

Des grenouilles en stage de formations multiples à Saint Raphaël les 28-29-30/03/2026.

Cette année à Saint Raphaël il y a encore profusion de formations. Car à celles déjà prodiguées chaque année une session de formation au Nitrox confirmé a été ouverte. Et elle est encore concomitante avec la formation de moniteurs fédéraux 1^{er} degré (PMF1) et à celles des PA40/PN3, et cette fois-ci de préparations niveau 2.

Vingt-sept plongeurs ont participé à ce stage.



Les formateurs : Un E4, Sylvain ; Quatre E3, Rémi, Vladimir, Christophe et Maxime ; Un PMF1 Pierre Alain et Trois E2 Patrick, Alexandre et Didier.
Les stagiaires : Cinq prépas NixConf, Magali, Guillaume, Michaël, Quentin L et Pascal ; Deux PN3, Angélique et Tony ; Cinq prépas PA40 Farid, Oussama, Quentin B, Sébastien et Wassim ; Quatre préparant le N2 Souad, Adrien, Alexis et Didier.
Victor et Stéphane N3 avec le NixConf qui se sont joints à nous.

Le but de cette sortie est de former différents plongeurs en regard de leur demande. Continuer la formation vers autonomie des futurs PA40/N3 avec

des exercices et des vérifications d'acquis. Et satisfaire aux programmes d'enseignement pour les préparations N2 et le PMF1.

Tous les plongeurs étant arrivés la veille au soir, et après une nuit réparatrice, au même centre que l'année dernière, nous nous présentons au club de plongées justement nommé « Le club sous l'eau » pour y percevoir les bouteilles et autres matériels. Puis nous embarquons dans leur nouveau bateau qui sera notre embarcation pour tout le séjour.

Et vogue navire vers le Lion de mer. Une île, avec quelques ilots affleurants, située à quelques encablures du port de Santa Lucia et autour de laquelle nous trouverons les multiples sites qui seront nos « terrains de jeux » pour les diverses formations, à diverses profondeurs.

Le samedi matin au programme nous avons des exercices de remontées sur une IPD de 35 à 20m maximum pour les niveaux PA40/N3 et les Nitrox confirmé. Les niveaux 2 suivant leur programme à une autre profondeur. Vingt mètres, sous l'égide de Rémi leur formateur.

L'après midi les mêmes exercices pour les formations de niveaux, sauf la remontée assistée pouvant aller jusqu'à 6m.

Cette journée bien remplie se termine par un apéritif, bien mérité, pris en commun. Puis repas et couché tôt pour tous, le programme du dimanche ayant été donné.

Celui du matin consistant à descendre à 50m pour les nouveaux qualifiés Nitrox Confirmé. Afin qu'ils se rendent compte de l'intérêt de celle-ci avec les plongées engagées. Aujourd'hui sur la barge. A cet effet les bouteilles de décos étaient remplies d'un Nitrox 70. Soit 70% d'oxygène.

Pour les autres niveau IPD 40m ou 20m avec autonomie dirigée.

L'après-midi, programme allégé pour tous suite à la saturation en azote du matin, surtout pour les encadrants continuant à former. Autonomie dirigée et interprétation des signes pour tous. Plongée dans le site dit « la piscine » avec plein de choses à voir.

Le lundi matin suite à une mer agitée, pas de visite sur les pyramides du Dramont. Nous avons choisi de rester sur le Lion de Mer, pour aller explorer des fonds intéressants tant en faune que flore, telle la grotte à corail. Dont vous pourrez juger de la beauté en regardant les photos jointes.

Au cours de ce stage sept qualifications Nitrox ont été délivrées deux de base et cinq confirmés. Félicitations aux grenouilles nouvellement promues.

Merci aux élèves nous ayant supporté et aux formateurs fidèles à leur engagement.

Certaines Frogs demandent si nous pensons réitérer cette sortie l'année prochaine... Rendez-vous est pris pour les inscriptions en novembre 2026.

Nos prochaines aventures à la carrière de Trélazé (ou retour vers le passé...) puis Cala Montjoie la sortie annuelle du club au cours de laquelle on espère d'autres validations de niveaux, etc...