

COEFFICIENT 13, SAISON 2009-2010

Bienvenue à COEFF. 13, atelier de plongée.

COEFF.13, association loi 1901, est affiliée à la F.F.E.S.S.M. (N° 07 75 0207)

(FEDERATION FRANCAISE D'ETUDES ET DES SPORTS SOUS-MARINS).

Coeff.13 a l'agrément du Ministère de la Jeunesse et des Sports (n°75.SVF.02.04)

SIRET : 447 855 388 000 16

SIREN : 447 855 388

Adresse e-mail : coeff13@coeff13.org – Consultez notre site : <http://www.coeff13.org/>

L'ACTIVITÉ PRATIQUE

Ouverte à tous dès l'âge de 16 ans. Entraînement et formation aux niveaux de plongée en piscine, fosse de plongée et milieu naturel. Sensibilisation au secourisme, à la biologie marine.

PISCINE

La piscine Château des Rentiers, 184 rue du Château des Rentiers, Paris 13°.

Métro : Nationale

Dès le premier entraînement apportez palmes, masque et tuba (P.M.T.).

Vous pourrez vous faire conseiller dans un magasin spécialisé : Le Vieux Campeur, FADIS, Décathlon, etc.

Déroulement des séances d'entraînement : nage – apnée – entraînement ludique - exercices techniques avec bouteilles.

Formation et passage de niveaux de plongée et cours spéciaux (vêtements étanches, orientation, matériel, etc.). Sensibilisation au secourisme et à la biologie.

FOSSE DE PLONGÉE

UCPA – Villeneuve-La-Garenne.

C'est le complément indispensable de votre formation de plongeur. La pratique de la fosse vous permet de pratiquer la plongée dans des conditions proches du milieu marin (3 fosses de 5, 10 et 20 mètres), apprentissage du gilet stabilisateur.

Les séances de fosse ont lieu une fois par mois, de septembre à mai, le 3^e mercredi du mois.

Le matériel (hors palmes, masque et tuba) vous sera fourni sur place.

Participation financière de 10 € pour la séance.

JOURNÉES EN MILIEU NATUREL

Base UCPA de Torcy

Un entraînement régulier est prévu à la base de Torcy . Ce site permet aux plongeurs de pratiquer en milieu naturel (à 35 minutes de Paris) avec l'équipement complet dans des conditions "réelles" de plongée. Exercices en palanquées, orientation, nage. Coeff. 13 prend en charge la participation demandée par l'UCPA. Calendrier en début de saison.

Nous vous proposerons également au cours de cette saison une descente de rivière, une sortie d'orientation en forêt et une en milieu aquatique.

L'ACTIVITE THÉORIQUE

La formation aux niveaux de plongée consiste également en cours théoriques dont le planning vous sera fourni lors des premières séances de piscine.

Ces cours sont indispensables pour obtenir vos différents niveaux.

Pour ceux ne souhaitant pas passer de niveaux, nous mettrons en place une formation à thème chaque mois d'hiver. Ainsi Coeff. 13 proposera des "modules thématiques" qui embrasseront la biologie, les matériels (choix et entretien), le secourisme, etc.

LES SORTIES DU CLUB

31 octobre / 7 novembre 2009 : Croisière Saint John's en mer rouge (ouverte aux N1, sous conditions).

6 / 21 février 2010 : sortie îles Andaman (Inde).

Mai 2010 : sortie de passages de niveaux (Méditerranée).

En outre nous organiserons des sorties de plongée "courtes" (week-end et ponts) dont la première est prévue les 3 et 4 octobre (détails à trouver sur le site).

CERTIFICAT MÉDICAL

Un certificat médical (modèle précis à télécharger) délivré par un médecin du sport ou médecin fédéral vous sera demandé dès la rentrée. Il est obligatoire (sauf pour les baptêmes de plongée) et vous permettra d'obtenir la licence (indispensable pour toutes les activités : piscine, fosse, sorties). Conservez-en l'original avec votre licence fédérale et veuillez nous en fournir copie. Pour des raisons d'assurance, le certificat médical est exigé impérativement dès la deuxième séance. Prenez rendez-vous d'avance !

Lien vers la liste des médecins fédéraux et un exemplaire de certificat médical à télécharger sur le site.

INSCRIPTION – COTISATION

La validation des pré-inscriptions se fait par ordre d'entrée.

Les pré-inscriptions se font sur notre site: <http://www.coeff13.org/>.

Il est prudent de se pré-inscrire en ligne pour éviter la liste d'attente.

La cotisation annuelle est de 220 € (licence incluse) et de 350 € pour un couple, (350 € également avec un parent, un enfant). Le règlement de la cotisation et la fourniture d'un double du certificat médical valideront votre pré-inscription.

Consultez notre site, vous y trouverez toutes les informations.

LICENCE FÉDÉRALE

Vous la recevrez dans les jours qui suivront votre inscription. Elle est comprise dans la cotisation.

Elle comprend une assurance responsabilité civile obligatoire.

Vous pouvez par ailleurs souscrire une assurance complémentaire couvrant tout accident lié à la plongée dont vous seriez la victime et ceci dans le monde entier. Par exemple chez AXA – Cabinet Lafont : <http://www.cabinet-lafont.com/>.

D'autres organismes proposent aussi des couvertures liées à la pratique de la plongée.

Nous encourageons vivement nos adhérents à interroger leurs assureurs habituels car nombre de contrats excluent la plongée dans leurs couvertures.

LA VIE ASSOCIATIVE

Coeff. 13 ne compte que des bénévoles. Toute participation est bienvenue et sans l'aide de tous les activités proposées ne verraient pas le jour.

C'est avec notre imagination à tous que le club s'est construit. Ici il n'y a pas de sottise proposition !

Alors n'hésitez pas à proposer. Chaque lundi après la séance piscine, nous organisons un petit apéritif convivial qui permet à chacun de s'exprimer et à tous de mieux se connaître. C'est ainsi que Coeff. 13 est devenu "atelier de plongée" où chacun est créateur et artisan.

À bientôt dans le XIII^e !