

## Déroulement d'une séance d'entraînement au Centre UCPA AQUA HAUTS-DE-SEINE de Villeneuve-la-Garenne

Horaire	Actions
20 h	Rassemblement possible sur le parking du restaurant « Les Trois Brasseurs » à Eragny (près du Centre Commercial Art de Vivre). Organisation du covoiturage et départ groupé vers 21 h 10.
20 h	Départ individuel de chez vous vers Villeneuve.
20 h 30	Arrivée à Villeneuve, recensement des présents, encaissement des règlements, dernière mise au point des palanquées.
20 h 40	Annonce des palanquées. Rappel des horaires et des consignes de sécurité.
20 h 50	<b>Descente aux vestiaires.</b> <b>Remarques :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comme à Cergy, il y a une zone « pieds chaussés » et une zone « pieds nus ». Retirez <b>impérativement</b> vos chaussures <b>AVANT</b> d'entrer dans les vestiaires.</li> <li>- Les casiers des vestiaires fonctionnent avec un code.</li> <li>- <b>LA DOUCHE EST OBLIGATOIRE.</b></li> </ul>
20 H 55	<b>Accès au bassin.</b> Tous les plongeurs de l'APSAVO se regroupent par palanquées du même côté (vide ou moins occupé par le club précédent) Définition du programme de la séance par les moniteurs. Entraînement à la nage et à l'apnée (facultatif). <b>REGLES A RESPECTER IMPERATIVEMENT POUR L'APNEE :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Se regrouper en binômes</b> : un équipier plonge, l'autre reste en surface et se tient prêt à intervenir en cas d'incident.</li> <li>- L'apnée est pratiquée librement (en binôme) dans le bassin de nage et dans le puits de 5 mètres.</li> <li>- Dans le puits de 10 mètres, l'apnée est réservée aux plongeurs confirmés candidats au niveau 4, avec encadrement.</li> <li>- <b>L'APNEE EST STRICTEMENT INTERDITE DANS LE PUIT DE 20 METRES.</b></li> </ul> <b>Remarque</b> : le responsable UCPA dispose de caméras pour surveiller le bassin et nous rappelle à l'ordre si les règles ne sont pas respectées.
Vers 21 h 10	A l'appel du responsable UCPA, <b>retrait du matériel</b> : bouteilles, gilets et détendeurs avec manomètre et direct system, deuxième détendeur pour les encadrants. Il est possible d'emprunter des masques et des palmes, mais en général, les plongeurs viennent avec leur propre matériel. Préparation du matériel et mise à l'eau. <b>Remarque : vérifiez la pression de la bouteille</b> avant de vous mettre à l'eau.
De 21 h 10 à 21 h 50	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. <b>Attention :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Limiter à 4 ou 5 maximum le nombre de remontées de 20 mètres à la surface. S'arrêter de préférence à 5 ou 10 mètres.</li> </ul>
21 h 50	Palier de sécurité dans le puits de 5 mètres.
22 h	<b>TOUS LES PLONGEURS DE L'APSAVO doivent être sortis de l'eau et avoir restitué le matériel.</b> Débriefing avec les moniteurs. Rangement, douche, vestiaires. <b>Rappel</b> : pas de chaussures dans la zone « pieds nus ».
22 h 30	Départ de Villeneuve
* * * * *	<b>Bonne nuit</b> * * * * *