

Centre Occitan de Sports Subaquatiques

LIVRET D'ACCUEIL



N° FFESSM
08-31-0159



N° FFH
14-31-2487

Bienvenue au Centre Occitan de Sports Subaquatiques cher(e) Homopalmus aquaticus.

Ce club de plongée, créé en 1984 vous permettra de profiter de notre passion commune et peut-être également d'en découvrir de nouvelles.

En effet, au-delà des **formations techniques** de plongeurs ou d'encadrants, d'**autres activités subaquatiques** sont proposées aux adhérents telles que la biologie et la photographie sous-marines, la plongée sous glace, la plongée d'orientation. Vous pouvez aussi vous contenter de « buller » lors de **plongées d'explorations** organisées par le club sur les fonds de la Méditerranée, de l'Atlantique, de la Manche ou à l'étranger. Il est aussi possible d'apprendre les gestes de secours, faire du canyoning, du ski alpin, etc...

En revanche, s'agissant du surf, il n'est possible que sur le site Internet de notre club www.coss-balma.com où vous trouverez beaucoup de renseignements utiles (trombinoscope des responsables d'activités, agenda, photos, vidéos, presse, chansons, forum, petites annonces, informations sur la vie du club, bulletin d'adhésion annuel, bulletin d'inscription aux sorties ...).

Vous pourrez aussi vous associer à **toutes les manifestations organisées par le club** tout au long de l'année.

Notre club, qui compte 150 adhérents environ, est une association loi 1901 à but non lucratif, agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports, affiliée à la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins et à la Fédération Française Handisport. L'objectif du club est de développer la pratique des activités liées à la plongée sous-marine dans une ambiance conviviale et où la solidarité est omniprésente !!!

Voici les membres du bureau qui compose le club, sans oublier tous ceux qui, par leur engagement personnel font du COSS ce qu'il est devenu aujourd'hui c'est-à-dire un club pluridisciplinaire.

Président :

Yves LE QUEC

☎ : 06 16 26 55 42

✉ : yves.le-quec@wanadoo.fr



Vice Président :

Jean-Louis REGIS

☎ : 06 89 59 01 88

✉ : jeanlouis.regis@free.fr



Secrétaire :

Nadine LETRANGE

☎ :

✉ : nadine.bournazel-letrange@cp.finances.gouv.fr



Secrétaire adjoint :

Frédéric ZANNINI

☎ : 06 13 93 17 76

✉ : fzan69@yahoo.fr



Trésorier :

Eric ESCANDE

☎ : 05 62 57 04 22

✉ : escande.eric@gmail.com



Trésorier adjoint :

Alexandre BERTRAND

☎ : 06 70 32 00 44

✉ : abertrand05@gmail.com



LOCALISATION DE NOTRE PISCINE



La mairie de Balma nous prête gracieusement un local qui se situe au **17 rue du Soleil d'or**. **Nous vous demandons de vous garer sur le parking du stade de foot pour ne pas déranger les riverains** (sauf pour les handi-plongeurs qui ont des places réservées près du local. A cet effet, merci de respecter la signalétique au sol).

Ne laissez pas traîner vos sacs de plongée sur la rampe d'accès à notre local qui doit être accessible par toutes et tous.

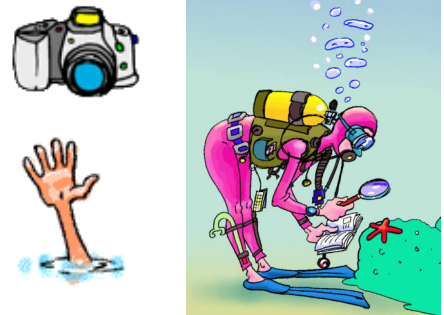
LES ACTIVITES AU SEIN DE NOTRE CLUB

Au sein de la structure du COSS, vous pouvez :

- ☞ suivre des **formations techniques** comme **plongeurs** (N1, N2, N3), **encadrants** (N4, MF1, MF2, C1, Initiateur) ou **handi-plongeurs** (HP1, HP2, HP3).



- ☞ suivre des **activités spécifiques** comme la **biologie** (découverte, N1, N2, IFBS) et la **photographie sous-marine** (découverte, N1, N2), **TIV**, **secourisme** (RIFAP, PSC1, PSE1, ANTEOR)



- ☞ **participer aux différentes activités du club** qui ont lieu de septembre à juin comme les **sorties en mer**, des **animations diverses** : *concours crêpes, galette des rois, repas de fin d'année, Noël et Pâques sous l'eau*, ... mais aussi **soirées à thème** : biologie sous-marine, découverte et approfondissement des techniques *en photos sous-marines, diaporamas bio* qui permettent de voyager à travers le monde et qui ont lieu à côté de la mairie de Balma, salle de l'auditorium (entrée gratuite),



L'encadrement que vous rencontrez est compétent, bénévole et met en œuvre un enseignement progressif, individualisé et axé sur la **DECOUVERTE** et le **PLAISIR** !!!

L'ACCES AU BASSIN

Pour des raisons d'assurance, nous vous précisons que **vous ne pouvez avoir accès au bassin qu'une fois avoir donné votre bulletin d'inscription et votre certificat médical de non contre indication à la pratique de la plongée sous-marine à l'un des membres du bureau.** Le règlement intérieur du club prévoit que ne sera accepté qu'un **certificat établi par un médecin fédéral de plongée ou spécialisé en hyperbarie** (une liste de ces médecins est affichée dans notre local). Pour les handi-plongeurs, il faut vous rapprocher du responsable à savoir Yves LE QUEC.

Le règlement de la piscine impose les consignes suivantes : **port d'un bonnet de bain obligatoire.** Les **bermuda** et **short sont interdits.** Les **sacs ne doivent pas être posés sur le banc** mais laissés dans les vestiaires. **Passage par la douche et le pédiluve obligatoire.** Les chaussures sont interdites au bord du bassin. Il est **interdit de poser les serviettes sur les radiateurs** du couloir à côté des douches.

Lorsque vous ne nagez pas, merci de sortir du bassin pour permettre aux nageurs de faire leurs allers et retours plus facilement.


LE MATERIEL


Notre local technique est accessible par la piscine. Notre club possède de nombreux équipements complets renouvelés régulièrement, dont **nous vous demandons de prendre soin car c'est du matériel coûteux, qui vous est prêté gracieusement.**




Notre club accueillant des **handi-plongeurs, du matériel leur est réservé.** Merci de respecter la signalétique. De plus, merci de **ne pas utiliser le matériel réservé aux enfants.**

APRES CHAQUE UTILISATION :

 **Pour le bloc,** le mettre dans la salle du compresseur quelque soit le nombre de Bars restants (pour regonflage). Seules les personnes formées et habilitées par le club peuvent se servir du compresseur.

 **Pour le gilet stabilisateur « stab »:** le rincer sous la douche, le vider de son eau et le ranger par taille sur les cintres prévus à cet effet.

 **Pour le détendeur, l'octopus, le masque et le tuba du club :** les désinfecter (5 min minimum) et les rincer dans les bacs prévus à cet effet. N'oubliez pas de ranger ce matériel aux places prévues à cet effet !

Ces mesures très simples permettent non seulement d'augmenter la durée de vie du matériel mais aussi de respecter les règles d'hygiène élémentaires.

LES ENTRAÎNEMENTS EN PISCINE

Nous retrouvons notre piscine du début du mois de septembre jusqu'à la fin juin tous les **LUNDIS** de **20h30 à 22h00** et **JEUDIS** de **19h00 à 20h30** pour les enfants à partir de 8 ans minimum et de **20h30 à 22h00** pour les adultes (hors vacances scolaires).



Pour des raisons d'assurance, et dans le respect des règles fédérales, nous vous précisons que **vous ne pouvez vous mettre à l'eau qu'avec l'autorisation d'un(e) Directeur(rice) de Plongée présent auprès du bassin** (même pour nager en surface) ; le nom de celui-ci est noté sur le tableau blanc de la piscine.

Vous serez répartis en groupe, selon votre niveau technique, et placé sous la responsabilité d'une équipe pédagogique. Généralement, des lignes d'eau séparent les différents groupes pour votre confort et votre sécurité. Vous pouvez très bien ne venir que pour nager.

Par respect pour les encadrants bénévoles, nous vous demandons d'être le plus ponctuel et assidu possible. Les équipes pédagogiques des différents niveaux sont là pour répondre à toutes vos questions, vous accompagner et vous conseiller tout au long de la saison...

A la fin de la séance, les **lignes d'eau doivent être rangées correctement sur l'enrouleur.**

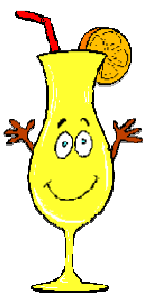
LES COURS THEORIQUES

Des cours théoriques sont prévus pour tous les passages de niveaux. Ils se déroulent dans la salle jouxtant la piscine soit les lundis soit les jeudis soirs. Le début des cours sera précisé sur le tableau blanc de notre local.



LES FOSSES

En complément de votre formation en piscine, des séances à la fosse de plongée (-15 mètres) pourront vous être proposées. Cette fosse est située à Ramonville, parc technologique du canal.



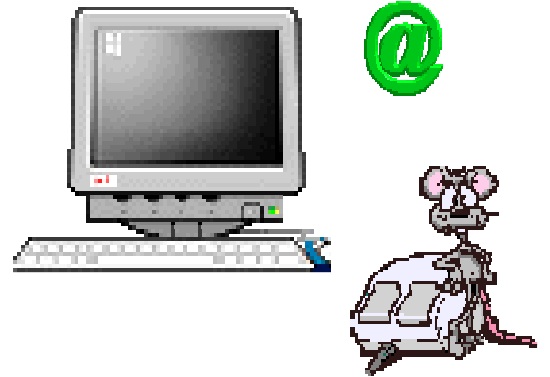
LA CONVIVIALITE DE FIN DE SOIREE

Après les entraînements piscine, nous nous retrouvons dans notre local pour nous réhydrater collectivement (c'est fou ce que la plongée dessèche la gorge !!!) dès **22 heures**. Cela permet ainsi les échanges entre les adhérents du club car pendant la séance, il est difficile de parler avec un détendeur en bouche !!!

LA COMMUNICATION et L'AFFICHAGE

Les informations sur la vie du club sont faites par voie d'affichage dans notre **local**, soit sur les panneaux prévus à cet effet, soit sur le tableau blanc.

Celles-ci sont aussi relayées sur notre **site Internet** et transmises par **e-mail** si vous êtes bien inscrits sur la liste de diffusion du club (n'oubliez pas de noter cette adresse e-mail sur votre bulletin d'inscription et vous y serez enregistré automatiquement avec votre accord).



LES SORTIES EN MER ORGANISEES PAR LE COSS



C'est bien d'avoir vu des carreaux de piscine toute l'année, mais maintenant allons voir toutes les merveilles qui sont sous l'eau !!! Vous y pratiquerez une plongée autonome ou encadrée dans une ambiance détendue et conviviale où le sérieux et la sécurité vous conduiront à goûter aux plaisirs de la plongée, où la découverte du milieu sous-marin vous permettra d'évoluer dans un milieu riche et passionnant de diversités et de surprises.

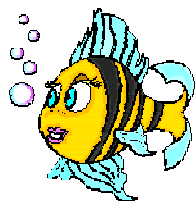
Chaque année, courant automne, un **planning des sorties en mer** est diffusé pour informer les adhérents, des plongées club prévues dès le printemps suivant. Cette information est transmise par voie d'affichage dans notre local et par e-mail.

Par souci d'organisation et de réservation du nombre de places sur le bateau, à l'hôtel et pour les repas, **nous vous demandons de vous inscrire dès parution Internet du bulletin d'inscription** (un tarif réduit est prévu si vous vous inscrivez rapidement). Vous trouverez aussi ce document dans notre local. Pour que votre réservation soit prise en compte, celle-ci ne sera validée qu'accompagnée du chèque de réservation.

La dizaine de sorties en mer organisées par le club nous amènent à aller faire des bulles :

- [en Méditerranée française](#) : Marseille, Carry le Rouet, Banyuls, Port Vendres, Port Argelès, Les Issambres, L'Etang de Thau, Cerbère, Banyuls...
- [en Méditerranée espagnole](#) : Rosas, L'Estartit et ses fameuses, îles Médès, Puerto de la Selva, Cala Montjoï, Port Bou, Llafranc...
- [dans l'Océan Atlantique](#) : Cap Breton, Hendaye...
- [en Bretagne](#) : Trébeurden, Lorient, Golfe du Morbihan...
- [à l'étranger](#) : Sultanat d'Oman, Mer Rouge, Sardaigne, Bali...





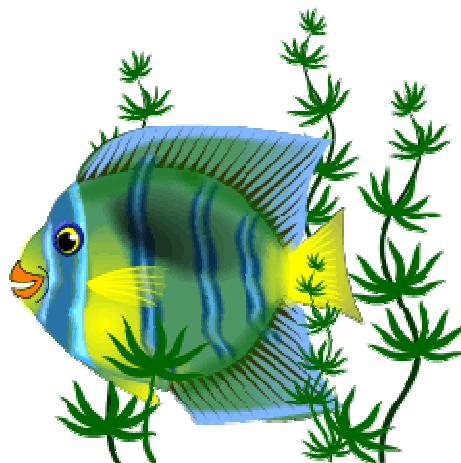
De plus, pour les **N1** deux sorties leur sont dédiées pour appréhender ce nouveau milieu : le « 1^{er} Splotch » (plongées avec départ du bord de plage) et le « 1^{er} plouf » (plongées depuis un bateau).



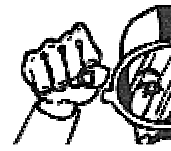
Le détendeur, le gilet stabilisateur et les plombs peuvent vous être prêtés lors des sorties en mer ou fosses de plongée organisées par le **COSS UNIQUEMENT** pour des raisons de responsabilités civiles et pénales. Une participation forfaitaire de 5 €uros pour tout le WE mer permet ainsi le renouvellement du matériel du club. Pour la combinaison de plongée, elle peut parfois vous être louée soit par le club de plongée qui nous reçoit sur place, soit dans un magasin de sport sur Toulouse et sa banlieue.

Pensez à inscrire les références du matériel emprunté sur **le cahier prévu à cet effet après autorisation d'un des responsables du matériel**. La confiance est de rigueur pour respecter cette règle. Merci pour votre compréhension...

Merci aussi de prendre soin de ce matériel comme s'il s'agissait du vôtre à savoir, le rincer, vider la stab de son eau et réintégrer au club ce matériel au début de la séance piscine suivante auprès d'un des responsables matériel du club pour permettre le bon déroulement du cours piscine.



NOTES PERSONNELLES :



A series of horizontal dashed lines for writing notes.

Ce petit livret a été conçu pour vous faciliter la vie et vous permettre de vous intégrer le plus rapidement possible à l'ambiance qui règne dans notre club. Si vous avez des suggestions ou des questions, n'hésitez pas à consulter un des membres du bureau...



Livret réalisé par Agathe DISSAIS, et validé par le bureau du COSS.