



UCB PLONGÉE
PROGRAMME
SAISON 2021-2022

INTRODUCTION

Cette année n'a pas été facile
suite au COVID mais le club a
réussi à plonger et enseigner

Aujourd'hui, le club veut relancer
ses activités tout en respectant
les mesures sanitaires actuelles



LES ACTIVITÉS - ANIMATIONS



Toute la saison

- [Formation niveau 1](#)
- [Formation niveau 2 et N3](#)
- [Plonger, plonger...](#)
- [Les formations du CODEP](#)

Ponctuellement

- [Baptêmes](#)
- [Se perfectionner à la fosse](#)
- [Découverte de l'estran](#)
- [Découverte apnée](#)
- [Plongée de Noël](#)
- [Sortie en Espagne](#)
- [Plongées à l'océan](#)
- [Voyage à Malte](#)
- [Soirées](#)



FORMATION NIVEAU 1

Un diplôme pour plonger à 20 mètres

Pour un premier pas sous la mer : passez votre premier brevet de plongée, en mer, lac ou piscine, reconnu de façon internationale, apprenez les bases pour partir avec un guide explorer les fonds marins jusque 20 mètres de profondeur

Niveau 1 en cycle court:

- 8 à 10 plongées en milieu naturel (Bassin d'Arcachon, lac de Cazaux)
- 1 cours théorique au local
- 2 plongées fosse

Plongées dans la zone de 20 mètres

Possibilité d'enchaîner sur le Niveau II

Tarif : 85,74€ (20€ cot. + licence 40,74€ +25€ formation)

Contact : Olivier Roset



FORMATION N2 ET N3

Vous souhaitez évoluer pour plonger sans guide, entre amis ?

Ou vous rêvez de plonger sur une épave dans un espace plus lointain ?

Nos moniteurs vous proposent des formations et plongées pour préparer les brevets N2 et N3. Ces formations se déroulent tout au long de l'année scolaire en fosse (5 séances) pour la période hivernale, en milieu naturel à partir du printemps et au local ou en visio (selon les recommandations COVID) pour l'acquisition des connaissances théoriques.

Sorties en mer à partir d'un bateau, environ 100 € pour 3 plongées N2, environ 150 € pour 4 plongées N3

Tarif : 85,74€ (20€ cot. + licence 40,74€ + 25€ formation)

Contact : Isabelle Valembois

PLONGER, PLONGER....

Juste envie de plonger



Des plongées sont organisées tout au long de l'année.

Les plongées sont organisées par nos moniteurs et l'information envoyée par mail via une mailing-list

Le club fournit le matériel :

- bloc gonflé
- gilet stabilisateur
- détendeur
- et suivant les disponibilités : combinaison, palmes, masque, tuba

Nombre de plongée illimité !!!

Tarif : 60,74€ (20€ cotisation + 40,74€ licence)

Contact : Olivier Roset

LES FORMATIONS CODEP

Des activités & formations complémentaires avec d'autres clubs de Gironde

Le Comité Départemental de la Gironde est un organisme déconcentré de La FFESSM

Il développe et coordonne sur le département les activités subaquatiques et interclubs.

Exemples de formation :

- WE "bio et apnée" à la base fédérale de Hendaye
- Formation vidéo & photo
- Formation secourisme

Infos par mail

Contact : Gaëlle Gazillon





BAPTÊME

Envie de découvrir les fonds marins
et de nouvelles sensations ?

Découvrez la beauté du monde sous-marin, avec pour seul objectif le plaisir des sensations et la découverte. Sans licence, ni visite médicale préalable, le baptême vous permettra de découvrir comment respirer sous l'eau, et nager en apesanteur parmi poissons, poulpes et étoiles de mer.

Un moniteur expérimenté vous guidera dans une zone de 2 à 3 mètres de profondeur (pour les enfants de moins de 8 à 14 ans) ou dans une zone de 6 mètres de profondeur (pour les adolescents et les adultes).

Plongée réalisée au lac de Cazaux ou sur le bassin d'Arcachon

Période : Printemps 2022

Tarif baptême : gratuit

Contact : Isabelle Valembois

SE PERFECTIONNER À LA FOSSE

Besoin de se former, s'entraîner, se perfectionner...

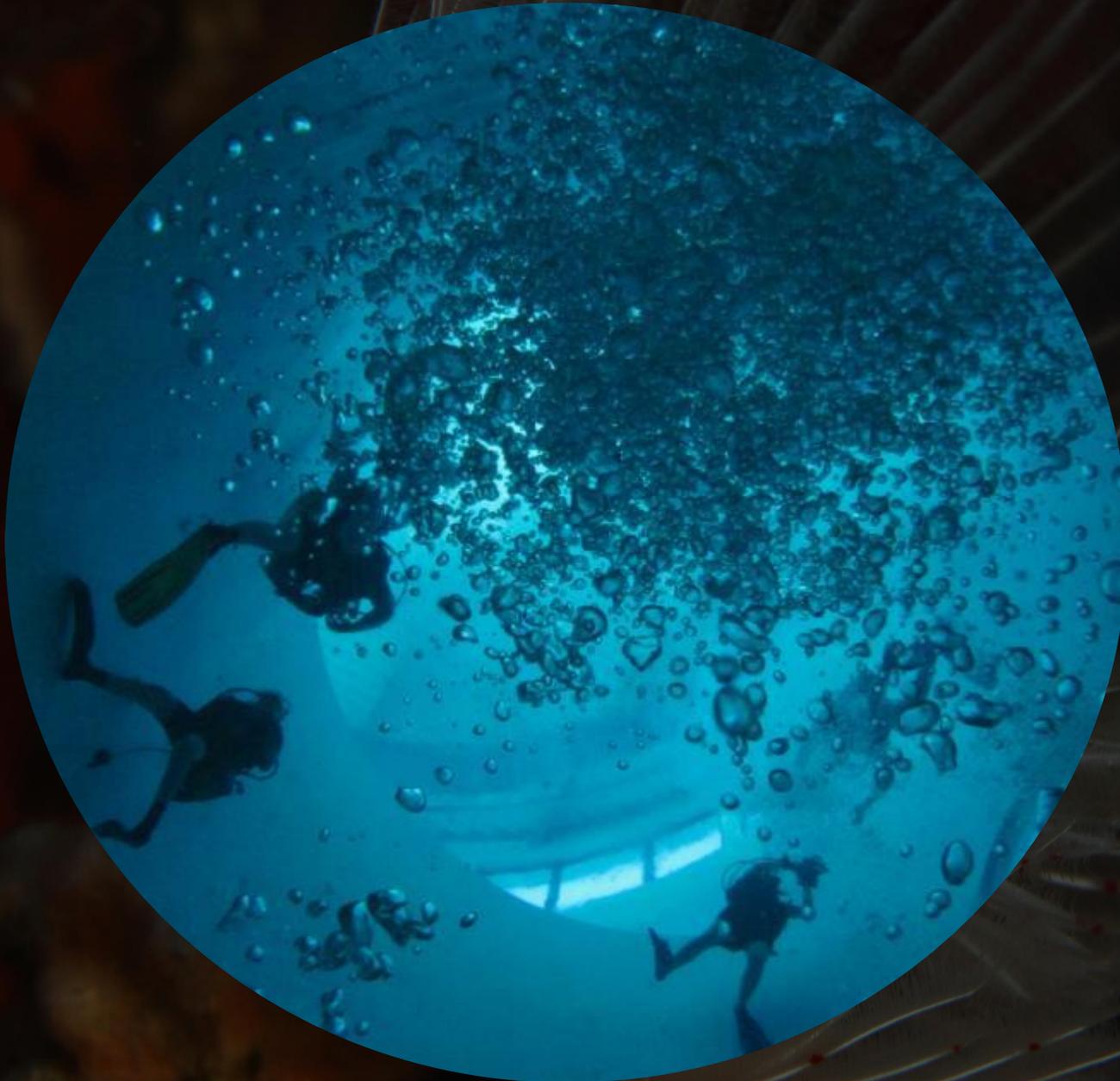
Des plongées sont organisées plusieurs fois par an à la fosse de La Teste de Buch.

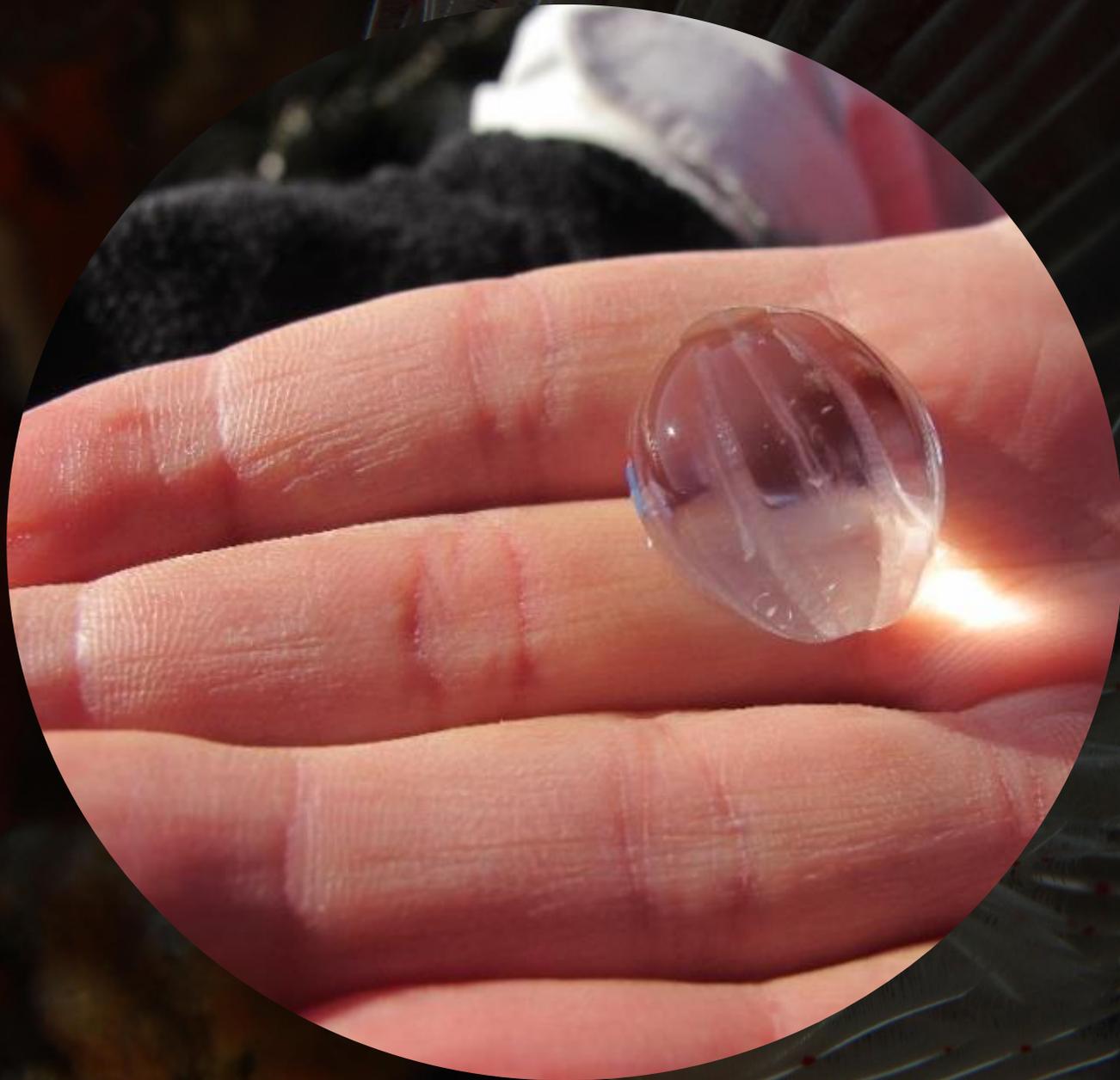
Plongez dans un tube de 20 m de profondeur et dans une eau à 29°C.

Vous êtes dans les meilleures conditions pour commencer vos exercices.

Tarif : 15€ / sortie

Contact : Olivier Roset





DÉCOUVERTE DE L'ESTRAN

Les balades iodées sur la plage,
vous aimez ?

Le temps d'une marée, venez découvrir l'univers fascinant des petites bêtes et des algues de l'**estran**

Observez de plus près **la laisse de mer**, elle abrite tout un écosystème...

Rendez- vous une belle journée d'hiver quand l'eau sera fraîche

Tarif : gratuit

Contact : Gaëlle Gazillon

DÉCOUVERTE APNÉE

En quête de nouvelles sensations ?
Vous aimeriez bénéficier des techniques
enseignées en apnée pour équilibrer plus
facilement vos oreilles en immersion ?

Encadrée par Isabelle, vous partez découvrir
l'apnée au lac de Cazaux afin de vous aider à
percer les mystères du relâchement et de la
compensation.

Samedi ou dimanche, lac de Cazaux

Tarif : 60,74€ (20€ cotisation + 40,74€ licence + 15€ / fosse)

Contact : Isabelle Valembois





PLONGÉE DE NOËL

La plongée festive

Moment incontournable du club pour clôturer l'année de plongée.

Boissons chaudes & déguisements conseillés !!!

Et si vous en redemandez, on organise la plongée de Pâques avec sa traditionnelle « chasse aux œufs » subaquatique.

Tarif : gratuit

Contact : Olivier Roset

SORTIE EN ESPAGNE

Découvrir ou redécouvrir la Méditerranée

Sortie entre plongeurs pour observer les fonds marins méditerranéen

Calella de Palafrugell :

Renseignements en cours

ou

Estartit :

4 jours & 6 plongées sur la réserve des îles Medès

Hôtel en pension complète au Rei del Mar

et transport compris en minibus 9 places

De Jeudi à dimanche ou juste le WE / Juin

Tarif : environ 475€ (sortie pour les 4 jours)

Contact : Gaëlle Gazillon



PLONGÉES À L'OCÉAN

Visitez les épaves de l'océan Atlantique

Avec Hydrosphère plongée, centre de plongée technique, plongez sur les épaves de l'Atlantique.

Départ en bateau d'Arcachon.

Bloc nitrox fourni

- Blockhaus
- Le chariot
- La Croche aux tacauds
- Grand Raid
- ...

Tarif : de 35 à 95€ par sortie

Contact : Isabelle Valembois



VOYAGE À MALTE

Découvrir la Méditerranée

Malte est une destination idéale pour s'initier à la plongée. Venez découvrir la beauté des îles de Malte, Gozo et Comino lors d'un séjour plongée ou combinant plongées et visites touristiques...

Une semaine – Printemps 2022

Tarif : Etude de prix en cours

Contact : Olivier Roset

SOIRÉES

« The place to be » pour partager

...Soirée photos, bio, raclette ou apéro

Et aussi pour :

- Apprendre,
- découvrir,
- protéger
- et surtout passer un moment convivial

Soirée d'hiver

Tarif : gratuit

Contact : Gaëlle Gazillon



ET LE COVID ?

Nos mesures Covid : vous serez accompagnés pour apprendre à rincer et désinfecter le matériel



BESOIN D'UNE ASSURANCE PLONGÉE ?

De par l'obtention de votre licence FFESSM, vous bénéficiez d'office des garanties du contrat Responsabilité civile de la fédération, lequel vous garantit pour les dommages causés aux tiers.

Une assurance R.C, c'est beaucoup, mais ce n'est pas tout... Cette couverture est la seule légalement obligatoire, mais si vous êtes victime d'un accident personnel, vous n'êtes pas assuré... La FFESSM attire votre attention sur l'intérêt à souscrire d'autres garanties nécessaires à la protection de vos activités, sur votre demande, avec une **Assurance Individuelle Accident**.

Toutes les infos :

<https://ffessm.fr/uploads/media/docs/0001/05/85385f858079c3f25ee858e7005ab4fddde36f97.pdf>

 FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉTUDES ET DE SPORTS SOUS-MARINS.	
FRENCH UNDERWATER FEDERATION <small>Fondée en 1948, membre fondateur de la Confédération mondiale des activités sous-marines.</small>	
TARIFS SAISON 2021/2022	
LICENCE "ADULTE" (à partir de 16 ans) ⁽¹⁾ (TARIF BLOQUÉ)	40,74 €
Sur cette somme, une ristourne du montant suivant est attribuée à chaque Comité Interrégional ou régional et ventilée comme suit :	
Comité interrégional ou régional	12,23 €
Comité départemental	3,20 €
LICENCE "JEUNE" (de 12 à 16 ans) ⁽¹⁾ (TARIF BLOQUÉ)	25,77 €
Sur cette somme, une ristourne du montant suivant est attribuée à chaque Comité Interrégional ou régional et ventilée comme suit :	
Comité interrégional ou régional	6,25 €
Comité départemental	2,94 €
LICENCE "ENFANT" (Moins de 12 ans) ⁽¹⁾ (TARIF BLOQUÉ)	11,45 €
Sur cette somme, une ristourne du montant suivant est attribuée à chaque Comité Interrégional ou régional et ventilée comme suit :	
Comité interrégional ou régional	2,62 €
Comité départemental	1,26 €
LICENCE PASSAGER ⁽¹⁾	42,82 €
ABONNEMENTS À SUBAQUA	
Abonnement à SUBAQUA lié à la licence (12 numéros)	49,00 €
Abonnement à SUBAQUA lié à la licence (6 numéros)	26,00 €
Abonnement à SUBAQUA (non lié à la licence - 6 numéros/France-DOM COM-Etranger)	34,00 €
Abonnement à SUBAQUA (non lié à la licence - 12 numéros/ France-DOM COM-Etranger)	52,00 €
ASSURANCES INDIVIDUELLES ACCIDENT POUR LES PRATIQUANTS, MONITEURS, JUGES, ARBITRES ET ENTRAÎNEURS EXERÇANT À TITRE BÉNÉVOLE	
Loisir 1	20,00 €
Loisir 2	25,00 €
Loisir 3	42,00 €
Piscine (intégrant les compétitions en piscine)	11,00 €
GARANTIE LOISIR TOP : GARANTIES DE BASE CI-DESSUS (LOISIR) + ASSURANCE VOYAGE PLONGÉE DANS LE MONDE ENTIER (ANNULATION, INTERRUPTION, ASSURANCE BAGAGES VOYAGE PLONGÉE)	
Loisir 1 Top	39,00 €
Loisir 2 Top	50,00 €
Loisir 3 Top	83,00 €
ASSURANCES INDIVIDUELLES ACCIDENT POUR LES MONITEURS LICENCIÉS À LA FFESSM, EXERÇANT À TITRE RÉMUNÉRÉ	
Pro basic	44,00 €
Pro 1	120,00 €
Pro 2	240,00 €
Pro 3	300,00 €
GARANTIES PRO TOP : GARANTIES DE BASE CI-DESSUS (MONITEURS) + ASSURANCE VOYAGE PLONGÉE DANS LE MONDE ENTIER (ANNULATION, INTERRUPTION, ASSURANCE BAGAGES VOYAGE PLONGÉE)	
Pro basic Top	63,00 €
Pro 1 Top	169,00 €
Pro 2 Top	292,00 €
Pro 3 Top	417,00 €
GARANTIE VOYAGE : GARANTIE ANNULATION/INTERRUPTION/BAGAGES POUR UN SEJOUR PLONGEE DE MOINS DE 21 JOURS CONSECUTIFS DANS LE MONDE ENTIER	
Pack Voyage	8,00 €
DROIT ANNUEL D'AFFILIATION 2021/2022 POUR LES CLUBS (REDUCTION COVID)	
	10,00 €
DROIT ANNUEL D'AGREMENT 2021/2022 POUR LES SCA, SCIA ET CLUB France (REDUCTION COVID)	
	22,00 €
TOUTES CARTES FORMAT CARTE DE CREDIT	
Brevets de plongeurs et de moniteurs	
Brevets de spécialité Ffessm et Ffessm/Cmas	
Ristourne au Comité Interrégional ou Régional	1,00 €
Ristourne au Comité Départemental	0,50 €
ATP :	
Pack Découverte – Pass Rando ⁽²⁾	3,00 €
Pass Plongée	15,00 €
PE12	7,00 €
Agnée	12,00 €
Pass/Collectif Jeunes avec assurance Responsabilité Civile / jour tarif pour tout le groupe	10,00 €
Pass/Collectif Jeunes avec assurance Responsabilité Civile pour 5 jours consécutifs tarif pour tout le groupe	40,00 €
Pass/Collectif Jeunes avec assurance individuelle accident / jour tarif pour tout le groupe	30,00 €
Pass/Collectif Jeunes avec assurance individuelle accident pour 5 jours consécutifs tarif pour tout le groupe	120,00 €
Formations Premiers Secours	5,00 €
REEDITION D'UNE CARTE LICENCE/BREVET	
	12,00 €
BREVET CONVENTIONNÉ : CREATION / REEDITION	
	15,00 €

(1) Tous les licenciés de la FFESSM bénéficient du contrat d'assurance en responsabilité civile et en assistance juridique contracté par la FFESSM, dans le monde entier quel que soit le lieu de pratique. (2) Les titulaires d'un pack découverte ou d'un pass rando bénéficient des mêmes garanties dans le cadre de la pratique de ces activités au sein de nos clubs et SCA.

COMMENT S'INSCRIRE ?

Soirée inscription au local & présentation des formations / activités.
le mardi 21 Septembre à 19h

Besoin d'un renseignement ?

Des questions ?

Contactez le moniteur référent de l'activité que vous souhaitez pratiquer.

Envoyez votre dossier complet (fiche d'inscription / certificat / virement) :

- à ucbplongee@gmail.com
- ou venir à la soirée inscription au local

The image shows two overlapping forms. The top form is a 'Certificat médical d'absence de Contre-Indication à la pratique des activités subaquatiques' from the Fédération Française de Plongée Sous-Marine. It includes fields for personal information, medical history, and a list of activities. The bottom form is a 'FICHE D'INSCRIPTION Saison 2021 - 2022' from Université Club Bordeaux. It contains sections for personal details, emergency contact, current competencies, and a list of optional insurance and membership fees. A bank account information section is also visible at the bottom of the registration form.

RV sur le site du club pour télécharger les documents :
https://www.ucbplongee.fr/index.php?option=com_content&view=article&id=203&catid=9&Itemid

POUR LES TARIFS, JE PRENDS QUOI ?

Tarifs	
Obligatoire :	
<input type="checkbox"/> Cotisation normale : 20.00€	
<input type="checkbox"/> Majoration (inscription après le 1 ^{er} /12) : 15.00€	
Facultatif :	
<input type="checkbox"/> Licence (+16 ans) : 40,74 €	
<input type="checkbox"/> Lic. Jeune (12-16 ans) : 25,77 €	
<input type="checkbox"/> Lic.enfant (-12 ans) : 11.45 €	

<input type="checkbox"/> Formations : 25.00€	

<input type="checkbox"/> Assurance Loisir 1 : 20.00€	
<input type="checkbox"/> Assurance Loisir 2 : 25.00€	
<input type="checkbox"/> Assurance Loisir 3 : 42.00€	
TOTAL :	
<input type="text"/>	
Lu et approuvé le : Signature : <input type="text"/>	

Cotisation obligatoire pour adhérer au club (sauf pour baptême de plongée)
Majoration pour les inscriptions après le 1^{er} décembre

Licence obligatoire pour les plongeurs (sauf pour les baptêmes)
Frais de formation pour tous les passages de niveau

Assurance en fonction de vos besoins

Vous avez accès à toutes les activités du club,
vous ne payez qu'une seule fois votre adhésion et votre licence.
Les sorties à la fosse sont à régler à chaque sortie par virement 48H avant
Des questions, n'hésitez pas -> ucbplongee@gmail.com

Contact :
ucbplongee@gmail.com

Benoit Desclaud
Président et directeur technique
benoit.desclaud@gmail.com

Isabelle Valembois
Moniteur
isabelle.valembois@hotmail.fr

Gaëlle Gazillon
Secrétaire
gaelle.gazillon@gmail.com

Olivier Roset
Moniteur
olivier.roset@gmail.com

Erik Gricourt
Trésorier
e.gricourt@gmail.com