



## Niveau 3

### Bienvenue au POP CLUB

Voici quelques informations pour s'inscrire au niveau 3, diplôme permettant de plonger en totale autonomie au grand récif, par exemple, avec un binôme du même niveau dans l'espace lointain (au-delà de 20 m), voir très lointain (60 m maximum)

### HORAIRES

Les activités se dérouleront de la façon de la façon suivante :

- le mardi précédant la formation, à la piscine du CNC de 18H30 à 19H30 :
  - \* Contact avec le responsable de stage et l'équipe d'encadrement.
  - \* Mise au point des week-ends et de l'organisation de la formation.
- Les samedis et dimanches sur 3 ou 4 week-ends, en stage complet ou en demi-journée.

Le soir en semaine, formation théorique comprenant 6 cours de 2 heures pour apprendre les aspects importants et essentiels pour plonger en toute sécurité en totale autonomie.

### CONTENU DES COURS

- \* Il s'agit du programme de la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins (FFESSM).
- \* L'examen se passe en continu et s'apprécie au nombre de séances faites, par l'aisance dans l'eau, la parfaite maîtrise du matériel, la connaissance des signes de sécurité et la gestion de l'autonomie (profondeur, orientation, paliers, retour au bateau, plongée, communication, secourisme, matériels).
- \* Il ne s'agit pas seulement de « savoir » et de « savoir faire », mais d'automatiser les exercices, même en situation émotionnelle.
- \* En résumé, si le niveau 2 permettait de gérer sa plongée dans l'espace médian (6-20 m) de l'immersion jusqu'au retour à bord du bateau, le niveau 3 doit permettre de gérer tout les aspects de l'activité plongée de bout en bout.

### CONTENU DES PRESTATIONS

- \* Cours pratiques qui sont prévus sur 4 week-ends, mais qui peuvent si nécessaire durer plus longtemps. Le but est d'atteindre un vrai le niveau 3.

## Niveau 3 - Année fédérale 2019

- \* Cours théoriques dispensés au fur et à mesure de la formation pratique ou dans le cadre d'une formation spécifique théorique niveau 3.
- \* Délivrance du diplôme FFESSM et de la carte double face FFESSM / CMAS.



### PARTICIPATION

⇒ Financière :

- \* **56 000 F** (52 000 F pour la pratique et 4 000 F pour les cours théoriques), c'est un forfait. Il faudra prévoir en plus, si ce n'est déjà fait, de prendre la licence de la Fédération Française d'Etudes et des Sports Sous-Marins, une assurance complémentaire (Loisir 1, 2 ou 3) et s'inscrire au club.

**Enfin, il faudra être titulaire de l'AFPS (ou équivalent) + RIFAP (secourisme plongée) pour la délivrance du diplôme.**

⇒ Matériel:

Chaque stagiaire devra apporter (ou louer au club ou ailleurs) :

- palmes, masque et tuba,
- une combinaison,
- une ceinture avec les plombs nécessaires
- un ordinateur de plongée (ou montre et profondimètre),
- un jeu de tables de plongée MN90 immergeable
- 2 blocs gonflés par jour,
- un détendeur muni d'un direct system et d'un octopus,
- un gilet stabilisateur,
- un miroir de signalisation immergeable,
- à manger et à boire pour la pause-café !



⇒ Solidaire :

- \* Chaque stagiaire devra aider au fonctionnement du club (mouillage du bateau, mise en œuvre oxygène, gonflage des blocs, rinçage du matériel et rangement dans le local ou dans le camion, ...).

Le POP Club est un club de plongée associatif, tout le monde est bénévole et participe selon ses capacités, sa formation, ses idées et son courage. Chacun tu y trouveras donc tout ce que tu qu'il y apporteras, l'amitié des Popines et des Popins, l'amour de la mer et de tout ce qui l'habite.

, tu y trouveras donc tout ce que tu y apporteras, l'amitié des Popines et des Popins, l'amour de la mer et de tout ce qui l'habite.

Le Président