



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
D'ÉTUDES ET  
DE SPORTS  
SOUS-MARINS



Comité Régional CENTRE  
Commission Régionale de Plongée Souterraine

Stage Plongée souterraine :  
- Baptêmes et formation PS1  
- Formation PS2

Du 11 au 13 oct. 2024  
A Miers (Lot)

## COMPTE RENDU

### Du stage régional CRPS Centre dans le Lot

Du vendredi 11 au dimanche 13 octobre 2024

#### Participants au stage :

##### Cadres

- Vincent Jeannot (CRPS Centre), FPS2 responsable du stage
- Paul Frausto (CRPS Centre / AURA), FPS2
- Nicolas Henry (CRPS Centre), FPS1
- Philippe Begassat (CRPS Centre), FPS1
- Vincent Caval (CRPS Centre), FPS1

##### Formation PS2

- Ludovic Soubrier, PS1, Berry Plongée,
- Remy Derollez, PS1, Club les amis de la mer,

##### Baptêmes

- Jean-François Tranchant, USC Subaquatique Chambray,
- Stéphane Bourreau, USC Subaquatique Chambray,
- Philippe Theret, Club Subaquatique de Châteauroux,
- Grégoire Burnet, Berry Plongée,
- Olivier Dumur, Triton's Club,
- Vincent Debert, ACPC (Angers Club de Plongée Carrière),
- Emmanuel Galais, ACPC (Angers Club de Plongée Carrière),

##### Formation PS1

- Jean-François Tranchant, USC Subaquatique Chambray,
- Stéphane Bourreau, USC Subaquatique Chambray,
- Philippe Theret, Club Subaquatique de Châteauroux,
- Grégoire Burnet, Berry Plongée,
- Vincent Debert, ACPC (Angers Club de Plongée Carrière),
- Emmanuel Galais, ACPC (Angers Club de Plongée Carrière),

## Déroulement du stage

Ce stage de baptêmes, formation PS1 et PS2 organisé par la CRPS Centre s'est déroulé sur 3 jours. Il avait lieu dans les résurgences du Lot.

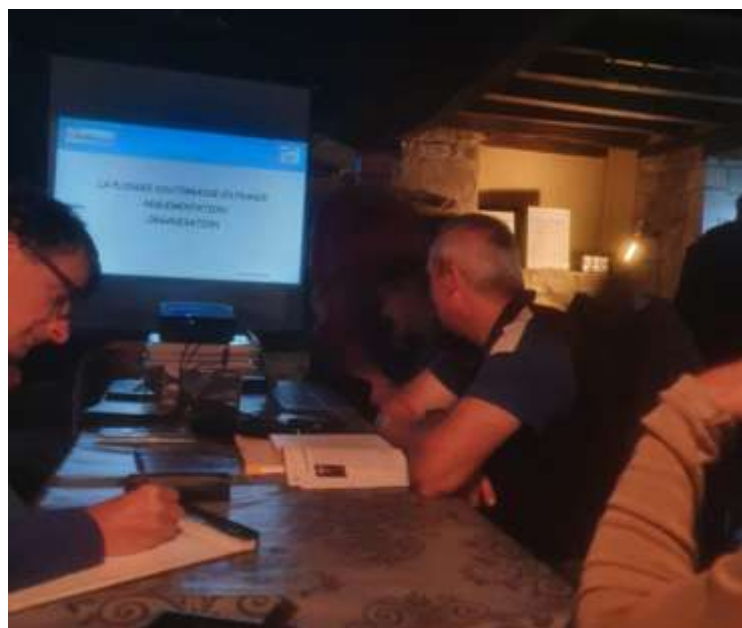
Durant ces 3 jours, les 5 moniteurs de la CRPS Centre ont réalisé des plongées de baptêmes, des formations de plongeurs PS1 et validé des compétences PS 2 à 2 plongeurs préparant PS2.

Voici un petit retour en images sur le déroulement de ce stage.

### ➤ Vendredi matin - Cours théoriques :

La formation des PS 1 a commencé dès le vendredi matin par des cours théoriques :

- [Un cours sur la réglementation de la plongée souterraine](#), fait par Philippe



- [Un cours sur les règles d'autonomie et la gestion du gaz](#), fait par Nicolas,

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



Grégoire, Stéphane, Jean François, Emmanuel s'entraînent à suivre le fil d'Ariane

- [Un atelier sur le matériel spécifique à la plongée souterraine](#), fait par Philippe :



A l'issue de l'atelier matériel, les moniteurs ont passé en revue l'équipement de chaque plongeur, vérifié que chacun avait tout ce qu'il faut, et éventuellement prêté ce qui pouvait manquer.

Et pendant ce temps-là, les préparant PS2 passaient la matinée à St Georges pour faire des exercices de pose et dépose de relais à St Georges suivi le soir par [un cours théorique sur le fil](#) dispensé par Nicolas.

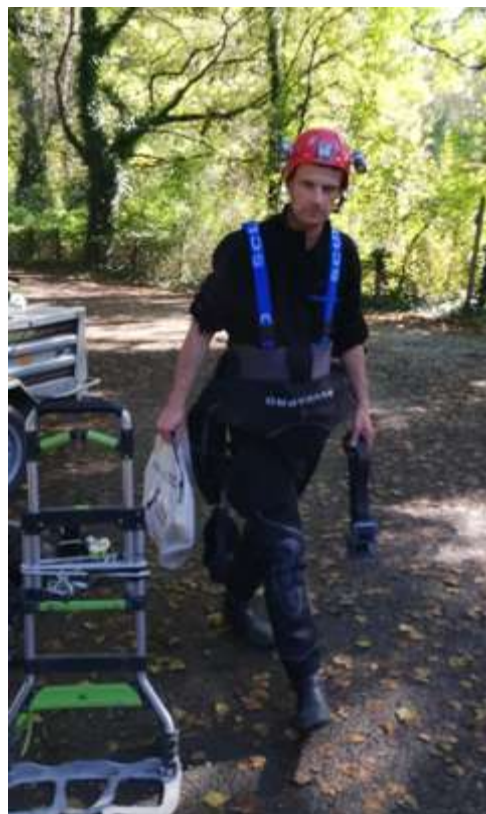
L'après-midi a été consacré aux baptêmes de plongée souterraine (voir photos ci-après).

[Le cours sur le milieu souterrain](#), fait par Vincent C a eu lieu le soir, après l'après-midi de baptêmes.

➤ Vendredi après-midi, Samedi et dimanche 13 octobre 2024 :

Le stage s'est poursuivi dans une ambiance studieuse, mais pleine de bonne humeur, en enchainant les baptêmes de plongée souterraine, puis des plongées à Landenouse, St Georges et au Ressel.

Si le briefing et la préparation du matériel avant de plonger sont des choses sérieuses et qui demandent de la concentration....



.... On peut aussi se préparer à plonger dans la bonne humeur :



Durant ce stage, le Ressel nous a offert une visibilité acceptable, par contre, ce n'était pas le cas à Landenouse.

Mais cela a été très formateur pour faire comprendre à nos préparant PS1 qu'il ne fallait pas perdre le contact avec le fil d'Ariane :



Nos préparant PS1 étaient d'ailleurs très attentif au suivi du fil :





Bonne visibilité ou pas, le plus important, c'est d'avoir des élèves qui sortent des cavités avec un grand sourire :



➤ **Fin de stage : Dimanche 13 octobre 2024 après-midi :**

Pour clore notre stage, nous avons eu la chance de pouvoir profiter de l'excellent repas préparé par notre hôte Nicole, à l'ombre sur la terrasse :



Dès la fin du repas, il fallait à nouveau passer aux choses sérieuses : la délibération du jury des moniteurs de la CRPS Centre, puis la communication des résultats et des derniers conseils d'amélioration par Vincent Jeannot :



- Résultats PS1 (par ordre alphabétique) :
  - Stéphane Bourreau, USC Subaquatique Chambray, validé PS1
  - Grégoire Burnet, Berry Plongée, validé PS1
  - Vincent Debert, ACPC (Angers Club de Plongée Carrière), validé PS1
  - Emmanuel Galais, ACPC (Angers Club de Plongée Carrière), validé PS1
  - Philippe Theret, Club Subaquatique de Châteauroux, validé PS1
  - Jean-François Tranchant, USC Subaquatique Chambray, validé PS1
  
- Résultats préparant PS2 :
  - Remy Derollez et Ludovic Soubrier ont validé des compétences PS2 leur permettant de poursuivre leur formation vers le PS2

### Félicitation à ces nouveaux validés !



.... Et Bravo à tous pour votre implication et bonne humeur durant ces 3 jours.

*PS : le prochain stage de formation PS1 aura lieu le week end **du jeudi 8 au dimanche 11 mai 2025**. Il faut être N2 minimum pour pouvoir participer.  
N'hésitez pas à venir plonger sous terre avec nous.*

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



Retrouvez-nous sur notre page Facebook et suivez notre actualité (calendrier de nos sorties et formations, photos des sorties, *rendez-vous à ne pas manquer*) :

« **CRPS Centre FFESSM** ».



## CRPS Centre FFESSM

27 J'aime · 91 followers



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)