

Plongée Souterraine

Compte-rendu du stage « Trimix Souterrain Élémentaire »

organisé par la C.R.P.S. – R.A.B.A.

du 20 au 22 novembre 2015 à Bourg Saint Andéol (07)

Responsable Pédagogique : BENISTAND Claude

Cadres

Nom Prénom	N° de licence	Club de provenance	Numéro du Club
BENISTAND Claude	A-03-124744	Sub Valence	14 26 0369
BRON Laurent	A-03-135277	TECKEL	14 74 0458

Formateurs stagiaires

Nom Prénom	N° de licence	Club de provenance	Numéro du Club
BENEDITTINI Baptiste	A-05-250051	Sub Valence	14 26 0369
ROURE Manuel	A-03-133671	Chambéry Plongée	14 73 0354

Stagiaires

Nom Prénom	N° de licence	Club de provenance	Numéro du Club
MULLER Frédéric	A-03-134585	Club Subaquatique du Léman	14 74 0014
PELLERIN Sylvain	A-08-385683	Chambéry Plongée	14 73 0354
SLIMANI Mohamed	A-10-470723	Essor Grenoblois Plongée	14 38 0064
XUEREB Sarah	A-10-469168	Chambéry Plongée	14 73 0354



Les stagiaires et les cadres devant le Goul du Pont

Les commentaires de Claude BENISTAND – Responsable Pédagogique

Nous venons d'organiser le premier stage Trimix souterrain en RABA depuis la mise en place du cursus mélange de la CNPS.

Cette formation avait 2 buts :

- Valider des cadres FPS2 / formateur de trimix souterrain
- Former 4 plongeurs TX normoxyque.

L'organisation de ce stage a commencé, pour l'équipe pédagogique, par de nombreux échanges de mails, une réunion de préparation, le rassemblement des matériels, la confection des gaz et le chargement des remorques.

Puis débute le stage le vendredi soir avec les premiers cours.

Le samedi matin cours, planification et enfin la première plongées –55 m au Goul du Pont avec du TX 20/30, un vrai plaisir, les conditions sont bonnes et tout le monde repart à l'hôtel content, ensuite gonflage et cours théoriques.

La journée de dimanche est la copie de celle de samedi mais avec une plongée à –65m.

Une grosse organisation, un hébergement de qualité, un timing serré, des stagiaires studieux, des cadres compétents et disponibles, une météo clémente et un site de plongée adapté ont fait de ce premier stage une belle réussite.

A renouveler



Les cours théoriques et le pique-nique de midi au Robinson

Le mot des stagiaires par ordre d'arrivée dans ma messagerie

Frédéric MULLER



C'est avec plaisir que j'ai pu participer à ce premier stage trimix organisé au sein de la CRPS RABA.

Je tiens à remercier sincèrement l'ensemble des cadres pour l'engagement et la disponibilité dont ils ont fait preuve une nouvelle fois tout le long du week-end.

J'ai eu également beaucoup de plaisir à partager ce week-end avec mes collègues stagiaires dont il est ressorti une excellente ambiance.

Le déroulement du week-end s'est super bien déroulé, la météo était de la partie, l'hébergement pratique, confortable et offrait également une très bonne table.

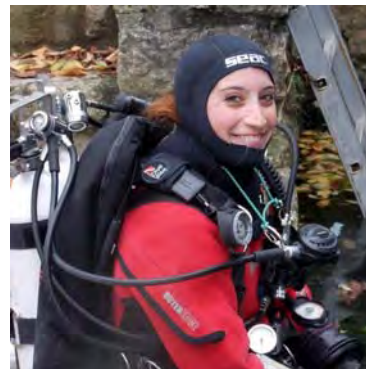
L'ensemble des cours ainsi que les plongées ont été très enrichissants, très bons échanges entre stagiaires et cadres.

Merci à tous pour ce week-end passé ensemble.

Sarah XUEREB

Voilà encore un beau weekend de plongée souterraine de passé, entre les plongées, la bonne humeur et une météo clémente, tout les ingrédients étaient réunis pour passer un bon moment. Le trimix dans les bouteilles c'est bien, mais le trimix sur le papier en cours théorique pour comprendre se qui se passe, c'est encore mieux. On a donc passé du temps dans la salle de cours, oui, mais ça en valait la peine car c'était vraiment très instructif. Merci aux formateurs pour leurs lumières sur la physique, les gaz, les gradients factors, le gonflage, la création du runtime and co. Et pour mettre en application tout ça, les deux plongées étaient aussi très formatrices: gérer les changements de gaz, les paliers profond, respecter le runtime... . N'appréciant pas spécialement la narcose, j'ai vraiment pu apprécier ces deux plongées au Goul du Pont: être à 65m comme à 40, ça change la vie!

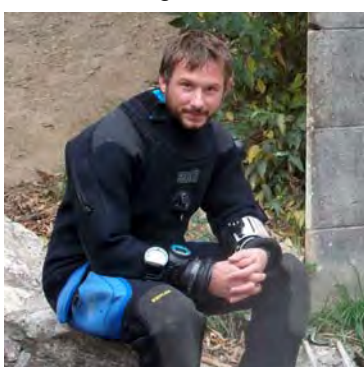
Encore un grand merci aux formateurs pour ce weekend très enrichissant permettant d'entrevoir une nouvelle facette de la plongée... et qui donne vraiment envie de continuer!



L'analyse des gaz et le marquage des bouteilles

Sylvain PELLERIN

Très bon stage, encore une fois, organisé par la commission RABA de plongée souterraine.



Non pas pour congratuler nos chers encadrants (même s'il le mérite), ou bien vouloir flatter servilement mes supérieurs (ce n'est pas mon genre!); mais je le dis très sincèrement, je trouve que ce stage (comme bien d'autres) est une réussite; et les organisateurs d'une pédagogie hors pair.

A la fois complet et bien proportionné entre pratique et théorie; nous avons eu une formation intense mais très conviviale.

Les différents cours ont permis une approche de la plongée Trimix élémentaire très aboutie, même si un travail personnel complémentaire est nécessaire.

Comme il a été dit en début de stage, les cadres ont voulu mettre de l'importance sur le coté pratique, avec 2 plongées sur le week-end, ce qui n'est pas forcément simple en 2 jours vue le nombre de cours théorique, et la logistique gonflage à mettre en place.

Au final, de bons moments partagés ensemble autour de la plongée technique, un vrai régal, merci à tous.

Pour une première, ce fut un essai très concluant :
Une organisation au top, j'ai envie de dire "comme d'habitude" :-)
Une équipe de formateurs à l'écoute, compétente et avec un gros retour d'expérience ce qui est très agréable.
A mon sens on n'était pas sur de la simple formation mais sur de la transmission de savoir.
On sort du cliché de la formation théorique pour être sûr du partage d'expérience et de la pratique.
Et ça toujours dans une très bonne ambiance, amicale et joviale.
Bravo et merci à toute l'équipe.
Y'a plus qu'a.
Au plaisir de replonger avec vous.

Mohamed SLIMANI

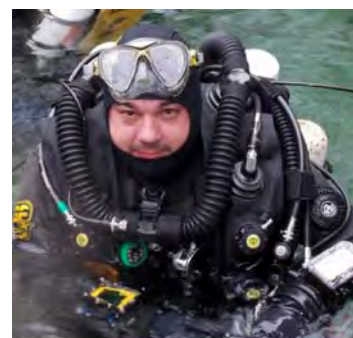


Les briefings, collectifs et individuels.

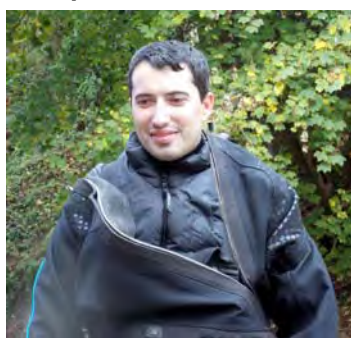
Le mot des Formateurs stagiaires par ordre d'arrivée dans ma messagerie

Je faisais partie du convoi savoyard pour rejoindre Bourg-Saint-Andéol ce vendredi soir. La voiture était bien chargée ! Une fois arrivés au Robinson, le temps de prendre nos quartiers et de retrouver nos camarades de stage, nous avons commencé par la présentation du week-end, et quelques notions sur les particularités de la plongée avec de l'hélium. Samedi matin, nous avons mis l'accent sur la planification des plongées et la préparation de l'immersion de l'après-midi. Les deux plongées du week-end se sont enchaînées avec les discussions et les bons moments entre copains. Tout s'est parfaitement déroulé, les stagiaires semblaient satisfaits de leur visite du joli puits au Goul du Pont. Nous avons eu beaucoup de chance avec la météo qui nous a épargné, malgré les prévisions plutôt pessimistes, ce qui a rendu ce stage trimix très agréable. Merci à tous les stagiaires pour leur bonne humeur et leur écoute attentive. Il n'y a plus qu'à confirmer tout cela par de prochaines immersions.

Manuel ROURE



Baptiste BENEDITTINI



Le stage fut agréable, mais intense même en petit comité, car le programme était chargé. Les stagiaires étaient motivés pour appréhender les enjeux de la plongée trimix. La météo fut avec nous, ce qui n'était pas gagné aux vues des prévisions ... L'hébergement et la nourriture étaient au top.

Le mot de Laurent BRON, co-animateur du stage

16h00 vendredi soir, la semaine est finie, ou presque...

Fred vient à la maison dans 1 heure pour covoyer et il me reste que quelques petits trucs à préparer (monter le recycleur, gonfler l'oxy, charger les deux B50 dans la remorque, prendre les deux bi7.5L de Tx20/30, les S80 de Nx 40, l'analyseur, la lyre de transfert, ...)

Bon comme dit le proverbe "qui va trop vite, oublie un truc..."

17h30, plus qu'une ampoule de phare de la voiture à changer et c'est parti...

Mais il pleut et cette p..... d'ampoule n'a pas dit son dernier mot...

Cette fois c'est vraiment parti pour un WE reposant : faire des cours, plonger, gonfler des bouteilles, dégonfler des bouteilles (en plongeant), manger, dormir, refaire le monde de la plongée avec les copains...

Dimanche soir retour à la maison avec de la neige dans la cour !

Merci à tous, à refaire...



La mise à l'eau, le samedi, pour la première plongée



Le repas du samedi soir au Robinson

Mes commentaires

Ayant une formation Trimix Elémentaire de la technique qui commençait à dater et que je n'avais eu que rarement l'occasion de mettre en application, je suis venu, avec l'accord de Claude et étant sur place, me greffer sur le stage pour ne suivre que la partie théorique. Je l'ai également aidé pour la partie administrative du stage et plus particulièrement dans les relations avec notre sympathique hôte, Guillaume, le patron de l'hôtel-restaurant Le Robinson.

Je suis complètement satisfait du résultat et j'ai particulièrement apprécié les interventions de Claude et Laurent, les formateurs en titre de ce stage ainsi que celles de Baptiste et de Manu qui étaient là pour valider leur habilitation à enseigner le Trimix Souterrain, comme prévu dans les textes de la CNPS, ayant chacun déjà les compétences techniques.

En ce qui concerne les quatre stagiaires, je les ai trouvés attentifs et participatifs tout en faisant preuve d'humour, ce qui a contribué à ce que l'ambiance de ce stage soit très conviviale.

Le beau temps a permis de pique-niquer au soleil sur la terrasse du Robinson, moment de partage sympathique, tout comme le repas du samedi soir, avec les accompagnatrices Alice, Christine et Nessa.

Bien que n'ayant pas participé aux plongées, j'ai passé d'excellents moments sur ce stage.

Photos : Michel CONTE

Michel CONTE
Président de la CRPS RABA