



# Bienvenue au CASAR !

(Club d'Activités Sub Aquatiques Rennais)

Votre club est né en 1970. Il est régi par la loi de 1901 qui définit les associations en France. Il est reconnu par le Ministère de la Jeunesse et les Sports. Tout le personnel d'encadrement : membres du bureau et du comité directeur, encadrants actifs, pilotes et directeurs de plongée sont des bénévoles. Comme tout adhérent ils payent leurs licences et cotisation au club. Ils s'investissent dans la vie de l'association en prenant sur leur temps et leur vie familiale. En compensation de leur activité ils ne payent pas leurs plongées en mer sur notre porte-plongeurs ANTARES même si ils n'encadrent pas.

Le club ne compte aucun salarié.

Pour fonctionner le club a besoin de l'aide de tous. Nul besoin d'être professionnel, la bonne volonté seule est nécessaire. Au contact et en posant des questions aux personnes qui connaissent le club et ses activités, l'expérience et la pratique s'acquièrent.

Pour que la plongée soit un plaisir et une bonne organisation voici ce qu'il est nécessaire de savoir :

## EN PISCINE

L'entraînement se déroule sur deux piscines de RENNES : celle de Bréquigny (bassin de nage) et celle des Gayeulles (fosse de plongée et bassin de nage). En qualité d'utilisateurs, nous sommes dans l'obligation (au même titre que le public et les écoles) de respecter, à la lettre, les règlements intérieurs des établissements qui nous accueillent :

- Respect de la sécurité
- Respect de l'hygiène
- Respect du matériel
- Respect de l'horaire de début et de fin de séance

La pratique de notre sport nécessite, dans l'utilisation de la fosse de plongée, des contraintes complémentaires à respecter au même titre que le règlement de la piscine. Il s'agit de la manipulation des bouteilles de plongée. Il est du devoir de chacun d'y participer.

Quelles sont-elles ?

- 1) En début de séance :
  - Sortir les bouteilles du camion,
  - Les déposer près de la porte dans le couloir
  - Les transporter sur le bord de la fosse et les déposer couchées sur les tapis prévus à cet effet.
- 2) En fin de séance :

La procédure inverse de façon à remettre les blocs dans le camion.



**Pas de sac de plongée personnel sur les bords de la fosse. Ils doivent être le long des murs.**

## SORTIE EN MER

Notre objectif final est la pratique de la plongée en milieu naturel. Notre porte-plongeurs ANTARES est basé à St Cast le Guildo dans les Côtes d'Armor.

Comment cela se passe-t-il ?

### **Au local**

Tout d'abord, aller sur le site du CASAR et vous inscrire pour la plongée, **à l'aide des identifiants qui vous ont été fournis après votre inscription.**

Vous aurez ainsi la date et l'heure de rendez-vous. Du fait des marées nous devons respecter au plus près cet horaire.

A votre arrivée au local de St Cast vous vous présentez au Directeur de plongée (DP : en général son nom est inscrit sur la fiche d'inscription du site).

Vous vous munissez de votre licence, certificat médical, carte de niveau de plongée et moyen de paiement de la plongée (chèque ou carte de plongée).

Vous présentez ces documents au DP qui vérifie votre inscription, prend ou émarge votre moyen de paiement et conserve votre licence. Votre licence vous sera restituée en fin de sortie.

**Pas de paiement avant la plongée = pas de plongée**

Ensuite de nombreuses manipulations indispensables nécessitent votre participation.

- Prendre une bouteille de plongée
- Contrôler le gonflage (mini 180 bars) si non avertir le DP puis en changer
- Equiper la bouteille : gilet stabilisateur et détendeurs,
- Ôter le chouchou (le chouchou indique que la bouteille est gonflée) et le mettre dans la boîte prévue à cet effet (elle est le plus souvent à l'arrière du camion)
- Vous équiper vous-mêmes : combinaison ...
- Préparer votre petit sac qui ira sur le bateau (aucun sac de plongée à bord)
- Charger votre bouteille équipée dans le camion ainsi que votre ceinture de plombs
- Aider à charger le matériel commun dans le camion : oxygène, pharmacie, brancard, matériel de bord ... (un doute ? : demandez au DP ou au pilote)
- Aider à accrocher le semi-rigide (Poussin) au camion
- Fermeture des locaux puis, direction la cale.

### **Sur la cale**

- Aider à mettre le semi-rigide à l'eau
- Aider à décharger le camion
- Vérifier que rien ne reste dans le camion, notamment les petites choses

A l'arrivée du bateau à la cale

- Participer au chargement du matériel de la cale sur le bateau

### **Sur le bateau**

Vingt plongeurs sur un bateau de 9 m de long et 4 m de large c'est possible. Chacun doit être ordonné et organisé pour gérer au mieux la surface. Surtout garder à l'esprit que je ne suis pas tout seul chacun à besoin de sa juste place.

Des filets existent pour vos petits sacs et vêtements de retour de plongée (veste imperméable et chaude).

**Pas de sacs de plongée, de glacières ni de sacs à dos volumineux à bord.**

### ***Retour de plongée***

Le bateau revient à la cale

- Penser à vérifier que tout est paré pour l'accostage (défenses mises et aussières prêtes) si non prévenir le pilote ou le DP
- Aider à décharger le matériel du bateau sur la cale (matériel commun et personnel)
- S'assurer que rien n'a été oublié à bord

### ***A l'arrivée du camion***

- Aider à charger le camion avec tout le matériel
- Aider à mettre le semi-rigide sur la remorque et à l'accrocher au camion
- S'assurer que rien n'a été oublié sur la cale

### ***Au local***

Les tâches sont nombreuses et la participation de tous est une nécessité. Ainsi la plongée reste un plaisir pour tous. Pas besoin d'être spécialiste la bonne volonté suffit. Un encadrant est là pour vous guider. N'hésitez pas à lui proposer votre aide.

### ***La priorité est au matériel commun.***

- Déchargement du camion : blocs grésés, oxygène, pharmacie, matériel navigation, ceintures de plombs ...
- Oter gilet stabilisateur et détendeurs du bloc que vous avez utilisé pour permettre le gonflage
- Préparation du gonflage en aidant l'encadrant qui s'en occupe
- Rinçage à l'eau douce du semi-rigide et de son moteur

### ***Ensuite je m'occupe de mes affaires personnelles.***

- Déséquipement, rinçage et rangement
- Récupération de la licence
- Puis repos autour d'une bonne table ... et au soleil !

### ***Fin du gonflage***

- Participation pour débrancher les bouteilles, ranger les flexibles de gonflage et les bouteilles si nécessaire.
- Fermeture des locaux s'assurer de ne rien oublier dedans ou dehors

Ainsi grâce à la participation de tous la sortie restera un moment de plaisir pour tous

