

PLONGÉE-SOUS-MARINE



SUB-OCEAN 93

SAISON 2020-21

Entraînements pour les Jeunes & Adultes
(à partir de 14ans)

FORMATIONS PROPOSEES : NIVEAUX 1, 2, 3, 4, MF1
INITIATEURS - RIFAP - APNEE - PSP



Lieu des Entraînements :
Piscine J. Guimier - Rue Marcel Ethis
93230 Romainville



: subocean93@yahoo.fr



: Sub-Ocean 93



Tel Président Didier DARNIS 06 19 48 42 76



n° club : 07 93 0323

INSCRIPTION

Conditions

- ⊗ Nous acceptons les Jeunes à partir de 14ans
- ⊗ Savoir nager 100m sans Palme, sans Masque et sans Tuba
- ⊗ Obligations pour les Certificats Médicaux (formulaire obligatoire à récupérer au club)
 - ⊗ Jeunes : à partir de 14ans = Tout Médecins
 - ⊗ Adultes : Passage Niv 1, 2, 3 = Tout Médecins
 - ⊗ Passage Niv 4 = Médecin Fédéral, Médecin de Sport, Médecin Spécialisé
 - ⊗ Sans passage de Niv et Enseignement : Tout Médecins

Le Certificat est valable 1an sauf contre-indication, accident de plongée, recommandation du médecin pour les jeunes sportifs.

Tout passage de niveau doit être indiqué sur le Certificat !

Médecins Fédéraux

Voir liste par département ci-jointe et sur Internet :

<https://www.ffessmpm.fr/decouvrir/trouver-un-medecin>

Cotisation Saison 2020-21

Adultes : 190 EURO

Jeunes : 140 EURO

(même tarif depuis maintenant 16 ans (2004) !)

Cette cotisation inclus : La Licence FFESSM et L'Assurance*

(* Différentes assurances proposées, choix de l'adhérent)

Documents à fournir avant

le 17 Oct. 2020

SEUL UN DOSSIER COMPLET PERMET L'ACCÈS AU BASSIN ET LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ.

- ⊗ Fiche d'inscription (fournie par le club)
- ⊗ Questionnaire COVID FFESSM (fournie par le club)
- ⊗ Autorisation parentale pour les mineurs (fournie par le club)
- ⊗ Certificat Médical (formulaire obligatoire à récupérer au club)
- ⊗ 1 Photo d'identité (impression sur feuille de papier possible)
- ⊗ Le règlement de la cotisation annuelle (possibilité de paiement en 3 fois)





Médecins Fédéraux

Extrait de la liste du site : <https://www.ffessmpm.fr/decouvrir/trouver-un-medecin>

Seine Saint-Denis (93)

SCEMAMA Corinne
n° 07-93-0929
Médecin générale
2 Rue du Général Gallieni
93110 ROSNY SOUS BOIS
01 48 55 83 73

DUVALLET Alain
n° 07-75-0363
Médecin du sport
Hôpital Avicenne
125 Route de Stalingrad
93009 BOBIGNY CEDEX
01 48 95 56 31

DUSSART Bruno
n° 07-93-0859
Médecin générale + sport
189 Avenue Jean Jaurès
93320 LES PAVILLONS
SOUS BOIS
01 48 48 56 07

AISENBERG Nathalie
n° 07-75-0957
O.R.L.
DU.Physiologie/Act.Sub.
252 Avenue Aristide
Birand
93320 LES PAVILLONS
SOUS BOIS
01 80 89 57 57

DOUKHAN Jean-Claude
n° 07-93-0207
Médecine générale
215 Av Jean Jaurès
93000 BOBIGNY
01 41 60 88 77

BAILLOT Alain
n° 07-93-0069
Médecine hyperbare
21/23 Rue Daguerre
93420 VILLEPINTE
01 48 60 42 24

HUBINOIS Jean-Jacques
n° 07-93-0681
O.R.L. + Hyperbare
40 Rue G. Peri
93200 SAINT DENIS
01 48 20 26 46



Val de Marne (94)

BIANCHI Christian
n° 07-94-0743
Médecine générale + sport
11 avenue du Val de Fontenay
94120 FONTENAY SOUS
BOIS
01 48 76 41 78

LEFRANC Gilbert
n° 07-94-0577
Médecine générale + Plongée
18 bis rue Mauconseil
94120 FONTENAY SOUS BOIS
01 48 75 15 02

CHANTELOT André
n° 07-94-0912
Médecine Générale Ostéopathie
138 rue de Jarry
94300 VINCENNES
01 43 74 54 20



Paris (75)

LANG Rudolf
n° 07-75-0942
Médecin générale
22 Rue du Ruisseau
75018 PARIS
01 42 52 84 50

DUBOSQ Michel
n° 07-75-0972
Médecine générale
47/49 Avenue du Dr Arnold
Netter
75012 PARIS
01 43 45 82 77

AMANOU Laurent
n° 07-75-0937
O.R.L. - Médecine hyperbare
10 Rue du Colonel Rozanoff
75012 PARIS
01 43 45 77 82

RIVES-TOCFICHE Elisabeth
n° 07.75.0878
Médecine générale
28 Avenue Simon Bolivar
75019 PARIS
01 42 08 44 78

WESTERMANN Jocelyne
n° 07 94.0814
Anesthésie-réanimation
D.U. Médecine Aquatique
CNXVXX; 28 rue de
Charenton
75571 PARIS CEDEX 12
01 45 46 36 45
06 71 65 39 66

PIROLI Christian
n° 07-75-0857
Médecine générale
31 avenue Parmentier
75011 PARIS
01 43 55 75 22



LES SORTIES

Fosse de Villeneuve & Lagny (5m, 10m & 20m)

But : Exercices en profondeur

Pour qui : prépa niv 2, 3 et 4

Date : Les dimanches matin

Prix : inclus dans cotisation



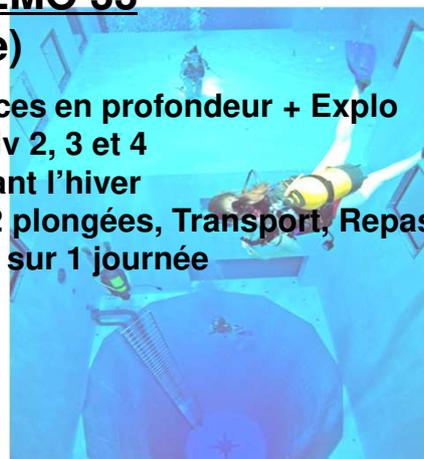
Fosse NEMO 33 (Belgique)

But : Exercices en profondeur + Explo

Pour qui : niv 2, 3 et 4

Date : pendant l'hiver

Prix : 90 € (2 plongées, Transport, Repas)
sur 1 journée



Sortie Glénan

But : Sortie Exploration

Pour qui : minimum niv 1 (auto encadré)

Date : non définie

Prix : 250€ Plongeur – 155€ Accompagnant
(incluant : 3 plongées, Pension complète.

En supplément :

- ❖ 1 nuit Hôtel Formule 1
- ❖ Transport (voiture 150€/voiture)
- ❖ 8€ cotisation CIP



Sortie Grand Voyage Egypte

But : Sortie Exploration + Passage Niv 2

Pour qui : minimum niv 1

Date : non définie (1 semaine)

Prix : 1300€ (environ)



2020
COMPLET

Sortie Premières Bulles (Bretagne côte d'Armor)

But : Découverte plongée mer

Pour qui : niv 1et +

Date : week-end 3jours, Fin Juin '21

Prix : jeune 110 €, adulte 180€



Sortie Plongée-sous-glace

But : Plongée-sous-glace

Pour qui : minimum niv 1

Date : (Week-end) non communiquée

Prix : non défini



Sortie Chasse

Pour qui : Adultes licenciés

Date : mai 2021

Prix : non défini



!! IMPORTANT !!

Due aux circonstances du **COVID-19**, nous ne savons pas encore si nous allons proposer des sorties.

ENTRAINEMENTS

PISCINE DE ROMAINVILLE

LUNDI : 20h - 22h -----> Niveau 1 (anciens)+, 2, PSP

JEUDI : 20h - 22h -----> Niveau 1 (nouveaux), 3, APNEE

(L'entraînement nage libre des lundis a été supprimé faute de place)

*Nouvelles activités
depuis la saison
2019-20*

PSP & Apnée

PLONGEE SPORTIVE
EN PISCINE
pour les NIV1 et +

pour les NIV1 et +

ENTRAINEMENTS FOSSES

Les dates seront publiées sur le calendrier du club

*Bureau
Le du Club*



Président : Didier DARNIS

Vice-Président : Daniel RENIER

Trésorier : Thierry DELCROIX

Secrétaire : Valérie ISOLA

Directeur Technique : Sebastien COUËDEL

Entraîneurs : Stéphanie RENAUD, Valérie ISOLA, Sebastien COUËDEL,
Daniel RENIER, Hervé GAUTHERIN, Adam MACHAJ, Pascal
SCHNEIDER, Didier DARNIS & Yannick LE LUYER

Responsables Matériel : Adam MACHAJ

Matériel : Jean DC, José J, Laurent A, Stephane C (stagiaire)



Encadrement sportif



LEGENDES NIVEAUX PLONGEE :

- P2 E1 : Plongeur niv 2 Encadrement niv 1
- P3 E1 : Plongeur niv 3 Encadrement niv 1
- P4 E2 : Plongeur niv 4 Encadrement niv 2
- P5 E2 : Plongeur niv 5 Encadrement niv 2
- MF1 : Moniteur Fédéral 1^{er} degré
- MF2 : Moniteur Fédéral 2^{ème} degré



Tous les Membres du bureau

Et de l'encadrement

Vous souhaitent

la Bienvenue au Club

Notre club fait partie de la
sous le N° 07 93 0323



Fédération Française des Etudes et de Sports Sous-Marin (FFESSM) :

- Comité inter-régional Ile-de-France/Picardie : 60 rue de Romainville 75019 Paris
Tél : 01 44 52 73 20 Site internet : www.ffessmcif.fr
- Siège national : 24 Quai de Rive Neuve 13007 Marseille Tél : 04 91 33 99 31
[Site internet : ffessm.fr/](http://ffessm.fr/)

