



Cours CMAS plongeur spéléo 1 (PS1, Cavern Diver)



Remarque: Ce cours se déroule en Suisse à partir d'un minimum de 4 participants. Dans le cas de cours combinés PS1/PS2, le contenu du cours PS1 est donné ci-dessous.

Objectifs de la formation

Le participant acquiert les connaissances et les compétences pour pouvoir effectuer une plongée, en toute sécurité, dans la **zone 1 (secteur de lumière du jour ou « Cavern »)**. Cela concerne essentiellement l'utilisation du matériel spécifique à la plongée spéléo et le comportement correct à adopter avec ce même matériel.

Programme du cours (contenu)

1/2 journée de théorie (environ 3 heures)

1 jour de pratique en lac (environ 2-3 heures de plongée) desquelles une plongée sous plafond

1 jour de pratique dans un environnement de type caverne (3 plongées de 20-30')

Conditions

a) Admission au cours

- P** CMAS ou équivalent
- 25 plongées certifiées
- 5 plongées de nuit certifiées
- Attestation médicale d'aptitude à la plongée valide (<= 1 an)
- Âge minimum : 16 ans révolus

b) Cours spécial recommandé

- Plongée de nuit CMAS ou équivalent

c) Examen d'entrée

Selon besoin pour garantir le niveau d'entrée exigé.

Equipement

- Equipement de plongeur sportif normal pour des eaux froides

Equipement particulier:

- 1 monobouteille 10L ou 12L / 200bar (min. **2000 litres**) avec deux sorties, robinets **DIN**; sans mécanisme de réserve
- 2 détendeurs complets avec premier étage DIN; manomètre
- 1 tuyau MP long **1.8-2.1m**
- 1 boussole
- 1 ordinateur de plongée
- 2 lampes indépendantes, dont 1 lampe principale de 30-50W halogène/12-18W HID, 1 lampe de secours de min. 4-5W Xenon.
- 1 dévidoir de secours avec minimum 50 m de fil (1.5-2mm)
- 1 plaquette avec crayon
- 3 flèches de marquages + 3 cookies (non directionnel)

Brevet

- Carte double-face PS1 CMAS
- Diplôme A4

Assurance

C'est dans tous les cas de la responsabilité du participant.

Prix

Selon le tableau des cours du site internet de Swiss Cave Diving.

Date des cours 2008

Le cours a lieu avec un minimum de 4 participants.

Journée d'introduction pratique : Généralement à TZT (à Zurich)

Plongées „cavern“: Généralement au Hundsloch (Wäggitäl) ou Jura (France)

Pour des raisons climatiques, il est possible que le cours pratique soit déplacé.

Toutes les dates actuelles selon le tableau des cours du site internet de Swiss Cave Diving.

Infos complémentaires: www.swiss-cave-diving.ch ou Beat Müller: btmueller@bluewin.ch





Cours CMAS plongeur spéléo 2 (PS2, Cave Diver)



Objectifs de la formation

Le participant acquiert les connaissances et les compétences pour pouvoir effectuer une plongée, en toute sécurité, dans la **zone 2 (zone d'obscurité permanente ou « Cave »)**. Cela concerne essentiellement l'utilisation du matériel spécifique à la plongée spéléo et le comportement correct à adopter avec ce même matériel. Conformément aux règles, il maîtrise toutes les techniques de déplacement sur le fil d'Ariane, pour traverser des « jump », équiper des « gap » et pour pouvoir s'orienter et retrouver la sortie sans visibilité ou dans le noir. Si le plongeur a un brevet Nitrox Diver, l'utilisation de mélanges jusqu'à 40% est admise.

Programme du cours (contenu)

1 journée de théorie (environ 6 heures)

1 journée de pratique de „rafraichissement“ dans le lac (environ 3 heures de plongée)

6 jours de pratique en France (8-10 plongées en zone 1 et 2 d'au moins 6 grottes)

Conditions

a) Admission au cours

- P** CMAS ou équivalent
- Plongeur spéléo 1 CMAS ou équivalent
- 50 plongées certifiées
- 10 plongées de nuit certifiées
- Attestation médicale d'aptitude à la plongée valide (<= 1 an)
- Âge minimum : 18 ans révolus
- Jusqu'à la certification: 5 plongée en Zone 1 dans deux grottes différentes depuis le PS1

b) Cours spéciaux recommandés

- Nitrox Diver CMAS ou équivalent
- Plongée sur épave CMAS ou équivalent

c) Examen d'entrée

Selon besoin pour garantir le niveau d'entrée exigé.

Equipement

- Equipement de plongeur sportif normal pour des eaux froides

Equipement particulier:

- 2 bouteilles indépendantes de même capacité ou 2 bouteilles jointes avec une vanne d'isolation. Volume min. **3200 litres** (2x8L/200bar). 1 manomètre par bouteille.
- 1 tuyau MP long **1.8-2.1m**
- 3 **Lampes indépendantes** (2 principales +1 secours ou 1 principale +2 secours), sont au moins 1 avec piles. Lampe principale: 30-50W halogène / 12-18W HID
- 2 outils pour couper de qualité
- 1 ardoise avec crayon
- 3 flèches de marquages + 3 cookies (non directionnel)
- 1 dévidoir de secours avec min. **50m** de fil
- 1 dévidoir de saut avec min. **30m** de fil
- 1 dévidoir principal avec min. **80m** de fil
- min. 1 ordinateur de plongée
- 1 casque, 1 masque de secours, 1 boussole
- recommandé: 1 bouteille de décompression O2, contenu min. **800 litres** (4L/200bar)

Brevet

- Carte double-face PS2 CMAS
- Diplôme A4

Assurance

C'est dans tous les cas de la responsabilité du participant.

Prix

Selon le tableau des cours du site internet de Swiss Cave Diving.

Date des cours 2008

Le cours a lieu avec un minimum de 4 participants.

Pour des raisons climatiques, il est possible que le cours pratique soit déplacé.

Toutes les dates actuelles selon le tableau des cours du site internet de Swiss Cave Diving.



Infos complémentaires: www.swiss-cave-diving.ch ou Beat Müller: btmueller@bluewin.ch



Cours combiné CMAS plongeur spéléo 1+2 (PS2, Cave Diver)



Remarques: Puisqu'en Suisse, nous avons très peu de grottes avec une zone „cavern“, nous offrons la possibilité des faire les deux premiers cours de manière combinée. Le cours se termine alors avec le niveau PS2 CMAS. C'est le cours le plus populaire et il offre le minimum pour le plongeur qui aimerait pratiquer la plongée spéléo en Suisse.

Objectifs de formation

Comme PS2

Programme de cours (contenu)

- 1 journée de théorie (environ 6 heures)
- 1 jour de pratique en lac (environ 3 heures de plongée) desquelles une plongée sous toit
- 1 jour de pratique dans un environnement de type caverne (3 plongées de 20-30')
- 6 jours de pratique en France (8-10 plongées en zone 1 et 2 d'au moins 4 grottes)

Conditions

a) Admission au cours

Comme PS1 (!)

b) Cours spéciaux recommandés

Comme PS2

c) Examen d'entrée

Comme PS1

Equipement

Comme PS2

Brevet

- Carte double-face PS2 CMAS
- Diplôme A4



Assurance

C'est dans tous les cas de la responsabilité du participant.

Prix

Selon le tableau des cours du site internet de Swiss Cave Diving.

Date des cours 2008

Le cours a lieu avec un minimum de 4 participants.

Pour des raisons climatiques, il est possible que le cours pratique soit déplacé.

Toutes les dates actuelles selon le tableau des cours du site internet de Swiss Cave Diving.

Infos complémentaires: www.swiss-cave-diving.ch ou Beat Müller: btmueller@bluewin.ch



Cours CMAS plongeur spéléo 3 (PS3, Full Cave Diver)



Objectifs de formation

Le participant acquiert les connaissances et les compétences pour pouvoir effectuer une plongée, en toute sécurité, dans la **zone 3 (zone d'obscurité permanente ou « Cave » et plongées post-siphon)**. Cela concerne essentiellement l'utilisation du matériel spécifique à la plongée spéléo et le comportement correct à adopter avec ce même matériel.

Comme Divemaster, il peut accompagner des plongeurs dans les zones où on peut se tenir debout pour autant qu'ils aient le brevet correspondant à la profondeur atteinte.

Il obtient les compétences pour planifier et mettre en oeuvre des plongées de longue distance, comprenant des passages étroits, des croisements, et des plongées post siphon. Il peut planifier et utiliser des dépôts de bouteilles, des bouteilles relais, ainsi que des bouteilles de Nitrox et de décompression O2.

L'utilisation de mélanges Nitrox et de décompression O2 n'est admise qu'avec le brevet Nitrox confirmé; ce n'est pas obligatoire, mais recommandé.

Conformément aux règles, il maîtrise toutes les techniques de déplacement sur le fil d'Ariane, pour traverser des « jump », équiper des « gap » et pour pouvoir s'orienter et retrouver la sortie sans visibilité ou dans le noir.

Programme de cours (contenu)

1 journée de théorie (environ 6-8 heures)

0.5 jour de pratique de maniement en lac (environ 2 heures de plongée)

1.5 jour de pratique de „rafrachissement“ en lac (environ 3 heures de plongée)

6 jours de pratique en France (8-10 plongées en zone 2 et 3 d'au moins 4 grottes)

Conditions

a) Admission au cours

- P*** CMAS ou équivalent
- Plongeur spéléo 2 CMAS ou équivalent
- 100 plongées certifiées
- 20 plongées de nuit certifiées
- Attestation médicale d'aptitude à la plongée valide (<= 1 an)
- Âge minimum : 18 ans révolus
- Jusqu'à la certification: 8 en zone 2 au min. 4 plongées certifiées en grotte depuis PS2

b) Cours spéciaux obligatoires

Nitrox Diver CMAS ou équivalent (Advanced Nitrox recommandé)

c) Examen d'entrée

Au besoin pour garantir le niveau d'entrée exigé.

Equipement

Même équipement que pour **PS2**; avec en plus:

- **min. 1** 2x10L double bouteille (min. **4000 litres**) avec deux détendeurs complets avec manomètres
- **1** bouteille relais 80cft (ou comparable) avec un détendeur complet incluant le manomètre
- **Fortement recommandé: 1** Bouteille de décompression O2, contenant au min. **800 litres** (4L/200bar)

Brevet

- Carte double-face PS3 CMAS
- Diplôme A4

Assurance

C'est dans tous les cas de la responsabilité du participant.

Prix

Selon le tableau des cours du site internet de Swiss Cave Diving.

Date des cours 2008

Comme expliqué, le cours a lieu avec un minimum de 4 participants.

Pour des raisons climatiques, il est possible que le cours pratique soit déplacé.

Toutes les dates actuelles selon le tableau des cours du site internet de Swiss Cave Diving.

Infos complémentaires: www.swiss-cave-diving.ch ou Beat Müller: btmueller@bluewin.ch





Plongées spéléo en toute sécurité avec **CMAS.CH**



Le manuel de formation „Plongée Spéléo“ (en allemand seul.)

Les auteurs, tous deux staff instructeurs de plongée spéléo CMAS.CH et connus pour leur stage annuel de „Plongée Spéléo Suisse“ en France, nous font part dans ce manuel de leur expérience acquise au cours de plusieurs décennies de plongées spéléos dont plus de 220 participants ayant obtenus des brevets et plus de 4000 plongées de formation sans accident.

Le résultat de ce travail est le manuel de formation officiel de plongée spéléo de CMAS.CH, l'organisation des moniteurs de plongées suisse CMAS, membre de CMAS international.

Les auteurs:

Fritz Schatzmann
Cave Diving Staff
Instructeur

Moniteur** CMAS
Plonge depuis: 1982
Plongeur spéléo depuis: 1994

Beat Müller
Cave Diving Staff
Instructeur

Instructeur national CMAS (M4)
Plonge depuis: 1980
Plongeur spéléo depuis: 1988
Responsable "CMAS Cave Diving
Working Group"

Détails de la 3ème édition (printemps 2008):

- Format A4
- 317 pages
- Couverture couleur plastifiée, contenu noir-blanc
- plus de 250 photos, graphiques, dessins, tableaux et plans
- Reliure en spirale noir
- Dos en carton noir



Table des matières (chapitres principaux):

1. Le plongée spéléo comme un sport
 2. Le milieu souterrain
 3. La formation de plongée spéléo avec des extraits des standards CMAS
 4. Equipement
 5. Gestion d'équipe
 6. Communication sous-marine
 7. Briefing et planification de plongée
 8. Techniques de plongée
 9. Sécurité
 10. Spécialisations de plongée en grotte
 11. Spéléologie et Spéléosecours en Suisse
 12. No risk - no fun? (aspects juridiques)
- Annexes (littérature, liens, termes techniques)

A la fin de chaque chapitre, il y a des questions-réponses types pour permettre aux candidats de mieux de préparer aux examens et une page blanche pour les notes personnelles.

Prix:

CHF 85.- (vente au détail)
Remise pour les instructeurs,
fédérations et librairies

Commande chez:

Fritz Schatzmann
Birenackerstr. 6
CH-5502 Hunzenschwil
Tel (P): +41 (0)62 897 03 06
Tel (B): +41 (0)62 836 25 71
fritz.schatzmann@bluewin.ch



