

**• LES STAGES ORGANISES
POUR L'ANNEE 2006**

LES ACTIVITES : La Commission Plongée souterraine du Comité Inter-Régional EST organise:

- Des stages de découvertes, sur deux jours consécutifs avec une arrivée sur le site la veille à 21h.
- Des stages de perfectionnement, sur une durée plus longue.
- Une Expédition Nationale, pour les plongeurs autonomes en milieu souterrain.
- Une sortie dans une rivière souterraine, sans plongée, pour faire connaître le milieu, selon la demande, ouverte à tous les licenciés.

DECOUVERTE :

Du vendredi 12 mai à 21h au 14 mai à midi à Châtillon sur Seine (Cote d'Or)

Ce stage comprendra une initiation théorique et l'application pratique avec deux plongées prévues en siphon. Niveau de plongée requis : Niveau 2.

Prévoir comme matériel: scaphandres : 2 blocs de 6, 8, 10 ou 12 litres (si possible avec robinetterie DIN) + deux détendeurs avec mano, bouée avec « direct system », 1 casque avec 2 lampes étanches. Ce matériel peut être commun à 2 personnes si les blocs sont soit des 10 soit des 12 litres. Du matériel peut être mis à disposition prendre contact (1^{er} arrivé – 1^{er} servi).

Participation aux frais : 100 € y compris deux nuits, petits déjeuners et repas.

PERFECTIONNEMENT : dans le réseau Sappoie – Lougres (70-25)

du vendredi 23 juin 21h au dimanche 25 juin après-midi.

Programme, selon stagiaires et conditions météorologiques : siphons longs, étroits, à faible visibilité, techniques du fil d'Ariane, transport de matériel, post siphon.

Participation aux frais : 100 €.

EXPEDITION NATIONALE : dans le système de siphon du réseau Sappoie – Lougre

L'expédition nationale se déroulera en principe du 9 au 17 Juillet.

Avance sur frais 125 €.

SORTIE EN RIVIERE SOUTERRAINE : La Lougres (25)

Du samedi 14 octobre 10 h au dimanche 15 octobre matin.

Cette sortie ouverte à tous les licenciés, à jour, de la FFESSM, est destinée à tous ceux qui souhaitent voir à quoi ressemble le milieu souterrain aquatique. Il n'y a pas de plongée, c'est pourquoi la sortie est ouverte à tous sans considération de niveau technique. Mais la spécificité des conditions de cette sortie (atmosphère humide, obscurité, passages répétés dans de l'eau à 10°C, nage avec palmes, déplacement et rampement en combinaison, effort peu intense mais long) fait qu'elle ne peut être envisagée que par des personnes en condition physique normale.

Assurance individuelle obligatoire : assurance fédérale loisir 1 au minimum (si vous n'en disposez pas, nous pouvons souscrire pour vous une assurance temporaire de la F.F.Spéléologie : 5€ mais après avoir été prévenu)

Le matériel indispensable est le suivant :

- Combinaison néoprène : bas, haut, chaussons.
- Vêtement pour protéger la combinaison, une ceinture est nécessaire pour empêcher ce vêtement de flotter. 2 mètres de bonne corde pour vous aider à transporter vos palmes hors de l'eau
- Bottes adaptées au port des chaussons néoprènes. Les bottes seront déposées à un endroit et la progression se fera ensuite avec vos palmes.
- Gants « ménage, toilé » et de plongée. Pas de masque, ni de tuba, ni de plombs.

- Casque de chantier comme support d'un éclairage de poids pas trop grand. Toutes les entreprises dont les employés doivent porter un casque sont tenues de changer régulièrement ces casques, vous pouvez donc en récupérer facilement gratuitement. Nous en disposons de quelques-uns que nous pourrions mettre à votre disposition, sans éclairage ; première demande, première servie. Comme éclairage deux, lampes légères de plongée conviennent aussi. La fixation sur le casque se fait par des anneaux de chambre à air. Prévoir pile(s) de rechange.
- On trouve maintenant des éclairages à base de LED qui fonctionnent très bien. Tous ne sont pas adaptés car la lumière émise peut être insuffisante ; nous pouvons vous conseiller le cas échéant
- De nombreux sacs poubelle et une brosse chiendent.
- Cintres pour l'égouttage de votre matériel si vous envisagez une sortie le dimanche matin
- Un sac de couchage : logement collectif en dortoir (des chambres d'hôte, en nombre limité, avec toilettes, douche, linge, sont disponibles pour des couples, supplément de 40€. Nous prévenir dès que possible)
- Pour les mineurs : apporter ce matériel en double pour la personne qui ira sous terre avec vous et sous la responsabilité de laquelle vous serez.

Participation aux frais : 50€ comprenant la pension complète en dortoir, hors boissons.

Contacts : Laurent Caillère :	03 88 20 20 10	laurent.caillere@wanadoo.fr
Lucien Ciesielski :	03 88 61 52 60	Lucien.Ciesielski@wanadoo.fr
