



Vous souhaitez vous initier à la plongée sous-marine ?

Le baptême de plongée

Le baptême de plongée — offert par le CSF !

Envie de goûter à la sensation unique de respirer sous l'eau ? Le CSF vous offre votre premier baptême de plongée en piscine. Une expérience inoubliable à portée de maillot !

Comment ça marche ?

. Envoyez un mail à plongeeecs75@gmail.com pour réserver votre créneau,

. Rendez-vous à la piscine, le mardi soir à 20:45 de votre rendez-vous, avec votre maillot de bain, on s'occupe du reste !

Convaincu par cette première bulle ? Vous pourrez alors rejoindre l'aventure en vous inscrivant comme membre de l'association.

Les activités du CSF

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 et en fosse. 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, en fosse 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.

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

Les sorties et séjours

Le CSF propose des sorties de formation 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, en carrière à Beffes, à Nemo 33 à Bruxelles par exemple.

La sortie annuelle du club

Des séjours ont été effectués en Mer Rouge (Egypte); aux îles Médès (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



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

Séance mensuelle, sur inscription préalable

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.



Les tarifs

Notre cotisation inclut :

- ✓ La licence fédérale obligatoire
- ✓ L'assurance individuelle Loisir 1 (base)
- ✓ Le droit d'entrée à la piscine
- ✓ Le droit d'entrée à la fosse (réduit à 5 €)
- ✓ 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€,

Famille par membre : 250 € (à partir de 2 membres de la même famille).

La cotisation porte sur l'année scolaire en cours (de 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.

Le Certificat médical

Le Certificat médical d'Absence Contre-Indication (CACI) obligatoire pour la pratique de la plongée peut être délivré par un médecin généraliste, du sport ou fédéral. Lors de votre consultation présentez le formulaire CACI de la FFESSM. <https://ffessm.fr/pratiquer/le-certificat-medical>



Une association 100 % bénévole, 100 % passionnée

Le CSF est une association loi 1901 gérée et animée exclusivement par des bénévoles. Et cela change tout ! Vos encadrants sont des membres du club, exactement comme vous.

Leur secret ? Ils ont commencé par un baptême, comme vous aujourd'hui. Conquis par la passion de la plongée, ils ont décidé de transmettre à leur tour en consacrant leur temps libre à l'animation des séances.



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

Les flots bleus vous attendent



67 ans
*de Plongée & de Vie
Associative.*

ACCUEIL BIENVENUE



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

plongeeccsf75@gmail.com

Piscine La Plaine

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

Siège administratif :
26, rue Vasco de Gama - 75015 PARIS
Club FFESSM n° 00775020

