

Plongée sous marine Subaquatique .

Un club gonflé à bloc !!

Avec sa toute nouvelle piscine (ré - ouverture en Février 2015) le club USML subaquatique de ML, vieux de plus de 40 ans sera heureux de vous accueillir à partir de 14 ans .

Débutants, Préparations Niv I, II et III, en retour après une période sans plongée (quelle horreur !!) en équivalence PADI soyez les bienvenu(e) s.

Le club est encadré par des moniteurs brevetés, ultra expérimentés et surtout motivés.

Motivés de partager ce qui ne sont pas un sport de compétition mais un sport de contemplation et de réalisation sur soi même.

Tous sont bénévoles.

Cette année, la formation se déroulera comme suit :

Chaque groupe et notamment les débutants suivent la routine suivante :

Cours de Théorie pour apprendre les rudiments de la plongée, l'utilisation du matériel et l'interaction entre l'homme, la mer et la pression.

Cours de PMT (Palme Masque Tuba) pour se préparer musculairement à la plongée en milieu naturel : le grand bleu

Cours de Bloc (bouteille) pour se familiariser avec le matériel : Le bloc de 12/15 litres, le gilet et le détendeur .Cette formation va de pair avec l'étude et la réactions aux signes de communication principaux.

Les entraînements auront lieu les Vendredi soirs de 20h30 à 22h30 , ces horaires risquent d'être modifiés.

Une séance « libre » d'entrainement (PMT) a aussi lieu le Lundi de 20h30 à 21h30.

Programme détaillé et informations sur notre site : <http://usmlplongee.free.fr>

Le club organise des séances d'entraînements à la Fosse (-20 mètres) de Conflans st Honorine afin de s'entraîner en conditions réelles de pressions différentes (de 1 à 3 Bars) Enfin après les examens de théorie en Mai 2017, Ce sera le stage de 4 jours en milieu naturel afin de passer les niveaux ainsi que ses sessions de pures explorations.

L'USML Subaquatique de ML vous attend, à bras ouverts.

CONTACT :

Président :Chris ORION

chris.orion@noos.fr

ou par sms au 06 28 23 08 79