

# Le STAGE NIV à FOGÈRES 8, 9 et 10 mai 2008

## 1. Rendez-vous

La CTD76 a prévu 6 plongées. Pour cela, nous vous proposons un rendez-vous sur place vers :

**10h15 - 10h30**

Pour vous y rendre :

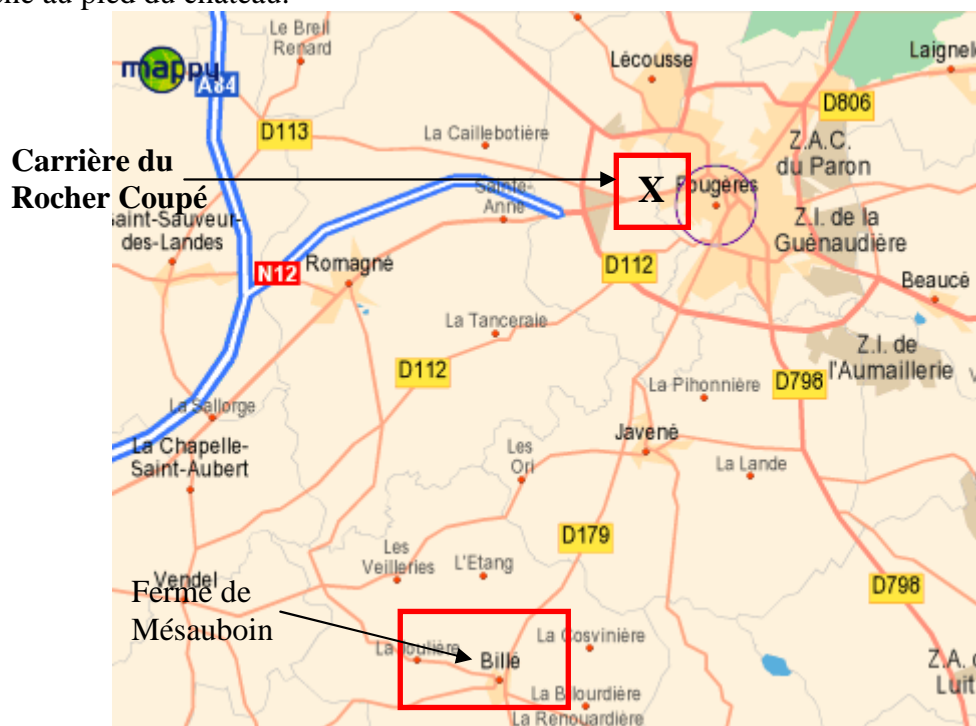
Rejoignez l'A13 vers CAEN puis direction AVRANCHE via l'A84

À AVRANCHE, Direction Rennes pour sortir à FOGÈRES.

**Sortie 29**, direction VITRÉ, ROMAGNÉ, SAINT-SAUVEUR-DES-LANDES

Au rond-point, prendre la 2<sup>nd</sup>e sortie Continuer sur : N12 jusqu'à FOGÈRES.

Vous entrez à Fougères par le Boulevard de Bliche, la Carrière du Rocher Coupé est sur votre gauche au pied du château.



## 2. Organisation

La CTD CODEP76 a réservé un gîte dans un manoir du XVI – XVII<sup>ème</sup> siècle situé à proximité de la base de plongée.

Nous pourrons y étendre nos combinaisons et gonfler les blocs. Le gonflage des blocs sera de la responsabilité des stagiaires.

Coordonnées du gîte :

**La Ferme de Mésauboin**

**35133 BILLÉ**

**02 99 97 61 57**

<http://www.ferme-de-mesauboin.com/>

Les dîners sont prévus à la Ferme de Mésauboin, les déjeuners seront pris dans des restaurants à Fougères ou si le temps le permet nous pique-niquerons sur place.

La première plongée du samedi vers 11h00 pour la réadaptation.  
Fin du stage, le dimanche après-midi après la dernière plongée.

### 3. Coût

Participation aux frais CTD76	30,00 €
Hébergement pour 2 nuits + petit déjeuner + 2 dîners	74 €
Les déjeuners seront pris dans un resto de Fougères ou au Foyer des Jeunes travailleurs	10€ – 15€
1 Plongée	7,50€ soit 45€ au total
Gonflage bouteille 15 L	Coût à partager

La CTD76 réglera avec votre acompte, les frais d'hébergement. À votre charge, les coûts des plongées, les restaurants à Fougères et le complément.  
Soit une estimation de 180 à 200,00€ hors frais de déplacement.

### 4. La carrière du Rocher Coupé

Boulevard de Bliche – 35300 Fougères  
Céline de N.I.V. à la maison des sports de Rennes  
02.99.54.67.69, du **lundi au vendredi**

C'est une carrière de granit. Les services de la DASS 35 recommandent de ne pas faire de vidage de masque, l'eau étant légèrement acide et peut provoquer chez les sujets fragiles de légères allergies.

Les utilisateurs réguliers m'ont affirmés qu'ils n'avaient jamais eu le moindre désagrément. Néanmoins, nous éviterons donc les VDM.



## 5. Ce que vous devez apporter

Matériel de plongée :

- ↪ 1 bloc **gonflé de 15l** double sortie (**si vous avez la possibilité d'en apporter 2**, ce serait bien)
- ↪ Équipement complet dont 2 détendeurs distincts
- ↪ Ne pas oublier ses gants et ses chaussons
- ↪ Un **feu à éclat** (imposé par les responsables de la Carrière)
- ↪ Une « petite laine » pour la fraîcheur.

Et surtout votre bonne humeur.

## 6. Plongées en eaux fraîche

Quelques précautions et conseils :

La plongée en eau froide.

	avr-mai-juin
surface	10-19
- 20 m	10-16
- 40 m	4 -10

Températures indicatives optimistes, nous pouvons faire moins.

### La combinaison

La combinaison de 7 mm avec manchons d'étanchéités doit être bien ajustée avec gants et chaussons en bon état.

### Les détendeurs

Sous l'effet d'une faible température le détendeur peut fuser. C'est à dire que l'air sort de l'embout en permanence. Conséquence, la bouteille se vide rapidement. Si vous êtes équipé d'un octopus, il fusera aussi !!!

\*\*\*\***Prenez des bouteilles doubles sorties** (Obligatoire pour le guide palanquée *et fortement conseillé pour tout plongeur en eau froide*).

Utilisez un détendeur de bonne qualité et révisé.

\*\*\*\* **Branchez le direct système sur le deuxième détendeur**

### Conduite à tenir en cas de problème :

Prenez le second détendeur.

Faites fermer la robinetterie concernée.

Commencer votre remontée.

Au bout de 15 secondes vous pouvez ré-ouvrir votre robinet.

Respirez calmement.

Si vous n'avez qu'une sortie à votre bouteille (**DOMMAGE !!!**)

Demandez de l'air à votre guide de palanquée.

Faites fermer votre bouteille

Commencer votre remontée.

Au bout de 15 secondes vous pouvez ré-ouvrir votre robinet.

Respirez calmement.

### Conseils de prévention :

Mettez votre scaphandre dans l'eau avant de vous équiper afin que le matériel se mette à température et éviter ainsi un excès de condensation.

Équilibrez-vous tout au long de la descente par **petits coups**.

Respirez **calmement** sans inspiration forte, évitez de faire les 2 en même temps (respiration + équilibrage).

### Prévention plongeur

Avant de vous mettre à l'eau, assurez-vous que vous avez bien mangé et bien dormi.

Si vous faites un régime, si vous êtes fatigués ou pas très bien alors **ne plongez pas !!!**

Votre organisme est très sollicité par le froid surtout en plongée.

Attention aux barotraumatismes de l'oreille, le froid diminue la sensibilité et retarde la sensation de douleurs.

Nous préconisons des descentes lentes, les pieds devant (néanmoins pour le NIV, vous avez une descente dans le « bleu »).

Nous préconisons une adaptation progressive au froid par un peu de nage, de barbotage.

La condition physique est la meilleure des préventions.

## 7. Participants

Les coordonnées des participants afin d'organiser les déplacements :

### Encadrement :

❖ Didier LANAUTE	IR		<a href="mailto:lanaute@aol.com">lanaute@aol.com</a>
❖ Jehan MARIE	MF2		<a href="mailto:jehanmarie@wanadoo.fr">jehanmarie@wanadoo.fr</a>
❖ M. Dominique RESSE	MF1		<a href="mailto:lesresse@aol.com">lesresse@aol.com</a>
❖ Thierry RICHARD	MF1		
❖ Jacques MARETTE	BEES1		<a href="mailto:jacques.marette@free.fr">jacques.marette@free.fr</a>
❖ Michel BOUCLY	MF1		<a href="mailto:michelboucly@neuf.fr">michelboucly@neuf.fr</a>

### Stagiaires MF1 CODEP76 :

❖ Philippe THELLIER	E2	EPPE	<a href="mailto:philippe.thellier@sfr.fr">philippe.thellier@sfr.fr</a>
❖ Nathalie RIBOT	E2	EPPE	<a href="mailto:natieribot@sfr.fr">natieribot@sfr.fr</a>
❖ Mme Dominique RESSE	E2	AAC	<a href="mailto:lesresse@aol.com">lesresse@aol.com</a>

### Stagiaires N4 CODEP76 :

❖ Antoine LEROY	N2	CSSMD	<a href="mailto:al750zxr@yahoo.fr">al750zxr@yahoo.fr</a>
❖ Jérôme BOVIN	N2	CSSMD	<a href="mailto:jb@abcinformatique.fr">jb@abcinformatique.fr</a>
❖ Emmanuel COULON	N2	CSSMD	<a href="mailto:emmanuel.coulon@educagri.fr">emmanuel.coulon@educagri.fr</a>
❖ Emmanuel ALLAIN	N2	CSR	<a href="mailto:fimgdm2003@yahoo.fr">fimgdm2003@yahoo.fr</a>
❖ Nolwen LETEISSIER	N2	CSR	<a href="mailto:stykou@hotmail.fr">stykou@hotmail.fr</a>
❖ Benoit CHARDENAL	N3	Aquanautes N	<a href="mailto:benoit.chardenal@free.fr">benoit.chardenal@free.fr</a>
❖ Aurélien PETIT	N3	ACRFC	<a href="mailto:aurelien.monpetit@renault.com">aurelien.monpetit@renault.com</a>
❖ Grégory CALLAIS	N3 / E1	GCOB	<a href="mailto:gregory.callais@laposte.net">gregory.callais@laposte.net</a>

### Stagiaires N3

❖ Vincent GATEFAIT	N2	AAC	<a href="mailto:vincent-loheac@wanadoo.fr">vincent-loheac@wanadoo.fr</a>
❖ Hervé GUILLAUME	N2	AAC	

## 8. Programme indicatif des plongées

Jour		Profondeur N3 / <b>N4</b>	N3	N4
Vendredi	Matin	Espace médian / <b>Espace médian</b>	Réadaptation Conduite de palanquée	Réadaptation Conduite de palanquée
	Après-midi	Espace lointain / <b>Espace médian</b>	Communication entre plongeurs à -40 m Assistance panne d'air, remontée A2	Apnée 10m Démonstration technique avec handicap gilet dégonflé
Samedi	Matin	Espace lointain / <b>Espace lointain</b>	Maîtrise de la ventilation Maîtrise de l'équilibre Assistance gilet	Maîtrise de la ventilation Maîtrise de l'équilibre Assistance gilet
	Après-midi	Espace lointain / <b>Espace lointain</b>	Communication entre plongeurs à -40 m Assistance panne d'air, remontée A2	Communication entre plongeurs à -40 m Assistance panne d'air, remontée A2
Dimanche	Matin	Espace lointain / <b>Espace lointain</b>	Sauvetage ou assistance gilet 30m	Sauvetage ou assistance gilet 30m
	Après-midi	Espace lointain / <b>Espace médian</b>	Sauvetage ou assistance gilet 30m	Remontée sur expiration de 20m

Chaque plongée se terminera par des tests de conduite de palanquée.

Ce programme peut-être modifié en fonction des conditions.

Michel BOUCLY  
[michelboucly@neuf.fr](mailto:michelboucly@neuf.fr)