



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
D'ÉTUDES ET  
DE SPORTS  
SOUS-MARINS



Comité Régional CENTRE  
Commission Régionale de Plongée Souterraine

## Stage Plongée souterraine :

- Formation cadres
- Baptêmes et formation PS1

Du 1 au 5 nov. 2023  
A Miers (Lot)

## COMPTE RENDU

### Du stage régional CRPS Centre dans le Lot

Mercredi 1er au dimanche 5 novembre 2023

Ce stage était organisé par la CRPS Centre, qui avait fait appel pour l'occasion aux cadres des régions Sud, Normandie et IDF, sans qui les validations n'auraient pu avoir lieu.  
Merci à ces régions pour l'aide apportée.



De gauche à droite : Vincent Jeannot, Paul Frausto, Guy Michel, Éric Haler, Thi Nguyen Trung

#### Participants au stage :

- Éric Haler, (CRPS Sud), INPS
- Guy Michel, (CRPS Normandie), FPS2,
- Thi Nguyen Trung, (CRPS IDF), FPS2, stagiaire INPS

#### Préparant Cadres

- Vincent Jeannot (CRPS Centre), FPS1 préparant FPS2
- Paul Frausto (CRPS Centre / AURA), FPS1 préparant FPS2
- Nicolas Henry (CRPS Centre), PS3 préparant FPS1
- Philippe Begassat (CRPS Centre), PS3 préparant FPS1
- Vincent Caval (CRPS Centre), PS3 préparant FPS1
- Romain Llop (CRPS IDF), PS3 préparant FPS1
- Jérémie Aucher (CRPS IDF), PS3 préparant FPS1

#### Baptême et formation PS1

- Marie-Martine Pichet, USC Subaquatique Chambray, préparant PS1
- Jean-François Tranchant, USC Subaquatique Chambray, préparant PS1
- Jérémy Sismondini, USC Subaquatique Chambray, préparant PS1
- Philippe Therret, Club Subaquatique de Châteauroux, préparant PS1

## Déroulement du stage

Il est à noter que le planning initial du stage a été très perturbé par la météo capricieuse de ce début novembre.

En effet, il a beaucoup plu, ce qui a eu pour conséquence de faire monter en charge les siphons.

Devant une telle « redondance » de pluie, les organisateurs ont appliqué le principe ARA (Autonomie – Redondance – Adaptabilité) de la plongée souterraine en « s'adaptant » aux conditions météo.

Le programme initial qui comprenait à la fois des formations de cadres, mais aussi des baptêmes de plongée souterraine et une formation PS1 a été revu à la baisse :

Les cavités permettant de réaliser les baptêmes étant devenues impénétrables, il a été décidé d'écourter le stage PS1 et laisser rentrer chez eux les préparant PS1 après leurs cours théoriques.

Les épreuves des préparant FPS1 ont toutefois pu être maintenues.

Lors de ce stage, nous avons la chance d'être hébergés dans la superbe maison de Nicole à Miers.

Chacun de nos séjours chez Nicole est non seulement un vrai plaisir pour la beauté du site, mais surtout un plaisir pour la qualité des repas préparés par notre hôte.





➤ **Mercredi 1<sup>er</sup> et jeudi 2 novembre 2023 :**

Ces 2 premières journées ne concernaient que les cadres et préparant cadres.

L'ensemble des stagiaires FPS1 et FPS2 présents avaient déjà réalisé un ou plusieurs stages en situation, à la Douix avec la commission régionale IDF, en Savoie avec la commission régionale AURA...



Cours théoriques autour de la cheminée



Des stagiaires FPS1 en pleine réflexion

- Il est à noter, qu'en parallèle de ce stage, certains préparant FPS1 avaient décidé d'occuper leur temps libre de mercredi après-midi pour :
  - réviser entre eux la pratique (briefing, débriefing, baptême, etc..) dans la vasque de Cabouy,
  - terminer de préparer ensemble les cours qu'ils devront présenter aux stagiaires PS1,
  - et réviser leurs connaissances en vue de l'examen final.

C'est en fin de soirée de jeudi que nous avons eu le plaisir de rencontrer les 4 stagiaires Baptême / PS1, qui sont arrivés à temps pour l'heure du repas :



Les 5 plongeurs du club USC Subaquatique de Chambray, avec de gauche à droite : Vincent, Marie-Martine, Jean-François, Jérémy et Nicolas



➤ **Vendredi 3 et samedi 4 novembre 2023 :**

C'est ce vendredi que les choses sérieuses auraient dû commencer avec les baptêmes des stagiaires PS1 (Marie-Martine, Jérémy, Jean François et Philippe).

Le Ressel étant devenu implongeable, nous avons essayé de nous rabattre vers Trou Madame à Cénevières...

...Mais il a fallu se rendre à l'évidence : l'accès à la résurgence était compliqué du fait de la rivière en crue.



Il n'était pas possible de faire des baptêmes dans de telles conditions.

Heureusement, nos 4 stagiaires ont tout de même pu assister à plusieurs cours théoriques et ateliers donnés par les préparant FPS1, sous l'œil attentif du jury composé des INPS, FPS2 et stagiaires FPS2 :

- **Un atelier pratique sur le fil d'Ariane** (le rôle du fil, ses risques, comment progresser sur le fil, ...) animé par Nicolas :





Jérémy S découvrant le fil d'Ariane

- [Un cours sur la réglementation de la plongée souterraine](#), fait par Philippe
- [Un cours sur les règles d'autonomie et décompression, la gestion du gaz](#), fait par Jérémie A :





- Un cours sur le milieu souterrain, fait par Vincent C :



- Un atelier sur le matériel spécifique à la plongée souterraine, fait par Romain :



C'est à l'issue de cette formation théorique que les 4 stagiaires PS1 sont rentrés chez eux, sans avoir pu plonger.

Mais ce n'est que partie remise : un nouveau stage sera organisé en 2024, lorsque la météo sera plus clémente.



Une fois les stagiaires PS1 partis, les stagiaires FPS1 et FPS2 avaient encore du pain sur la planche...

Pour les mises en situation des préparant FPS1, en l'absence de stagiaires PS1, ce sont les cadres qui ont joué le rôle d'élèves afin de les faire travailler.

Il est certain que les stagiaires FPS1 auraient préféré 100 fois avoir de vrais élèves, plutôt que d'avoir une telle « compilation » d'erreurs de stagiaires, faites volontairement par nos cadres. 😊

Les stagiaires FPS1 ont eu droit à tout :

- mauvaises configuration, tirage sur le fil, matériel qui pendouille, mauvaise stabilisation,
- un élève qui essaie de choper des poissons dans la cavité, un qui déroule un bobineau de fil, un qui part avec 60 bars sur un bloc et 100 bars sur l'autre, un qui a peur de l'étréture de Font del Truffe, un qui se trompe de sens dans la cavité, un qui palme pour lever de la touille, un qui lâche le fil pour se promener, un qui fait semblant de changer de détendeur, qui ment sur ses pressions, ...
- etc, etc...

Une rude journée destinée à tester les capacités des futurs cadres à rectifier les erreurs de leurs élèves. C'était très formateur.



Et tard dans la soirée, certains travaillaient encore :

Des plongées de pédagogie pratique  
des stagiaires FPS1 alors que la nuit est  
tombée :



Les préparant FPS2 qui malgré l'heure tardive planchent encore des problèmes et questions relatifs à la plongée souterraine



➤ Dernier jour : délibération du jury et annonce des résultats du stage



Les stagiaires cadres réunis autour d'Éric, INPS annonçant les résultats du stage

- Après délibération du jury de la CNPS, les résultats suivants ont été communiqués par Éric aux stagiaires :
  - Résultats FPS2 :
    - Paul Frausto validé FPS2,
    - Vincent Jeannot a validé suffisamment de compétences pour se présenter à son stage final FPS2 en décembre prochain,
  - Résultats FPS1 :
    - Nicolas Henry (CRPS Centre), validé FPS1
    - Philippe Begassat (CRPS Centre), validé FPS1
    - Vincent Caval (CRPS Centre), validé FPS1
    - Romain Llop (CRPS IDF), validé FPS1
    - Jérémie Aucher (CRPS IDF), validé FPS1

## Félicitation à ces nouveaux promus !



La région Centre (de gauche à droite : Paul, Philippe, Nicolas, Vincent C et Vincent J)



La région IDF (de gauche à droite : Jérémie, Thi et Romain)



Et un grand merci aux cadres de la CNPS qui ont pu donner de leur temps et transmettre leurs connaissances durant journées intenses.



L'équipe au grand complet (de gauche à droite, premier rang : Jérémie, Paul, Thi, Éric, Vincent J  
Au deuxième rang : Nicolas, Guy, Romain, Philippe, Vincent C)

**Ces validations de cadres vont enfin pouvoir relancer l'activité plongée souterraine sur la région Centre.**

En effet, avec des cadres FPS2 et 3 cadres FPS1, la CRPS Centre sera prochainement à nouveau en capacité d'organiser des stages tous niveaux, ce qui était devenu impossible depuis la disparition en novembre 2019 de notre INPS Yannick Guivarch.

En l'hommage à Yannick, la région centre a d'ailleurs décidé de baptiser cette promotion, **Promotion Yannick Guivarch.**

*Rédacteur : Nicolas HENRY, CRPS Centre  
Photos : ensemble des participants au stage  
Relecture du compte-rendu : Vincent Jeannot, CRPS Centre*



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
D'ÉTUDES ET  
DE SPORTS  
SOUS-MARINS



**FFESSM**

IMMERSION & EMOTION

24 Quai de Rive-Neuve  
13284 Marseille Cedex 07  
Tél : 04 91 33 99 31

[www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)