

<http://www.cpalb.fr/article2>



Date de mise en ligne : samedi 18 mai 2013

---

**Copyright © Club de plongée d'Aix les Bains, lac du Bourget - Tous droits**

**réservés**

---

### Sommaire

- [Quelques informations sur \(â€¦\)](#)
- [Informations générales](#)
- [Réglementation](#)
- [Site Internet](#)
- [Plongées et sorties club](#)

# Quelques informations sur le club de plongée d'Aix les Bains

### **Le Club de plongée Aix Les Bains, Lac du Bourget est-il un club à vocation commerciale ?**

Non. Le CPALB est une association à but non lucratif (Loi 1901). L'encadrement est composé de moniteurs qualifiés mais bénévoles. Le fonctionnement du club est assuré par ses propres membres, il ne fonctionne que par la bonne volonté de chacun.

### **Qui peut s'inscrire au CPALB ?**

Toute personne ayant un certificat médical l'y autorisant.

### **Comment puis-je devenir membre du CPALB ?**

Pour cela, il suffit de venir nous voir le samedi après-midi à 14 heures ou après 17 heures. Nous t'expliquerons tout cela en détail. Il est également possible de nous contacter par email.

### **Je ne suis pas membre du club, je peux venir plonger avec vous ?**

Naturellement. Si tu es déjà plongeur et titulaire d'une licence de la FFESSM, tu peux nous accompagner pour une plongée de découverte du lac du Bourget. Si tu souhaites plonger régulièrement avec nous, il vaut mieux s'inscrire en tant que membre du club. Nous faisons aussi des baptêmes, pas besoin de licence, de niveau ou de certificat médical.

### **Combien de temps faut-il pour passer les niveaux 1, 2 et 3 ?**

Le niveau 1 s'acquiert pendant l'hiver en piscine et se valide en milieu naturel par quatre plongées : Une personne titulaire du Niveau 1 est capable d'équiper son bloc, de plonger en compagnie d'un encadrant) dans la zone des 20 mètres sans problème (vidage de masque acquis, signes acquis, natation en surface acquise). Le temps nécessaire à l'acquisition des compétences du niveau 2 et 3 est plus difficile à quantifier : les exercices demandés et le nombre de plongées techniques à effectuer ne peuvent s'acquérir qu'en fonction du temps disponible de chaque plongeur. Généralement, un membre assidu aux sorties lac obtient le niveau 2 ou 3 dans le courant d'une année.

### **Faites-vous passer des niveaux sous forme de stage ?**

Non pour les niveaux 2,3 et 4, nous préférons suivre une pédagogie qui te permette d'acquérir de véritables compétences en plongée. En revanche, si tu as déjà commencé une formation et qu'il ne te reste que quelques compétences à valider, nous pouvons nous en charger, il faut contacter le directeur technique du club. Une formation en milieu naturel sous forme de stage a été mise en place depuis quelques années pour le niveau 1.

### **Je suis déjà membre d'un autre club et je possède ma licence, je peux m'inscrire chez vous ?**

Sans aucun problème, nous ne te ferons payer que l'adhésion au club.

### **J'aimerais que mon enfant fasse de la plongée, c'est possible ?**

Une section plongée enfants existe au club, ouverte à partir de huit ans mais pour l'instant réservée aux enfants des membres.

<!--ajaxbloc-->

## **Informations générales**

### **Dois-je passer mon niveau 3 ou mon niveau 4 ?**

Tout dépend de ton objectif : s'il s'agit de plonger en autonomie entre copains jusqu'à 60m, passe ton Niveau 3. Si tu veux pouvoir encadrer des plongeurs et que tu souhaites t'orienter vers le monitorat, passes le N4. Dans tous les cas, il faut être N3 pour postuler au N4.

### **Qu'est ce que la CMAS ?**

C'est la Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques. Il s'agit d'un organisme international regroupant des fédérations de différents pays. La CMAS coordonne les travaux des différentes fédérations et permet, notamment d'établir des correspondances de niveaux d'une fédération membre à une autre.

### **Est ce que je pourrais plonger à l'étranger avec mon brevet français ?**

La FFESSM fait partie de la CMAS. A ce titre, les diplômes FFESSM sont reconnus partout dans le monde. Il existe maintenant un accord d'équivalence entre la FFESSM et PADI en ce qui concerne le niveau 1 et l'OpenWater. Les équivalences entre les autres niveaux sont encore à l'étude.

### **Existe-t-il d'autres organismes que la FFESSM ?**

Oui bien sûr. On peut citer en France la FSGT, l'ANMP, et le SNMP. Au niveau international : PADI, NAUI, SSI

### **A quel âge peut on commencer ?**

Au sein de la FFESSM, à laquelle nous sommes adhérents, l'âge minimal est fixé à 8 ans. Bien entendu les limites de profondeur et de durée des plongées sont adaptées à leur physiologie. Ils peuvent passer leur "plongeur de bronze", "d'argent" ou "d'or". Il y a dans le club une section enfant réservée à la progéniture des membres du CPALB.

### **Les brevets délivrés par CPALB sont-ils reconnus ?**

Le CPALB forme des plongeurs du Baptême au Niveau 3 ainsi que des initiateurs. Ces brevets sont ceux de la FFESSM à laquelle nous sommes affiliés. Par ailleurs, ils ont une reconnaissance internationale par équivalence avec les brevets de la CMAS.

### **La plongée est-elle une activité dangereuse ?**

La plongée comporte des risques notamment dus à l'action de la pression sur l'air respiré par le plongeur et sur son organisme. Les formations qui vous seront dispensées auront pour objectif de vous faire prendre conscience de ces risques mais surtout de vous apporter les techniques et les réflexes qui vous permettront de les maîtriser ou en tout cas, de les faire fortement diminuer.

L'initiation, ou baptême, parce qu'elle est effectuée à faible profondeur (env. 5 mètres) par un moniteur expérimenté, ne comporte quasiment pas de risque.

La plongée peut devenir dangereuse si elle est pratiquée sans respect des consignes de sécurité et sans formation.

### **Existe-t-il des contre-indications à la plongée ?**

Oui. Il existe plusieurs contre-indications médicales à la plongée. Certaines sont temporaires, comme la grossesse, d'autres définitives et formelles comme l'asthme et l'hyper réactivité bronchique. La liste complète de ces contre-indications est disponible sur le site de la Commission Médicale de la FFESSM. Tu dois savoir qu'une affection des sinus, des dents ou des oreilles doit être traitée avant d'envisager la plongée. La licence de la FFESSM n'est délivrée que sur présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la plongée sous-marine. Celui-ci est délivré après un examen du médecin, pour t'éviter des désagréments ultérieurs.

### **J'ai peur d'avoir mal aux oreilles.**

La pression de l'eau qui agit les oreilles, double entre la surface et -10 mètres. Sans apprentissage, il est donc normal d'avoir mal aux oreilles lorsque l'eau appuie sur les tympans. Cependant, il existe plusieurs techniques simples permettant de ne pas avoir mal aux oreilles. Les moniteurs de CPALB te les apprendront dès ton initiation.

### **Quel matériel faut-il pour débiter ?**

Nous demandons aux débutants d'acquérir le minimum nécessaire pour l'entraînement piscine. C'est à dire : palmes, masque et tuba. Mais ne vous précipitez pas pour investir : il est préférable de demander des conseils aux moniteurs avant tout achat (En particulier, il est préférable d'acheter des palmes avec des chaussons en néoprène en prévision des plongées en milieu naturel). Le reste du matériel vous sera prêté. Si vous décidez de continuer la plongée, nous conseillons fortement l'achat d'une combinaison néoprène 7 mm.

### **Quel médecin peut signer un certificat de non contre-indications ?**

Pour la préparation d'un niveau 1, ou si tu es un plongeur autonome qui ne passe pas de brevet, ton médecin de famille ou un médecin généraliste peut te signer ce certificat. Pour les formations niveau 2 et supérieures, ce certificat devra être établi par un médecin CES médecine du sport ou un médecin fédéral FFESSM.

### **Comment obtenir un brevet CMAS (format carte de crédit) ?**

Le club qui délivre un brevet FFESSM (Niveau I, II ou III) est tenu de remettre au nouveau diplômé un bordereau provisoire qui lui permet, après envoi au siège national de la FFESSM, de recevoir sa carte CMAS.

Pour les titulaires d'anciens brevets (avant mars 1994), il suffit d'adresser au siège national :

Pour les autres diplômés, la délivrance de la carte CMAS est automatique.

### **Comment fonctionnent les assurances ?**

Lors de la prise de la licence FFESSM, une responsabilité civile est incluse (pour les dommages commis à autrui donc). Pour couvrir vos frais personnels en cas d'accident, nous conseillons de prendre une assurance complémentaire (la fédération en propose, nous demander) ou demander à votre propre assurance si la plongée est couverte dans votre contrat.

<!--ajaxbloc-->

## Réglementation

### **Quelles sont les prérogatives du niveau IV ?**

Les prérogatives du niveau IV sont définies par le code du sport.

### **Je suis plongeur titulaire d'une attestation de niveau III de l'ANMP, puis je obtenir le niveau III FFESSM par équivalence ?**

Non, il n'est pas possible d'obtenir directement le niveau III FFESSM sans le RIFA. Par contre, par le code du sport, il y a équivalence de prérogatives.

### **Y a-t-il une réglementation spécifique sur le lac du Bourget ?**

Oui, un arrêté préfectoral régit la plongée sur le lac, celui du 3 décembre 2008.

<!--ajaxbloc-->

## Site Internet

### **Je ne me souviens plus de mon identifiant ou de mon code. Que faire ?**

L'identifiant et le mot de passe te seront envoyés par mail en cas d'oubli à ta demande.

### **Puis-je avoir un accès à l'Espace membre ?**

Tous les membres du club à jour de cotisation peuvent rentrer dans la partie membres.

### **Je veux faire paraître un texte, comment procéder ?**

Le site est ouvert à tous ceux et celles qui ont quelque chose d'intéressant, de drôle à dire tant que ce n'est ni méchant ni polémique.

### **Je ne peux pas naviguer, les menus ne fonctionnent pas ?**

Pour pouvoir visualiser le menu, il faut que le Javascript soit activé dans votre navigateur.

<!--ajaxbloc-->

## **Plongées et sorties club**

### **Où plonger vous habituellement et quand ?**

Toutes nos plongées sont réalisées dans le lac du Bourget sur des sites de la côte sauvage,..  
Nous plongeons le samedi après-midi en général.

### **Faites-vous des sorties en mer ou des voyages ?**

La section voyages s'occupe de cette facette de l'activité. Il y a au moins une sortie mer par an. Un voyage est aussi organisé vers des destinations plus lointaines une fois tous les 2 ou 3 ans.

### **Prêtez-vous du matériel pour les sorties club en milieu naturel ?**

Oui. Le bloc, le détendeur, le gilet de stabilisation sont prêtés à nos adhérents qui ne possèdent pas ce matériel (dans la limite des stocks disponibles). Nous possédons également quelques combinaisons, pour dépanner.

### **Louez-vous du matériel de plongée, faites vous des gonflages uniquement ?**

Non, nous ne louons pas de matériel, nous ne faisons pas non plus l'activité de gonflage.

### **Est-il possible de plonger avec une personne non licenciée au cours d'une sortie Club ?**

Les plongeurs non licenciés à la FFESSM ne peuvent en AUCUN cas participer à une sortie club (Même si ils sont licenciés DAN, BSAC ou n'importe quelle autre fédération). Si vous désirez plonger avec une personne non licenciée, il faudra soit le faire hors club (et sans le matériel club) soit que cette personne prenne une licence. Le seul cas admis est celui du baptême pour une personne n'ayant jamais plongée.

### **Qui peut organiser une sortie Club ?**

En milieu naturel, le responsable d'une sortie club doit avoir la qualification de directeur de plongée (Niveau 5), le président du club et le directeur technique doivent être avertis et donner leur accord.

### **Est-ce que je peux emprunter du matériel Club en dehors d'une Sortie Club ?**

Non.

### **Quel est le niveau minimum pour plonger en Sortie Club sans Directeur de plongée (N5) ?**

Il n'y a pas de plongée au sein du club sans directeur de plongée.

### **Que faire si je perds ma palanquée ?**

Attendre une minute ou deux maximum au fond et observer si la palanquée est visible. Dans le cas contraire, remonter jusqu'à la surface en respectant la vitesse de remontée préconisée par son moyen de décompression. Avertir la surveillance surface du problème, retourner faire ses paliers si nécessaire.

### **Plongez vous Nitrox ?**

Oui, nous organisons des formations Nitrox de base et confirmé. Nous assurons aussi le gonflage de mélanges fond et de décompression.

<!--ajaxbloc-->