Plongez dans un tube de 20 m de profondeur et dans une eau à 29°C.

Vous êtes dans les meilleures conditions pour commencer vos exercices.

**1<sup>ère</sup> sortie à la fosse gratuite !!!**

Tarif : 15€ / sortie

Contact : Olivier Roset





## Découverte de l'estran

Les balades iodées sur la plage,  
vous aimez ?

**Découverte** de la biodiversité de l'estran. Le temps d'une marée, venez découvrir l'univers fascinant des petites bêtes et des algues de l'estran

Observez de plus près **la laisse de mer**, elle abrite tout un écosystème...

Rendez- vous une belle journée d'hiver quand l'eau sera fraîche

Tarif : gratuit

Contact : Gaëlle Gazillon





## Apnée verticale

Vous êtes en quête de sensations nouvelles ?

Vous aimeriez bénéficier des techniques enseignées en apnée pour équilibrer plus facilement vos oreilles en immersion ?

Encadré par Vincent Mathieu, champion du monde en apnée statique, plusieurs fois titré en championnat du monde, il est le seul apnéiste français capable de se démarquer tant sur les discipline piscine que profondeur (+ de 9 minutes en apnée statique, + de 100m en profondeur dans 3 disciplines, plusieurs records de France). Mais avant d'être un athlète accompli Vincent est surtout un instructeur d'apnée et réel passionné par son métier.

Nous vous proposons deux demi journée thématique, en WE à la Teste de Buch afin de vous aider à percer les mystères du relâchement et de la compensation. Les sessions seront organisées sur 4h de formation chacune alternant modules théoriques, pratique à sec et dans l'eau.

Samedi ou dimanche, 4h à la fosse de la Teste

Tarif : 129,74€ (20€ cotisation + 40,74€ licence + 50€ stage apnée + 19€ fosse)

Contact : Isabelle Valembois





## Plongée de Noël

### La plongée festive

Moment incontournable du club pour clôturer l'année de plongée.  
Boissons chaudes & déguisements conseillés !!!

Et si vous en redemandez, on organise la plongée de Pâques avec sa traditionnelle « chasse aux œufs » subaquatique.

Tarif : gratuit

Contact : Jean-Emmanuel Simon





## Sortie en Espagne

Découvrir ou redécouvrir la Méditerranée

Calella de Palafrugell :  
Renseignements en cours

ou

Estartit :  
4 jours & 6 plongées sur la réserve des îles Medès en Juin.  
Hôtel en pension complète au Rei del Mar  
et transport compris en minibus 9 places

De Jeudi à dimanche ou juste le WE au mois de Juin

Tarif : 475€ (sortie pour les 4 jours)

Contact : Gaëlle Gazillon





## Plongées à l'océan

### Visitez les épaves de l'océan Atlantique

Avec Hydrosphère plongée, centre de plongée technique sur les épaves de l'Atlantique au départ d'Arcachon.  
Bloc nitrox fourni

- Blockhaus
- Le chariot
- La Croche aux tacauds
- Grand Raid
- ...

Tarif : de 35 à 95€ par sortie

Contact : Isabelle Valembois





## Voyage en Egypte

### Découvrir la mer rouge

La mer Rouge est le meilleur compromis pour pratiquer la **plongée** sous-marine au départ de l'Europe. Tout simplement. Ses fonds exhibent une vie marine abondante et variée. Coraux durs, coraux mous, poissons tropicaux par centaines d'espèces, poissons pierre, carnaval de mérours....

Croisière plongée d'une semaine sur Saint John's reef avec Dune (Niveau 2 minimum)

Une semaine en Avril - Mai 2021

Tarif : 1500 à 1800€ tout compris

Contact : Jean-Emmanuel Simon





## Baptême plongée spéléo

### Découverte de la plongée spéléo

La commission Plongée Souterraine organise des **stages de découverte** pour les plongeurs minimum Niveau 2 (Une journée avec une plongée)





## Visite du Caisson

Le visiter avant de le tester !!

Visite du caisson hyperbare du CHU de Bordeaux

Une matinée commentée par un médecin hyperbare passionné



Tarif : gratuit

Contact : Jean-Emmanuel Simon



## Brocante Matériel

A la recherche de matériel ?  
Vous n'utilisez plus votre matériel ?

Le club organise, avant la reprise des activités au printemps, un vide grenier : l'occasion pour les débutants d'acquérir du matériel de plongée personnel à moindre coût, et pour les plus expérimentés de faire de la place pour de nouveaux coups de cœur...



Soirée au printemps

Tarif : gratuit

Contact : Olivier Roset



## Soirées

Et quelques soirées, photos, vidéos, bio loto, repas club, apéro

Pour :

- Apprendre,
- découvrir,
- protéger
- et surtout passer un moment convivial



Soirée d'hiver

Tarif : gratuit

Contact : Gaëlle Gazillon

# NOS MESURES COVID

**Vous serez accompagnés pour apprendre à rincer et désinfecter le matériel**



# ASSURANCES PLONGÉE

De par l'obtention de votre licence FFESSM, vous bénéficiez d'office des garanties du contrat Responsabilité civile de la fédération, lequel vous garantit pour les dommages causés aux tiers.

Une assurance R.C, c'est beaucoup, mais ce n'est pas tout... Cette couverture est la seule légalement obligatoire, mais si vous êtes victime d'un accident personnel, vous n'êtes pas assuré... La FFESSM attire votre attention sur l'intérêt à souscrire d'autres garanties nécessaires à la protection de vos activités, sur votre demande, avec une **Assurance Individuelle Accident.**

Toutes les infos :

<https://ffessm.fr/uploads/media/docs/0001/03/4a2165c97990ab1a4ad655e71bdef3bb58ef2722.pdf>



ssurances de la FFESSM

FRENCH UNDERWATER FEDERATION INSURANCES





## TABLEAU DES GARANTIES ET PRIMES POUR LA SAISON 2019/2020

### VOS TARIFS ET GARANTIES

- Stabilité des tarifs INDIVIDUELLE ACCIDENT/ASSISTANCE.
- N'oubliez pas : La garantie BRIS DE MATÉRIEL est accessible dès la formule LOISIR 2. Pour 5 € par saison fédérale seulement.
- Pour les destinations lointaines (Maldives, Mexique ...), nous vous recommandons la souscription de l'assurance LOISIR 3. Le plafond des frais médicaux à l'étranger est de 300 000 €.

*Exemple de coût d'accident au Mexique : + de 100 000 € (une hospitalisation avec 25 séances de soins).*

- **RAPPEL** : Rapatriement de l'accompagnant, quel que soit la formule choisie.

**Indemnités GARANTIES DANS LE MONDE ENTIER pour l'ensemble des catégories**

- Pour les compétitions toutes disciplines en milieu naturel, la catégorie « **LOISIR 1** » est requise.
- Pour toutes compétitions en piscine exclusivement, la catégorie « **PISCINE** » est requise, notamment pour les catégories Nage avec palmes, Tri sur cible subaquatique (à partir de 12 ans exclusivement pour le Tri de précision).

**L'ensemble des activités de la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins sont garanties**

Pongée à l'air, Pongée nitox, Pongée trimix, Pongée scaphandre, Pongée avec décompression (palme), Palme oxygène pur, Pongée enfants (8-14 ans), Pongée sportive piscine, Apnée, Pêche sous-marine, Archéologie subaquatique, Triologie subaquatique, Nage avec palmes, Nage en-eau vive, Orientation subaquatique, Photographie, Vidéo, Pongée souterraine, hockey subaquatique, Tri sur cible, Triathlon et hors club associatif...

**TARIFS ANNUELS TTC**

CATEGORIES	LOISIR 1	LOISIR 2	LOISIR 3	PISCINE
		20,00 €	25,00 €	42,00 €
LOISIR 1 TOP	LOISIR 3 TOP	LOISIR 3 TOP	PISCINE	
	39,00 €	50,00 €	83,00 €	Pas de garanties

ASSURANCE PLONGÉE ET ACTIVITÉS DE LA FFESSM	MONTANT DES GARANTIES							
	TOUTES DISCIPLINES							
	GARANTIES LOISIRS DE BASE							
CATEGORIES	LOISIR 1		LOISIR 2		LOISIR 3		PISCINE	
	Prix de domiciliation	Monte-entier (en cas de domiciliation)	Prix de domiciliation	Monte-entier (en cas de domiciliation)	Prix de domiciliation	Monte-entier (en cas de domiciliation)	Prix de domiciliation	Monte-entier (en cas de domiciliation)
Age limite des garanties individuelles accident	Sans limite							
Dommages matériels hors activité subaquatique dans le cadre d'une activité FFESSM	GARANT	GARANT	GARANT	GARANT	GARANT	GARANT	GARANT	GARANT
Remboursement des frais de recherche et de sauvetage (s)	10 000 €		15 000 €		25 000 €		Néant	
Frais de collision hépatique	40 000 €		40 000 €		40 000 €		40 000 €	
Frais médicaux en cas de frais d'hospitalisation et/ou de traitement sur prescription médicale (Frais médicaux, chirurgicaux, pharmaceutiques, frais de traitement, d'ambulances sur place (s) ; Remboursement en complément ou à défaut du régime primaire d'Assurance Maladie ou de tout autre régime complémentaire de l'assuré)	15 000 €	50 000 € (s)	30 000 €	50 000 € (s)	50 000 € (s)	300 000 € (s)	5 000 €	40 000 € (s)
Frais de prolongation de séjour suite à l'accident ou à la maladie (de conseil, d'accompagnement, d'assistance)	À concurrence de 50 € TTC par jour. Maximum 500 €		À concurrence de 50 € TTC par jour. Maximum 500 €		À concurrence de 50 € TTC par jour. Maximum 500 €		À concurrence de 50 € TTC par jour. Maximum 500 €	
Accompagnement psychologique du licencié et/ou des membres de sa famille accessible 24/7 par téléphone	Service de soutien psychologique du licencié et/ou des membres de sa famille accessible 24/7 par téléphone. Remboursement du montant des consultations. Maximum 1 500 € par bénéficiaire - Maximum 15 000 € pour un même événement							
Soins dentaires urgents (s)	Inclus - 500 €		Inclus - 500 €		Inclus - 500 €		Inclus - 500 €	
Assistance des personnes (s)	Sans limitation de somme							
Présence d'un proche sur place en cas d'hospitalisation ou de soins (s)	En cas de décès ou d'hospitalisation supérieure à 10 jours consécutifs, prise en charge (à un titre) d'un proche économiquement ou non (1 <sup>er</sup> degré) pour un proche parent et prise en charge des frais d'hébergement pendant 10 nuits maximum à concurrence de 110 € TTC par nuit							
Information aux Membres de la famille en cas d'hospitalisation (s)	Service téléphonique							
Évaluation sanitaire (après traitement) lorsqu'il est en cas d'accident ou de maladie (s)	Sans limitation de somme							
Transport effets personnels de l'assuré en cas de rapatriement (s)	Frais fixes							
Avance sur frais à l'étranger (s)	Avance dans la limite des sommes garanties, après accord préalable d'ASA-Assistance							
Avance sur caution pénale à l'étranger (s)	Sans objet - 20 000 €		Sans objet - 20 000 €		Sans objet - 20 000 €		Sans objet - 20 000 €	
Capital en cas d'invalidité permanente totale consécutive à un accident résultant en cas d'invalidité permanente totale selon barème Contractuel	11 500 €		40 000 €		80 000 €		11 500 €	
Capital en cas de décès consécutif à un accident y compris en cas d'AVC ou d'infarctus du myocarde ou de dissection	15 000 €		25 000 €		45 000 €		8 000 €	
Capital à partir de 10 jours de coma	0 000 €							
Rapatriement du corps en cas de décès et frais de cercueil (s)	Sans limitation de somme							
Frais d'obitiques (épaves, funéraires, crémations)	3 000 €							
Assistance familiale suite à un décès (s)	Service téléphonique							
Rapatriement de l'accompagnant quel que soit son lien avec l'assuré (s)	Billet de retour en classe économique ou 1 <sup>er</sup> classe dans les 3 cas suivants : - Évacuation sanitaire de l'assuré, - Rapatriement du corps de l'assuré, - Évacuation sanitaire et politique (catastrophe naturelle ou nucléaire, épidémie, pandémie, guerre, émeutes)							
Évacuation sanitaire et politique (s)	Catastrophes naturelles ou nucléaires, épidémies, pandémies, guerres, émeutes, attentats. Remboursement des frais sur justificatifs maximum 5 000 € par bénéficiaire. Maximum 15 000 € pour un même événement							
Garantie Bris de Matériel (plafond par visite et par année d'assurance)	Néant							
Brûlure accidentelle ou destruction accidentelle de l'assuré (s) (hors activité FFESSM) avec des fumées, incendie, explosion, du matériel (s)	Néant		300 €		500 €		300 €	

# COMMENT S'INSCRIRE ?

Cette année le COVID nous empêche de nous regrouper au local de plongée pour vous présenter nos différentes formations / activités.

## Pour les anciens :

Envoyez votre dossier complet (fiche d'inscription / certificat / virement) :

- à [ucbplongee@gmail.com](mailto:ucbplongee@gmail.com)
- ou le déposer au local

## Pour les nouveaux :

Besoin d'un renseignement ? Des questions ?

Contactez le moniteur référent de l'activité que vous souhaitez pratiquer.

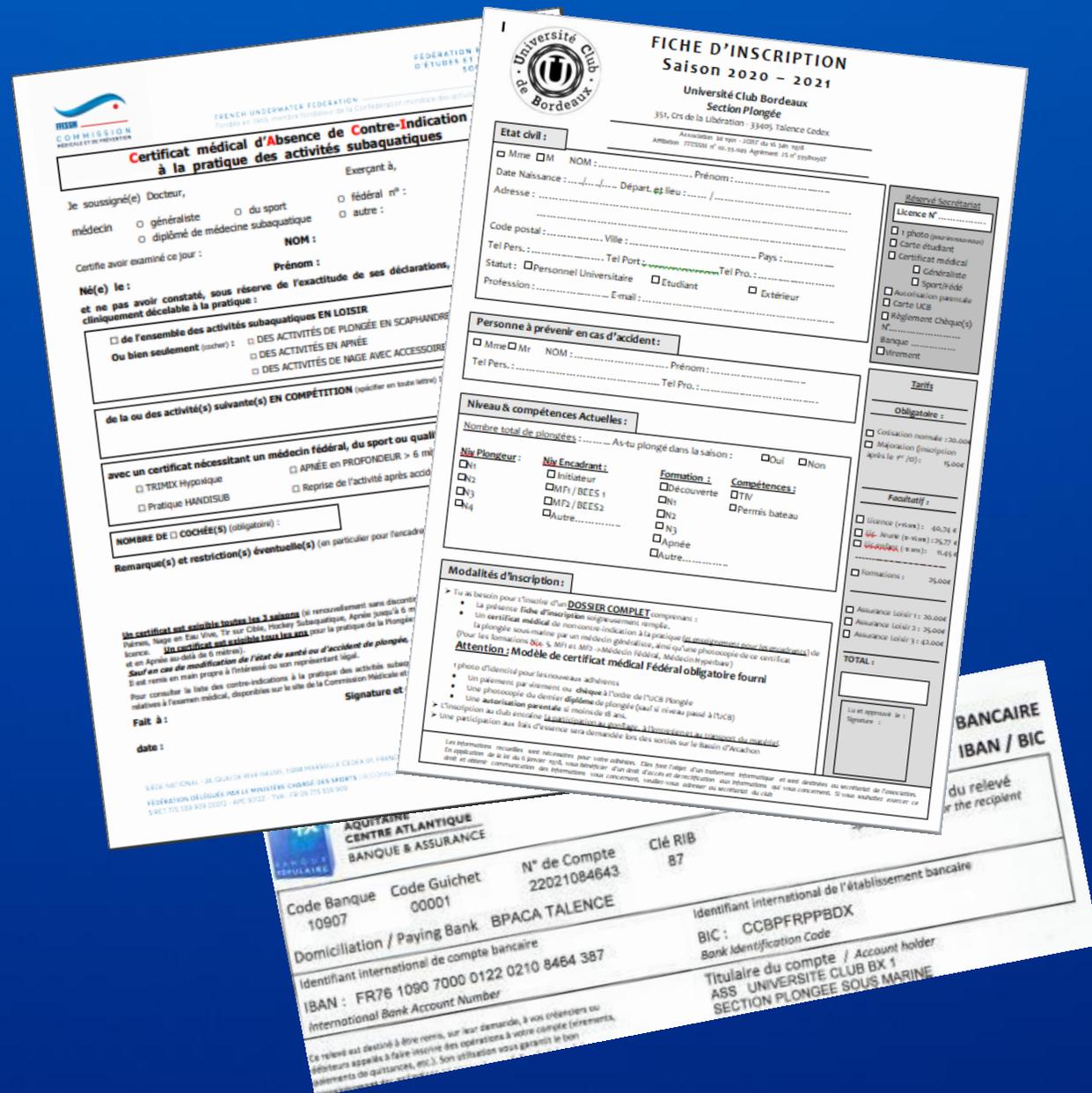
Possibilité de RV au local de plongée à convenir avec le moniteur

Envoyez votre dossier complet (fiche d'inscription / certificat / virement) :

- à [ucbplongee@gmail.com](mailto:ucbplongee@gmail.com)
- ou le déposer au local
- ou le donner au moniteur

RV sur le site du club pour télécharger les documents :

[https://www.ucbplongee.fr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=203&catid=9&Itemid](https://www.ucbplongee.fr/index.php?option=com_content&view=article&id=203&catid=9&Itemid)



# LES TARIFS

Tarifs	
<b>Obligatoire :</b>	
<input type="checkbox"/> Cotisation normale : 20.00€	
<input type="checkbox"/> Majoration (inscription après le 1 <sup>er</sup> /12) : 15.00€	
<b>Facultatif :</b>	
<input type="checkbox"/> Licence (+16 ans) : 40,74 €	
<input type="checkbox"/> Lic. Jeune (12-16 ans) : 25,77 €	
<input type="checkbox"/> Lic.enfant (-12 ans) : 11.45 €	
-----	
<input type="checkbox"/> Formations : 25.00€	
-----	
<input type="checkbox"/> Assurance Loisir 1 : 20.00€	
<input type="checkbox"/> Assurance Loisir 2 : 25.00€	
<input type="checkbox"/> Assurance Loisir 3 : 42.00€	
<b>TOTAL :</b>	
<input type="text"/>	
Lu et approuvé le :	
Signature :	
<input type="text"/>	

Cotisation obligatoire pour adhérer au club (sauf pour baptême de plongée et découverte)  
Majoration pour les inscriptions après le 1<sup>er</sup> décembre

Licence obligatoire pour les plongeurs (sauf pour les baptêmes et le pack découverte)  
Frais de formation pour tous les passages de niveau

Assurance en fonction de vos besoins

Vous avez accès à toutes les activités du club,  
vous ne payez qu'une seule fois votre adhésion et votre licence.  
Les sorties à la fosse sont à régler par virement 48H avant la sortie  
Des questions, n'hésitez pas -> [ucbplongee@gmail.com](mailto:ucbplongee@gmail.com)



**Contact :**

[ucbplongee@gmail.com](mailto:ucbplongee@gmail.com)

**Jean-Emmanuel Simon**

[jesimon33@gmail.com](mailto:jesimon33@gmail.com)

**Isabelle Valembois**

[isabelle.valembois@hotmail.fr](mailto:isabelle.valembois@hotmail.fr)

**Olivier Roset**

[olivier.rosset@gmail.com](mailto:olivier.rosset@gmail.com)

**Gaëlle Gazillon**

[gaelle.gazillon@gmail.com](mailto:gaelle.gazillon@gmail.com)

**Bruno Bousquet**

[bruno.bousquet@u-bordeaux.fr](mailto:bruno.bousquet@u-bordeaux.fr)

**Erik Gricourt**

[e.gricourt@gmail.com](mailto:e.gricourt@gmail.com)