

Avant de partir :

- Adresse : Fosse de plongée **d'Argenteuil** : 65 rue du nord, 95100 Argenteuil.
- [Plan d'accès Google Maps](#)

- Accès bus :

Depuis la gare d'Argenteuil

Bus numéro 18 ou 30-42 arrêt Piscine Collège Ariane

Bus numéro 16 arrêt rue du Nord à 5 minutes à pied

Depuis la gare de Sannois

Bus numéro 30-42 arrêt Piscine Collège Ariane

- Température 28°
- Profondeur 10 mètres, plateforme à 5 mètres
- Echelle de plongée
- Maillot de bain type piscine, de quoi s'attacher les cheveux pour les dames (la sangle du masque vient sur la partie haute à l'arrière de la tête, prévoir une queue de cheval basse ou autre à votre convenance)
- Casier à disposition avec jeton ou pièce de 1 €
- Parking autour
- Apportez votre masque et vos palmes, si vous n'en avez pas c'est un investissement très raisonnable et cela sert toute la vie. Si vous n'en avez pas, nous avons du matériel de prêt (après votre baptême, dès la plongée 2, l'achat est obligatoire, de même qu'un certificat médical).

Je m'occupe des formalités en caisse.

Puis le briefing aura lieu dans le hall pour profiter au maximum du temps dans l'eau.

Les appareils photo et caméras sont interdits pour la 1<sup>er</sup> plongée. Tu as déjà beaucoup de nouvelles choses à gérer avec tes 2 mains. Pour les plongées suivantes on peut l'envisager.

- Vérification du matériel, les masques qui prennent la buée seront brûlés.
- Les exercices :
- Mise à l'eau le pas de géant et la bascule arrière
- La respiration en plongée
- La respiration en apnée
- L'utilisation du gilet stabilisateur
- La descente
- Le vidage du masque partiellement rempli
- Enlever et remettre le détendeur selon 2 méthodes
- Le manomètre
- Les signes
- La remontée
- Vos questions ?

Nous passons les tourniquets selon les instructions de l'accueil.

Votre club est SEAL pour les éventuels retardataires.

Après le passage par les vestiaires, nous nous retrouvons au bord de la fosse de plongée.

Palmes sous le bras, chaussons aux pieds (si vous en avez), masque autour du cou, cheveux attachés.

Je remplis la feuille de sécurité.

Je vous distribue à chacun un gilet stabilisateur à votre taille et un détendeur.

Ma bouteille aura deux détendeurs, c'est une règle de sécurité pour les encadrants en France.

Sous ma supervision nous assemblons les scaphandres (à ne pas confondre avec scaphandriers).

Puis nous allons plonger

- Mise à l'eau en pas de géant
- Utilisation du gilet
- Respiration avec le détendeur, en continu sans retenir sa respiration
- Descente à l'échelle (sous l'eau) équilibrer le masque et les oreilles
- Vidage du masque partiellement rempli
- Enlever et remettre le détendeur selon 2 méthodes, faire des bulles quand il n'est pas en bouche
- Remontée, gilet vide, respiration continue, regard vers le haut
- Mise à l'eau en bascule arrière
- Descente en pleine eau
- Remontée

Le programme peut être adapté en fonction des réactions de chacun.

Sous ma supervision nous démontons les scaphandres (à ne pas confondre avec scaphandriers) puis nous rinçons le matériel dans les règles de l'art.

Merci de bien attendre les instructions à ce sujet.

Je suis le seul à entrer dans la salle du compresseur et à le manipuler en fin de séance.

Je gonfle les bouteilles pour les plongeurs suivants pendant que vous prenez la direction de la douche.

Merci de quitter la fosse en fin de séance quand je vous le demande pour laisser la place aux suivants.

La fosse est libérée.

Nous allons nous doucher. Le plus important est de bien se rincer les oreilles le plus loin possible afin de remplacer l'eau de la fosse par l'eau de la douche. Ne pas hésiter à recommencer chez vous. Les cotons tiges sont à proscrire, ils ne servent que pour le pavillon (l'extérieur de l'oreille). Privilégier la douceur des bougies auriculaires.

Nous nous retrouvons dans le hall pour le débriefing.