

Bienvenue au



Vous souhaitez vous initier à la plongée sous-marine ?

Le baptême de plongée

Le CSF vous offre votre baptême de plongée en piscine. Il vous suffit de nous envoyer une demande par mail plongeeecs75@gmail.com pour vous présenter à une séance (le mardi soir) et de demander une inscription pour un baptême. Apportez simplement votre maillot. Si ce premier contact vous plaît, vous pourrez alors vous inscrire comme membre de l'association.

Les activités de plongée

La formation

Le Centre Subaquatique Français est une Ecole de Plongée Sous- Marine (agrée par le Ministère de l'Education Nationale) et un club affilié à la FFESSM (Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins). Le CSF propose des formations et qualifications aux diplômes fédéraux :

- **Niveau 1** : Ce diplôme vous autorisera à évoluer en sécurité, avec un moniteur à vos côtés. Vous aurez alors acquis les

automatismes de base. La formation, pour ce diplôme, dure de 10 à 15 séances en piscine. Le passage de l'examen peut se faire en piscine ou en milieu naturel (mer ou lac).

- **Niveau 2** : Vous pourrez alors plonger en toute sécurité avec d'autres plongeurs, jusqu'à 20 m, car vous saurez respecter les règles essentielles de sécurité. La formation pour ce diplôme se répartit sur la saison (cours théoriques et pratiques). La pratique se déroule en piscine et en milieu naturel. Le passage de l'examen se fait en milieu naturel (groupe d'épreuves).
- **Niveau 3** : Autonomie complète. La formation se répartit sur la saison de la même manière que pour le Niveau 2.
- **Initiateur E1** : Ce diplôme, accessible à partir du niveau 2, vous permettra d'encadrer en milieu artificiel les baptêmes et les cours de niveau 1 et 2 du club. La formation se déroule au sein du Comité Départemental (Codep75).
- Les formations **NITROX** et **RIFAP** sont également dispensées au sein du club sans impact sur la cotisation.

Les sorties et séjours

Le CSF propose des sorties réparties sur l'année scolaire qui peuvent varier d'un week-end à une semaine entière.

Quelques exemples de sorties déjà effectuées :

- **En centres techniques agréés**

Des sorties spécifiques sont organisées, pour parfaire les techniques de plongée, près de Marseille (Niolon/Cap Croisette) ou au Lavandou par exemple.

- **La sortie annuelle du club**

Des séjours ont été effectués en Mer Rouge (Egypte) ; aux îles Mèdes (Espagne) ; à

Porquerolles, ou encore au Mexique, sans oublier les Antilles françaises.

L'organisation

La piscine et les horaires

Piscine La Plaine

13, rue du Général Guillaumat - Paris 15^{ème}
Le mardi de 21h00 à 22h30



M 12 Porte de Versailles



M 13 Malakoff - Plateau de Vanves (Malakoff)



BUS 89 Théâtre de la Plaine - Général Guillaumat

Fosse Aqua'92 - 119 bd du Général de Gaulle
Villeneuve-la-Garenne

Séance mensuelle, sur inscription préalable

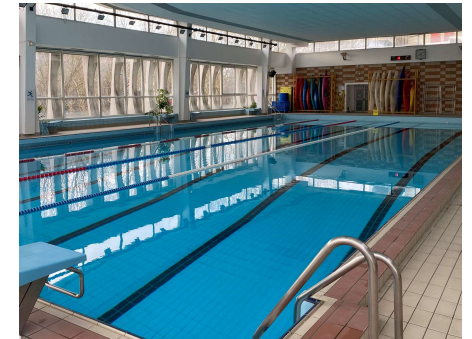
La formation est dispensée par des membres qualifiés (E4 – E3 – E2)

Le matériel

Vous devrez posséder le matériel personnel suivant : un masque, une paire de palmes et un tuba. Pour l'achat de votre matériel demandez des conseils à votre moniteur CSF.

Le petit matériel PMT (palmes, masques et tuba) peut vous être prêté lors des premières séances.

Le scaphandre (bloc et détendeur) vous est confié pour la séance, en fonction du type d'enseignement qui vous est dispensé.



L'inscription

Les documents sont disponibles sur <https://csf-plongee.fr/>

**RDV le mardi soir à 21:00
à la Piscine La Plaine**

Il vous faudra fournir impérativement :

- 1 exemplaire de la **demande d'adhésion** à télécharger du site ou à récupérer à l'accueil du CSF.
- L'original et une photocopie d'un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique des activités subaquatiques. Cette visite médicale est **obligatoire** à chaque début de saison sportive.
- 1 photo d'identité pour les nouveaux adhérents.
- Votre niveau de plongée (si vous n'êtes pas débutant) avec l'original et la photocopie du diplôme ou de la carte.
- Le **règlement** de votre cotisation au club



Les tarifs

Notre cotisation inclut :

- ✓ La licence fédérale
- ✓ L'assurance individuelle Loisir 1 (base)
- ✓ Les droits d'entrée à la piscine et à la fosse
- ✓ Les formations de plongée (y compris Nitrox, RIFAP, TIV)
- ✓ Les diplômes
- ✓ Le carnet et le passeport de plongée.

Plein tarif (300€), étudiant et scolaire (250€), forfait famille (de -20 à -30%, à partir de 2 membres de la même famille).

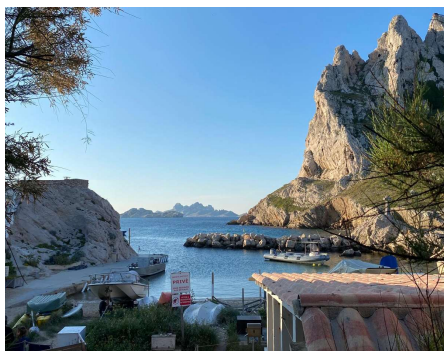
La cotisation porte sur l'année scolaire en cours (septembre à juin). Celle-ci donne forfaitairement accès à nos 2 centres d'entraînement et ne saurait être minorée du fait de la non-utilisation, par l'adhérent, de la piscine et/ou de la fosse.

Certificat médical

Le Certificat médical d'Absence Contre-Indication (CACI) à la pratique de la plongée peut être délivré par un médecin généraliste ou un médecin du sport, ou fédéral.

Lors de votre prise de rendez-vous, précisez que vous souhaitez passer une visite d'aptitude à la plongée et présenter le formulaire CACI de la FFESSM.

<https://medical.ffessm.fr>



Le CSF est une association à but non lucratif (loi 1901) qui est gérée et animée **uniquement par des bénévoles**. Ce point est important, car toutes les personnes qui vous accueilleront et vous enseigneront la plongée sont, au même titre que vous, des membres de l'association.

Simplement, après avoir bénéficié eux-mêmes de l'enseignement de l'école de plongée du club, ils ont décidé de faire partager leur passion de la plongée en consacrant une ou plusieurs de leurs soirées chaque mois à l'animation des activités.



Nous vous invitons à partager cette passion en toute amitié, en toute convivialité mais aussi en toute sécurité.

Les flots bleus vous attendent



65 ans
de Plongée & de Vie
Associative.

ACCUEIL
BIENVENUE



CSF n°club FFESSM : 00775020

Piscine La Plaine

13, rue du Général Guillaumat - Paris 15^{ème}

<https://csf-plongee.fr/>

plongeeCSF75@gmail.com

Siège administratif:
26, rue Vasco de Gama - 75015 PARIS

