

Déroulement d'une séance d'entraînement au Centre UCPA Aqua92 de Villeneuve-la-Garenne

Horaire	Actions
21 h	Rassemblement possible sur le parking du restaurant « Les Trois Brasseurs » à Eragny (près du Centre Commercial Art de Vivre). Organisation du co-voiturage et départ groupé vers 21 h 10.
21 h	Départ individuel de chez vous vers Villeneuve.
21 h 30	Arrivée à Villeneuve, recensement des présents, encaissement des derniers paiements, dernière mise au point des palanquées.
21 h 45	Annonce des palanquées.
21 h 50	<p>Descente aux vestiaires.</p> <p>Remarques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comme à Cergy, il y a une zone « pieds chaussés » et une zone « pieds nus ». Retirez impérativement vos chaussures dans le hall AVANT d'entrer dans les vestiaires. - Apportez une pièce de 1€ ou un jeton pour fermer votre casier de vestiaire. - LA DOUCHE EST OBLIGATOIRE.
22 h	<p>Accès au bassin. Tous les plongeurs de l'Apsavo se regroupent du même côté (vide ou moins occupé par le club précédent). Définition du programme de la séance par les moniteurs - Entraînement de nage et d'apnée avec PMT.</p> <p>REGLES A RESPECTER IMPERATIVEMENT POUR L'APNEE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se regrouper en binômes : un équipier plonge, l'autre reste en surface et se tient prêt à intervenir en cas d'incident. - L'apnée est pratiquée librement (en binôme) dans le bassin de nage et dans le puits de 5 mètres. - Dans le puits de 10 mètres, l'apnée est réservée aux plongeurs confirmés candidats au niveau 4, avec encadrement.. - L'APNEE EST INTERDITE DANS LE PUIITS DE 20 METRES. <p>REMARQUE : Le responsable UCPA dispose de caméras pour surveiller le bassin et nous rappelle à l'ordre si ces règles ne sont pas respectées.</p>
Vers 22 h 10	<p>A l'appel du responsable UCPA, retrait du matériel : scaphandre, gilet et détendeur avec direct system et manomètre, deuxième détendeur. Il est possible d'emprunter aussi un masque et des palmes, mais en général les plongeurs apportent leur matériel personnel.</p> <p>Préparation du matériel et mise à l'eau.</p> <p>REMARQUE : vérifier la pression de l'air dans les bouteilles avant de vous mettre à l'eau.</p>
22 h 10 à 22 h 55	<p>Selon le niveau technique des plongeurs, entraînement dans les puits de 5, 10 et 20 mètres, en suivant le programme défini par les moniteurs : vidage de masque, lâcher d'embout, utilisation du gilet de stabilisation, assistance, sauvetage, parachute, etc.</p> <p>ATTENTION : les plongeurs non brevetés peuvent descendre dans le puits de 20 mètres s'ils sont à l'aise (attention aux oreilles), et s'ils sont accompagnés par un encadrant E2 minimum, mais ils ne doivent faire aucun exercice à cette profondeur.</p>
22 h 55	Palier de sécurité dans le puits de 5 mètres.
23 h	<p>TOUS LES PLONGEURS DE L'APSAVO doivent être sortis du bassin et avoir restitué le matériel. Débriefing avec les moniteurs. Rangement, douche, vestiaires. Rappel : pas de chaussures dans la zone « pieds nus ».</p>
23 h 20	Départ de Villeneuve.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ **BONNE NUIT** ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★