



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
- Formation PS3

Du 8 au 11 mai 2025
A Miers (Lot)

COMPTE RENDU

Du stage régional CRPS Centre dans le Lot

Du jeudi 8 au dimanche 11 mai 2025

Participants au stage :

Cadres

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

Formation PS3

- Naïma Boussekkine, PS2, Sartrouville Plongée,
- Laurent Lasbareille, PS2, Sartrouville Plongée,

Formation PS2

- Pascal Chamu, PS1, A.C.A Plongée,
- Jean-Luc Roch, PS1, USC Chambray,
- Ludovic Soubrier, PS1, Berry Plongée,
- Kevin Uribe, PS1, Thales Intersport,

Baptêmes et formation PS1

- Vincent Courtois, N3, A.C.A Plongée,
- Jean-Pierre Jolivet, N3, A.C.A Plongée,
- Emmanuel Lainé, N3, APC Angers,
- Yann Racliffe, N4, Les plongeurs du CAP,

Déroulement du stage

Ce stage de formation à la plongée souterraine, organisé par la CRPS Centre s'est déroulé dans le Lot sur 4 jours. Nous avons profité du week end prolongé du 8 mai 2025.

Durant ces 4 jours, les 5 moniteurs de la CRPS Centre ont réalisé 4 plongées de baptêmes, validé 3 plongeurs PS1, 2 plongeurs PS2 ainsi que des compétences PS 2 et PS3.

Cette formation s'adressant à 3 niveaux (PS1, PS2 et PS3) à la fois, a nécessité un gros travail de planification préalable, afin de tenir compte des compétences déjà validées par les prépas PS2 et prépas PS3.

Malgré cette préparation bien en amont du stage, chaque soir il fallait tout de même revoir la programmation du lendemain afin de tenir compte des aléas (en particulier une rave party géante qui interdisait l'accès à St Georges durant tout le week end).

Par contre, il est à noter que cette année, la météo ne figurait presque pas parmi les aléas : il n'a plu que le dernier jour, et l'ensemble des cavités est resté plongeable tout le week end.



« L'état-major » préparant le planning du lendemain...

➤ Les cours théoriques :

Chacun de nos stages débute habituellement par des cours théoriques, car il n'est pas question de laisser plonger nos stagiaires sans quelques bases de la sécurité en plongée souterraine :

- Un cours sur [la réglementation de la plongée souterraine](#) - s'adressant à l'ensemble des stagiaires - fait par Philippe,
- Un cours sur [les règles d'autonomie et la gestion du gaz](#) - à l'attention des prépas PS1 - fait par Nicolas,



- Un autre cours sur [les règles d'autonomie, planification, pose reprise de relais](#) - à l'attention des prépas PS2 et PS3 - fait par Nicolas,
- Un cours sur [le milieu souterrain](#), fait par Vincent,

Et pour compléter les cours théoriques, nous avons animé des ateliers, soit dans le jardin, soit au bord des cavités avant de réaliser l'exercice dans l'eau.

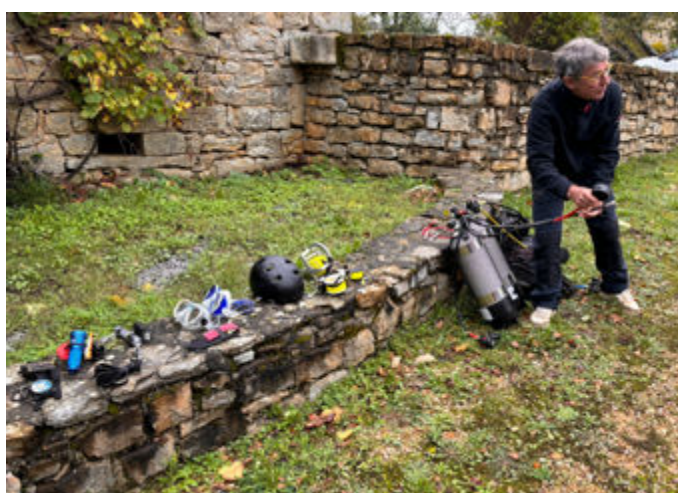
➤ Les ateliers des prépas PS1 dans le jardin :

- Un atelier pratique sur le fil d'Ariane dans le jardin - à l'attention des PS1 - (les « 11 commandements du fil », le rôle du fil, ses risques, comment progresser sur le fil, ...) animé par Nicolas :



Yann et Emmanuel s'entraînent à suivre le fil d'Ariane

- Un atelier sur le matériel spécifique à la plongée souterraine, animé par Philippe à l'attention des prépas PS1 :



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.

➤ Les ateliers des prépas PS2 & PS3 dans le jardin ou au bord des cavités :

Les prépas PS2 & PS3 ont eu - eux aussi - leurs ateliers sur le fil :

- **Un atelier « désengagement sur fil », à l'attention des PS2, animé par Nicolas et Vincent J.**
Dans cet atelier, le moniteur attache l'élève et lui apprend à se dégager du fil sans rompre la continuité de celui-ci. (un peu comme le magicien Houdini ;-)) :



- Un atelier « recherche de fil perdu » - à l'attention des PS2 - animé par Philippe à proximité de la vasque de l'œil de la Doue :



- Un atelier « préparation d'un dévidoir métré » - à l'attention des PS2 - animé par Vincent J,



- Un atelier « préparation de kawesh », pour tous, animé par Nicolas et Naïma,



Vincent C

➤ Les baptêmes des prépas PS1 au Ressel :



Yann & Emmanuel,



Philippe & Vincent C



On dirait que cette année, le « jaune poussin » revient à la mode... ;-)

➤ Les autres plongées :

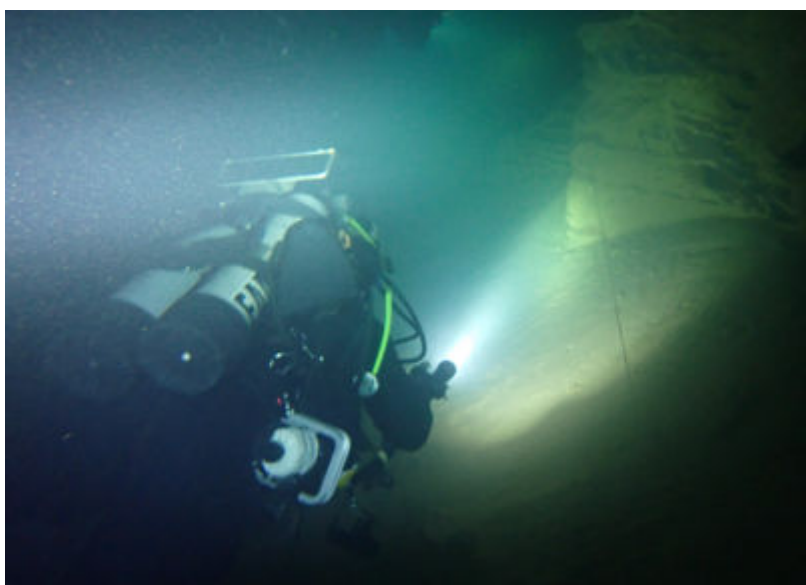
Le stage s'est poursuivi dans une ambiance studieuse, mais pleine de bonne humeur, en enchainant les plongées à Landenouse, Cabouy, Œil de la Doue, et Font del Truffe :



Emmanuel à Landenouse



Vincent « Poussin et Emmanuel »

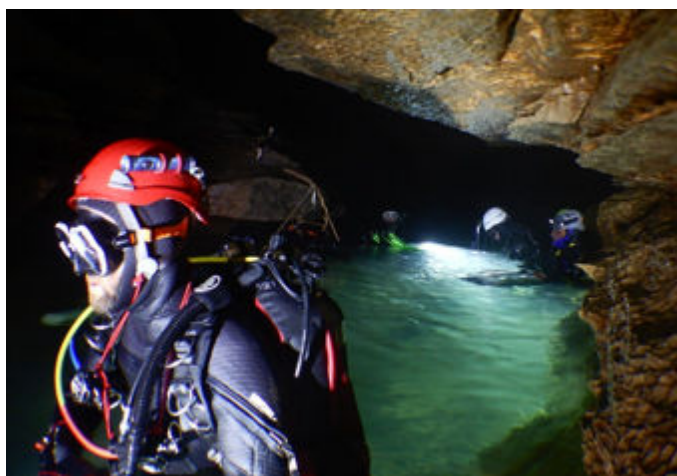
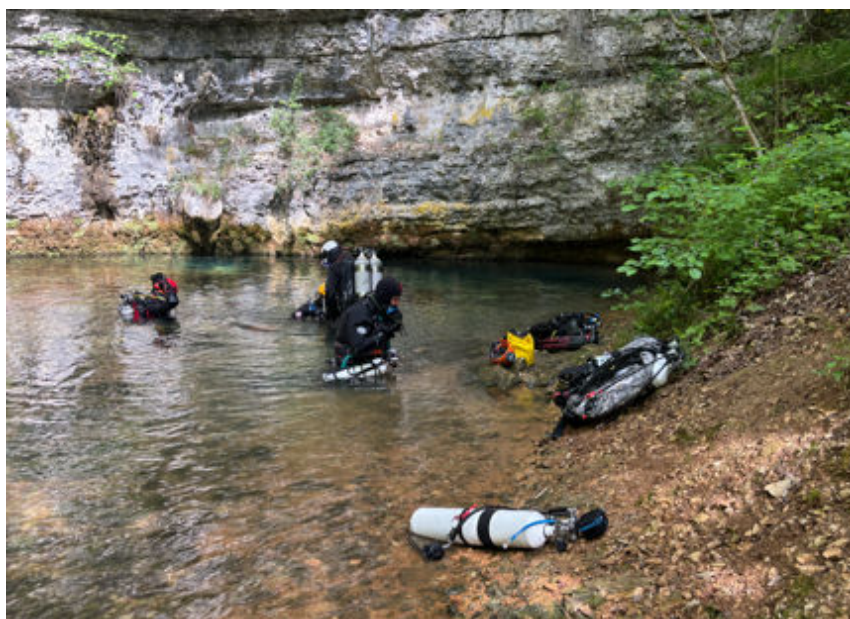


Pascal

Nous n'avons pas pris la peine de prendre des photos à l'intérieur de Cabouy...tout ce que l'on peut vous dire, c'est que cette plongée a permis à nos prépas PS1 de travailler leur suivi de fil en « no-visi » :



Le jeudi, nous avons fait découvrir un inter-siphon à nos stagiaires : l'œil de la Doue :





Naïma & Ludovic, heureux de découvrir un si joli inter siphon



Jean-Luc et Pascal devant le départ du S2 →



Nicolas, Vincent C, Philippe ...et un autre Vincent C qui s'arrange pour être sur toutes les photos... ;-)

➤ A chacun sa façon de se préparer à plonger :

Du côté des formateurs : sourires et « zenitude » ...



Paul



& Vincent,



Vincent C, Nicolas et Philippe



La préparation de la plongée, du côté des stagiaires :



Emmanuel qui se prend pour ...Louis XIV, et Jean Pierre qui en en a vu un.... « gros comme ça » !

Yann et Ludovic →





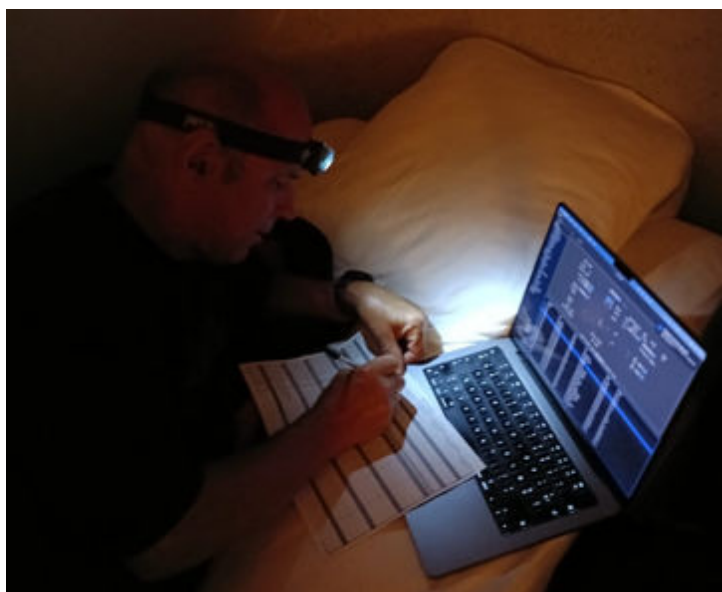
Kevin s'occupe de son matériel, ...



...Pendant que Pascal et Laurent préparent leur briefing

➤ Chacun de sa façon de valider des compétences :

Pour valider des compétences, durant ce stage, les stagiaires avaient des méthodes différentes, mais nous en avons principalement rencontré 2 :



Il y a ceux qui ont pas mal bossé, et parfois tard le soir...



...et puis, il y les autres....

➤ Résultats du stage :

Finalement, après délibération, et sans être dupes des flagorneries diverses ;-), les formateurs ont validé les compétences et les brevets suivants :

- Résultats PS1 (par ordre alphabétique) :
 - Vincent Courtois, A.C.A Plongée, validé PS1
 - Emmanuel Lainé, APC Angers, validé PS1
 - Yann Racliffe, N4, Les plongeurs du CAP, validé PS1
- Résultats PS2 (par ordre alphabétique) :
 - Ludovic Soubrier, PS1, Berry Plongée, validé PS2
 - Kevin Uribe, PS1, Thales Intersport, validé PS2
- Les autres stagiaires ont validé des compétences PS1, PS2 ou PS3 leur permettant de poursuivre leur formation vers le niveau supérieur.

Félicitation à tous !

... Et mille mercis à **notre hôtesse Nicole** pour son chaleureux accueil, sa gentillesse et ses excellents petits plats. Depuis des années elle continue de nous accueillir avec patience et bienveillance à chacun de nos stages.

C'est toujours un plaisir de séjourner chez elle à Miers.



.... Bravo à tous pour votre implication et bonne humeur durant ces 4 jours.

PS : le prochain stage de formation PS1& PS2 aura lieu le week end **du vendredi 17 au dimanche 19 octobre 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, Président de la 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** ».





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