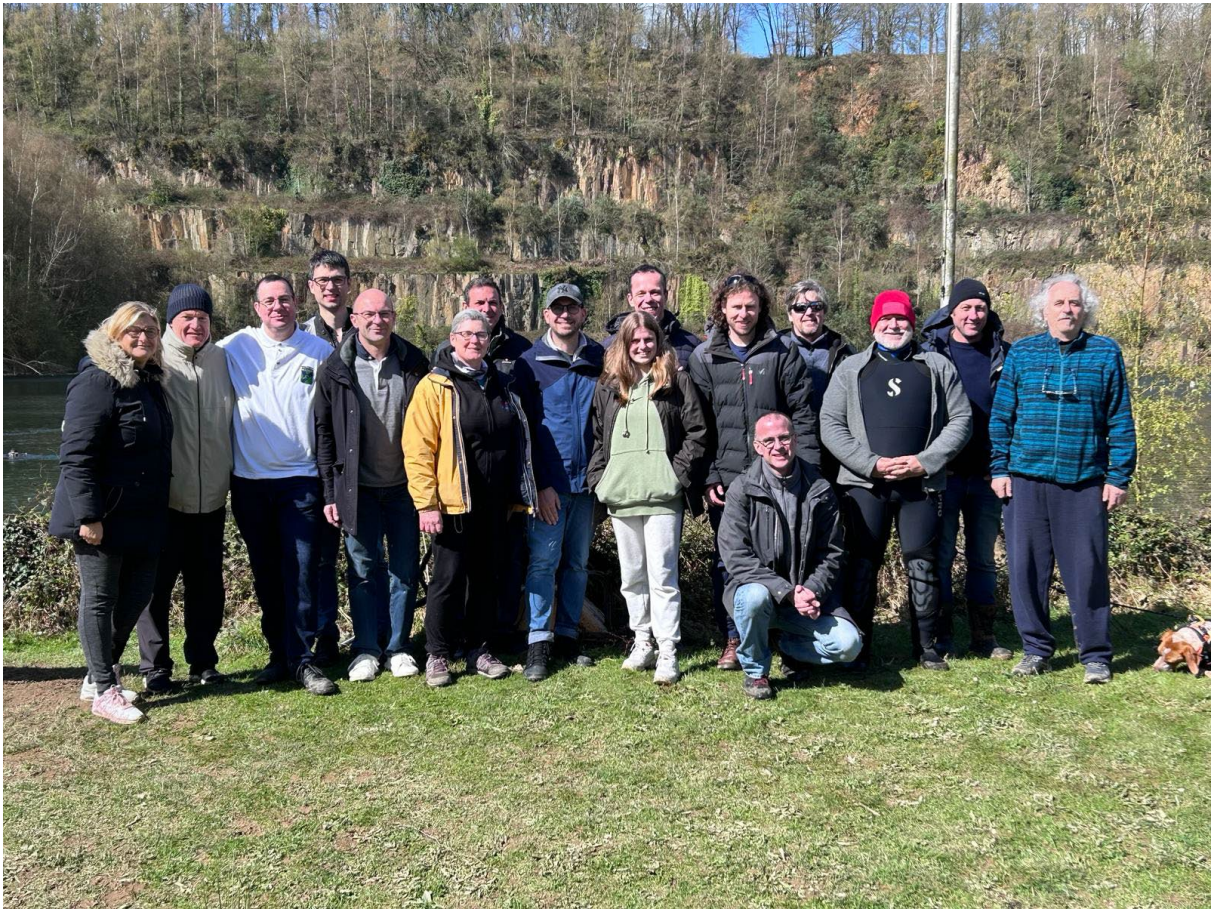


Stage prépas N3, PA40 et prépas MF1/MF2 dans la carrière du Rocher coupé à FOUGÈRES les 23 et 24 mars 2024.



C'est le week-end des 23 et 24 mars 2024, qui a été choisi afin de faire passer certaines épreuves en vue de la préparation à l'obtention de diplômes.

Pour celui du N3 (6 inscrits mais 4 de présents), la première consistant à organiser une sortie plongée en autonomie complète (hors club), a été validé avant de partir. Les autres étant de confirmer leur aptitude à la profondeur supérieur à 40m, de préférence dans la zone des -50 et à vérifier les acquits quant à une intervention sur plongeur en difficulté (IPD) avec une remontée assistée de 40m.

En ce qui concerne les prépas PA40, nous avons 3 postulantes au départ et une seule au stage. Qui consistait à leur valider une IPD de 40m et à continuer l'acquisition de compétences nécessaires à l'autonomie à cette profondeur. Dont la planification des plongées et le comportement au fond face à diverses situations, dont le dialogue par des échanges de signes et des réponses

appropriées face à des conduites nécessitant des réactions adaptées aux cas rencontrés.

Au groupe sont venus s'ajouter : une candidate au N2, à laquelle ne manque que le niveau de plongeur encadré à 40, et qui en a profité pour passer la qualification de plongeur en vêtement sec ; et 2 plongeurs de niveaux III confirmés.

Sans oublier nos stagiaires MF1 et MF2 qui en plus des ateliers pédagogiques, sont venus chercher la profondeur de -50m pour le PMF2 afin valider une formation IPD et idem pour le PMF1 mais à -25m. Le tout sous la houlette des E4 du club.

Pour assurer cette formation dans de bonnes conditions, car connaissant le site et ses contraintes sécuritaires, voire ses dangers, nous avons sollicité le renfort de monteurs du cru. Deux se sont portés volontaires pour aider, gracieusement, puisqu'il y avait dix stagiaires au départ. Six prépas N3 pour la zone des -50, trois prépas PA40 à -40 et une en fin de formation N2. Les descentes dans la zone des -50m étant obligatoirement composées de un formateur E4 pour un élève.

Samedi matin : 7h50, départ vers la carrière sous un soleil timide, puis des pluies éparses, qui ne nous ont pas quittées de la journée. Arrivé sur place, comme beaucoup n'étaient jamais venu, une visite du site terrestre et des installations a été faite.

Vers 09h00, début des mises à l'eau en commençant par notre future N2 encadrée par un E3, profondeur maxi prévue -30m et un prépas N3 qui lui doit effectuer sa plongée dans la zone des 50m, accompagné en cela par un E4 du cru venu nous aider. Manu en l'occurrence (celui au bonnet rouge sur la photo de groupe), plongeur et formateur assidu à la carrière de Fougères, et directeur de stage de Guides de Palanquée au CODEP-35. « Une légende prétend même qu'il a installé un hamac au fond pour méditer entre 2 plongées. »

Puis les autres palanquées se sont mises à l'eau pour faire les exercices programmés, IPD et remontées assistées de la profondeur de 40m. Mais avant de partir, chaque plongeur s'est vu devoir planifier sa plongée, en faire la présentation et répondre aux questions des formateurs. Une plongée ça se prépare même sous l'égide d'un directeur de plongée surtout dès que l'on a un niveau d'autonomie.

Sortie de nos plongeurs avec le sourire, malgré une température de l'eau un peu fraîche (12° en surface contre 08° environ au fond) et avec une bonne clarté malgré le manque de luminosité dès 28m.

Après que tous se sont changés, et les bouteilles gonflées, direction l'hébergement pour déjeuner. Et un premier briefing entre moniteurs.

L'après midi retour sur site à 14h00. Les palanquées étant données : les trois autres prépas N3 prévus pour les 50m encadrés par un E4 chacun partent en premier.

Les autres poursuivent leur formation avec des IPD à 40. Et pour notre prépa N2, Célia, une autre tentative de descente au delà des 20m, puisque le matin l'exercice a été interrompu à cause de douleurs aux sinus. Célia s'est vu affecté Hugues (entre Manu et Maxime sur la photo), un E3 de Fougères venu en renfort. Comme lui aussi connaît les fonds comme sa poche, il pourra égayer la plongée en montrant, lors d'un parcours préétabli, les différents objets disséminés au fond.

A l'issue, rangement du matériel, gonflage et nettoyage des vestiaires et retour à notre résidence pour, vers 18h30 un apéritif débriefing de la journée et la préparation des deux plongées de dimanche matin.

Dimanche matin, à 08h00 sur site car deux plongées sont prévues dans le créneau de 09h00 à 11h30 environ. Les profondeurs et les temps prévisionnels sont réduits afin de limiter au maximum la saturation en N².

Mise à l'eau des palanquées dès 09h15 avec un peu de retard, mais comme dit supra les durées de plongées sont écourtées.

Dès les sorties d'eau, gonflage des blocs nécessaires et reconstitutions des palanquées en tenant compte d'un intervalle de surface suffisant entre les 2 plongées. Celui-ci étant validé par le DP après consultations des encadrants.

Suite à cette quatrième plongée du week-end, rangement des matériels et direction l'hébergement pour y annoncer les validations de niveau ou qualification, et déjeuner avant de reprendre la route.

Conclusion de ce passage de niveau. 2 nouveaux plongeurs de niveau 3 validés, félicitations à Pascal et Olivier. Et une qualification de plongeuses en vêtement sec pour Célia, sans oublier celle d'aide DP, que l'on félicite aussi.

Pour les autres ce n'est que partie remise. Tout vient à point à qui sait... Mais ils ont tous progressés et acquis les expériences nécessaires à leur future réussite. Et encore merci à tous les formateurs, tant du club de Fougères, Manu et Hugues comme de ceux du HGC, Christophe, Sébastien, Fifi, Sylvain et Rémi qui ont conduits à ces validations. Sans eux pas d'enseignement, ni de progression... En toute sécurité.

