

Déroulement d'une séance d'entraînement au Centre UCPA Aqua92 de Villeneuve-la-Garenne

Horaire	Actions
20 h 30	Rassemblement possible sur le parking du restaurant « Les Trois Brasseurs » à Eragny (près du Centre Commercial Art de Vivre). Organisation du co-voiturage et départ groupé vers 20 h 40.
20 h 30	Départ individuel de chez vous vers Villeneuve.
21 h 00	Arrivée à Villeneuve, recensement des présents, encaissement des derniers paiements, dernière mise au point des palanquées.
21 h 15	Annonce des palanquées.
21 h 20	Descente aux vestiaires. Remarques : <ul style="list-style-type: none"> - Comme à Cergy, il y a une zone « pieds chaussés » et une zone « pieds nus ». Retirez impérativement vos chaussures dans le hall AVANT d'entrer dans les vestiaires. - La plupart des casiers ne peuvent pas être fermés à clef. Apportez éventuellement un cadenas. - LA DOUCHE EST OBLIGATOIRE.
21 h 30	Accès au bassin. Tous les plongeurs de l'Apsavo se regroupent du même côté (vide ou moins occupé par le club précédent). Définition du programme de la séance par les moniteurs - Entraînement de nage et d'apnée avec PMT. REGLES A RESPECTER IMPERATIVEMENT POUR L'APNEE : <ul style="list-style-type: none"> - Se regrouper en binômes : un équipier plonge, l'autre reste en surface et se tient prêt à intervenir en cas d'incident. - L'apnée est pratiquée librement (en binôme) dans le bassin de nage et dans le puits de 5 mètres. - Dans le puits de 10 mètres, l'apnée est réservée aux plongeurs confirmés candidats au niveau 4, avec encadrement.. - L'APNEE EST INTERDITE DANS LE PUIIS DE 20 METRES. REMARQUE : Le responsable UCPA dispose de caméras pour surveiller le bassin et nous rappelle à l'ordre si ces règles ne sont pas respectées.
Vers 21 h 40	A l'appel du responsable UCPA, retrait du matériel : scaphandre, gilet et détendeur avec direct system et manomètre, deuxième détendeur. Il est possible d'emprunter aussi un masque et des palmes, mais en général les plongeurs apportent leur matériel personnel. Préparation du matériel et mise à l'eau. REMARQUE : vérifier la pression de l'air dans les bouteilles avant de vous mettre à l'eau.
21 h 40 à 22 h 25	Selon le niveau technique des plongeurs, entraînement dans les puits de 5, 10 et 20 mètres, en suivant le programme défini par les moniteurs : vidage de masque, lâcher d'embout, utilisation du gilet de stabilisation, assistance, sauvetage, parachute, etc. ATTENTION : les plongeurs non brevetés peuvent descendre dans le puits de 20 mètres s'ils sont à l'aise (attention aux oreilles), et s'ils sont accompagnés par un encadrant E2 minimum, mais ils ne doivent faire aucun exercice à cette profondeur.
22 h 25	Palier de sécurité dans le puits de 5 mètres.
22 h 30	TOUS LES PLONGEURS DE L'APSAVO doivent être sortis du bassin. Restitution du matériel. Débriefing avec les moniteurs. Rangement, douche, vestiaires. Rappel : pas de chaussures dans la zone « pieds nus ».
22 h 50	Départ de Villeneuve.
	