

ENTRAINEMENTS EN PISCINE

Lundi et Jeudi soirs à la piscine municipale de Lambesc de 19h30 à 21h30 selon les niveaux.

La préparation et la formation théorique et pratique au niveau 1 se déroule tous les lundis de 19h30 à 20h30

Le club dispose de 2 créneaux horaires à la piscine municipale de Lambesc pour permettre à ses adhérents de s'entraîner physiquement à la natation ainsi qu'à l'utilisation de l'équipement de plongée en surface et sous l'eau.

A chaque niveau de brevet correspond un encadrement qualifié et des séances spécifiques.

SORTIES EN MER

Lorsque la météo est favorable, possibilité d'effectuer des sorties :

- A partir du bord depuis la Côte, La Vesse, Niolon, Sausset les pins...
- A partir d'un bateau depuis La Ciotat, Marseille ou la Côte-Bleue, Cassis
- Plongées de nuit,
- Plongées nitrox
- ...

SORTIES LOISIRS

Chaque année, un week end de juin est consacré à un séjour de 3 jours pour les membres du club et leur famille

- 1998 : Cerbère
- 1999 : Les Embiez
- 2000 : La Ciotat
- 2001 : La Ciotat
- 2002 : Bandol
- 2003 : Théoules
- 2004 : Giens
- 2005 : Giens
- 2006 : Giens
- 2007 : Giens
- 2008 : Le Lavandou

Au programme, 2 plongées par jour à partir d'un bateau, fêtes et bonne humeur

Au cours de l'année, le club organise des excursions et activités conviviales:

- Oursinade
- Descente de la Sorgue
- ...

LES DIPLOMES PROPOSES PAR LE CLUB

- Baptêmes en piscine
- Baptêmes en mer
- Brevet plongeur niveau 1
- Théorie plongeur niveau 2

organisation de stages
pratiques
niveau 2 et supérieur

“Le brevet de plongeur niveau 1 permet d'évoluer en plongée sous-marine dans l'espace dit médian, des 20 m sous la direction d'un niveau IV au minimum. Le titulaire d'un niveau 1 est capable de se prendre en charge sur le plan de son équipement et de ses évolutions mais n'a pas de prérogatives d'autonomie sauf dans un cas très particulier.”

SUBAQUATIQUE CLUB LAMBESCAIN

Club agréé Jeunesse et Sports

Affilié à la Fédération Française d'études et de Sports Sous-Marins

Cotisation annuelle - Licence fédérale incluse

- adultes : 130€
- mineurs : 110€

La cotisation donne accès à tous les entraînements et cours théoriques ainsi qu'aux sorties en mer du bord.

Certificat médical obligatoire
(se renseigner au secrétariat)

Plus d'infos : à la piscine de Lambesc, pendant l'année scolaire, aux heures d'entraînements, lundi et jeudi de 19h30 à 21h30...

Tél : 04 42 29 51 97 ou 06 80 76 10 42

<http://www.subaquatique-club-lambescain.fr>

LA PLONGEE FAUT ESSAYER !



SUBAQUATIQUE CLUB LAMBESCAIN

Contact secrétariat:
04 42 29 51 97 ou 06 80 76 10 42

Plus d'informations, de photos et le formulaire d'adhésion
sur notre site Web

<http://www.subaquatique-club-lambescain.fr>