

Combien ça coûte ?

- Pour un baptême en piscine, c'est gratuit, le vendredi soir. Renseignez-vous.
- Pour un baptême à Chamagnieu : 25€ pour les non-adhérents (équipement inclus).

	Plongée	Nage
2 adhésions : - Plongée (formule complète) ou - Nage		
Cotisation annuelle	185 €	104 €
Une formation (niveau 1 à 3, bio, Nitrox, ...) + carte de niveau	25€	/
Arrhes week-end « 1ères bulles » pour le passage du niveau 1	60 €	/

Ce tarif comprend :

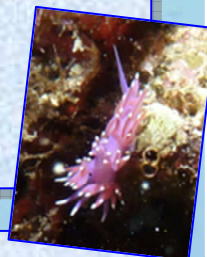
Adhésions Plongée et Nage :

- la licence FFEISSM (incluant l'assurance responsabilité civile),
- l'accès à la piscine,

Adhésion Plongée :

- l'assurance individuelle Loisir 1 (non obligatoire, 20 € déductibles)
- le prêt de matériel (combinaison, gilet, détendeur, bouteille),
- le gonflage des bouteilles à l'air.

Il est possible de payer en 3 fois (rèlements échelonnés).



Comment s'inscrire ?

Lors de notre permanence d'inscription à notre local de Frontonas, le vendredi 14 septembre, de 19h30 à 21h (vous pourrez visiter et rencontrer l'équipe), ou à la piscine de Villefontaine le vendredi 21 septembre à partir de 20h45.

- Vous remplirez votre fiche d'inscription sur place.
- Vous devrez fournir un **certificat médical de non contre-indication à la pratique de la plongée, sur formulaire FFEISSM**, établi en **2 exemplaires**, valable un an (pour la 1^{ère} séance ou pour un baptême, le certificat n'est pas impératif). Nous vous conseillons de consulter un médecin du sport ou un médecin fédéral, mieux informé sur les contre-indications liées à l'activité plongée.
- Pour les mineurs, une **autorisation parentale** sera également demandée.
- Vous serez définitivement inscrit en ayant remis ces documents (à télécharger sur notre site) avec votre règlement et une **photo d'identité**.

Si vous avez déjà plongé, apportez votre **brevet**, votre **carton de plongées**, et votre **dernière licence**, quel que soit l'organisme dans lequel vous avez pratiqué.

La **rentrée** de la saison 2018-2019 aura lieu le **vendredi 21 septembre**.

Comment en savoir plus sur L'Eponge ?

Sur le site internet : **www.leponge.fr**

actualité, planning, inscriptions aux sorties et aux formations, album photo, trombinoscope des adhérents, téléchargement des documents d'inscription, ...

Par mail : secretaire@leponge.fr

Par téléphone : 06.98.26.57.29 (Laurent, président)

Saison 2018-2019



Club de plongée sous-marine - Villefontaine

**Vous rêvez de découvrir le monde sous-marin ?
D'évoluer en apesanteur, à la découverte de la vie subaquatique ?
Alors, venez nous rejoindre pour des moments inoubliables...**



Qui peut plonger ?

La plongée loisir est une activité **ouverte à tous**. Pas besoin d'être un bon nageur, ni d'avoir une condition physique exceptionnelle. Il faut juste avoir l'**envie** de découvrir un **nouveau milieu**, de **nouvelles sensations**, un **autre monde**...

Pour pratiquer, la plongée, il suffit d'être en bonne santé. Cependant, comme pour chaque sport, il existe des contre-indications. Dans tous les cas, une visite médicale annuelle obligatoire vous confirmera votre aptitude.

A **L'Eponge**, l'adhésion est possible **à partir de 16 ans** (obtenus avant le 31 décembre), et il n'y a pas de limite d'âge supérieure pour pratiquer et même suivre une formation !

Qu'est-ce que L'Eponge ?

L'Eponge est un **club de plongée associatif**, créé en 1977, affilié à la **FFEISSM** (Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins).

Sa vocation est la pratique et l'enseignement des sports et activités subaquatiques, et en particulier la plongée sous-marine et la connaissance du monde sous-marin, mais aussi l'apnée, la plongée bio, la photo sous-marine ... et depuis peu le tir sur cible subaquatique.

Le club compte **34 encadrants fédéraux**, formés par la FFEISSM : 15 moniteurs, 17 initiateurs et 2 guides de palanquée.

Et aussi 5 formateurs en plongée bio, et 3 encadrants en tir sur cible subaquatique.

Ils sont tous **bénévoles**, et ont choisi de faire partager leur passion au sein du club.

Au fait, **L'Eponge**, c'est l'anagramme de Plongée...



Doit-on avoir son propre matériel ?

Dans le cas d'un baptême, juste un maillot de bain, tout le reste est fourni. Ensuite, pour démarrer la saison, chacun doit posséder le matériel de base : **masque, palmes, et tuba**.

Le club dispose d'une vingtaine d'**équipements complets** (combinaisons, gilets, détendeurs, bouteilles) qu'il met **gratuitement à la disposition des adhérents** pour la formation et les sorties club. Plus tard, si vous souhaitez acquérir votre propre matériel, les moniteurs seront là pour vous conseiller.

Le club dispose également d'un **compresseur** pour le gonflage des bouteilles, **en air gratuitement**, et en **Nitrox** et **Trimix** à prix coûtant.



Comment se passe la première séance ?

Si vous n'avez jamais plongé, alors un **baptême** s'impose !

Pour la première séance, apportez votre maillot et une serviette. Si vous êtes déjà équipé de palmes, masque, ou tuba, apportez-les également.

Sinon, il est préférable de profiter de cette première séance pour bénéficier des conseils d'achat de vos moniteurs.

Qu'est-ce qu'un baptême ?

En piscine : il s'agit de **découvrir** les sensations de la **respiration** sous l'eau, le **déplacement** en 3 dimensions, **l'observation subaquatique**...

En lac ou en mer : on découvre en plus le **monde sous-marin**, ses **paysages**, sa **faune** et sa **flore**.

C'est la première incursion dans le monde du silence, sans se soucier du matériel. Après vous avoir donné quelques conseils et quelques explications, c'est le **moniteur** qui s'occupe de tout, qui vous prend par le bras et vous emmène pour une petite **balade** sur un fond de 4 à 6m pendant une vingtaine de minutes en toute sécurité !

A **l'Eponge**, nous proposons fréquemment des baptêmes en piscine ou en lac, ouverts au public : il suffit d'avoir plus de 8 ans !



Je ferais bien un baptême, mais j'apprends...

Venez rassurés. La mer ou les lacs ne sont pas pleins de bêtes qui piquent ou qui mordent, mais de toute une diversité d'êtres vivants sympathiques que l'on peut observer en sécurité.

Un petit souci de masque ? Une gêne à l'oreille ? Un signe au moniteur, deux coups de palmes et vous voilà revenu en surface. On remédie, on explique, et on repart tranquille. De toute façon, le bord ou le rivage ne sont jamais loin.

L'appréhension est dissipée, et votre baptême a été une **expérience inoubliable** ? Pourquoi alors ne pas vous lancer dans une **formation au niveau 1**, qui vous permettra de plonger jusqu'à **20m**, accompagné par un **guide**, tout en étant **autonome** dans l'utilisation de votre **matériel** et dans votre **évolution**.

Quelles formations proposez-vous ?

Le club propose des formations aux **niveaux 1 à 5**, à la plongée au **Nitrox** élémentaire ou confirmé, ou au **Trimix**, à l'**encadrement** initiateur ou moniteur, à la **plongée bio**, au **RIFAP** (secourisme), ...

Chaque formation compte une part de pratique en piscine, une part de pratique en milieu naturel (mer ou lac), et un peu de théorie. Le **niveau 1** est validée lors d'un week-end en mer « premières bulles ».



Et si je ne souhaite pas suivre de formation ?

Des moniteurs sont dédiés à l'organisation de plongées d'exploration, juste pour se faire plaisir, ou pour enrichir son expérience, toute l'année, en lac ou en mer.

Vous pouvez également pratiquer différentes **activités « sans bulles »** : la **nage avec palme** en piscine ou en milieu naturel. Des initiations au **tir sur cible subaquatique**, à l'**apnée**, au **hockey subaquatique** peuvent être proposées.



Où peut-on plonger avec l'Eponge ?

Pour les formations ou pour le plaisir, de **nombreuses sorties** sont **organisées par le club**. Elles ne sont bien sûr pas obligatoires.

- **Sorties en lac** à la demi-journée : 50 à 60 plongées organisées par an, au centre de plongée de Chamagnieu, au lac du Bourget, au lac d'Annecy...

Note : Les plongées à Chamagnieu coûtent 10€, à régler auprès du centre de plongée

- **Sorties en mer**, à la journée ou au week-end : 6 à 8 sorties par an

Notes : Un week-end type en mer est proposé à 160€ pour 3 plongées + 1 nuitée + repas, hors transport (personnel, co-voiturage, location d'un minibus par le club, ...)

Certaines sorties en mer à la journée, sans passer par une structure et en emportant son pique-nique, ne coûtent que le prix du transport, soit 40-50 € en co-voiturage.

Toutes ces sorties et week-ends sont ouverts à des non-plongeurs : il est ainsi possible pour un plongeur d'être **accompagné par sa famille**.

- **Sorties à la fosse de Meyzieu** (piscine de 20m de prof.) : 3 à 4 sorties par an

Note : Les plongées à Meyzieu coûtent entre 10€.

Et les entraînements ?

Ils ont lieu le **vendredi**, à la **piscine de St Bonnet** à Villefontaine, de 20h45 à 23h.

Au programme selon le planning : **formation** ou **pratique** : plongée, nage, apnée, et parfois des initiations à d'autres activités subaquatiques.



Et après la piscine ?

Le club dispose d'un **local** à Frontonas, pour passer un moment **sympathique** après la piscine : faire connaissance, discuter, boire un verre, manger un casse-croûte, partager un repas, ... C'est le côté **convivial** de la plongée à l'Eponge.