

# CLUB DE PLONGÉE COMPIÉGNOIS

FICHE D'ACCUEIL — TOUT CE QUE VOUS VOULEZ SAVOIR SUR LE CLUB

Le CPC est un club associatif géré à 100% par des bénévoles. Passage du Niveau 1 au Mf2 (selon les saisons en fonction de la disponibilité en encadrants)

Vous pouvez nous rencontrer tous les samedis matin de juillet et août lors des baptêmes de 10h à 12h à la piscine de Mercières à Compiègne. Baptême gratuit. Inscription sur place. Seule l'entrée à la piscine est payante. A parti de 8 ans. Excepté le 15 et 28 Aout.

ANNEE 2026-2027

## LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT — PISCINE D'HUY

Activité	Jours	Horaires
Cours de plongée	Lundi OU Mercredi	20 h – 22 h
Hockey subaquatique	Mardi & Vendredi (Adulte) Mercredi (Enfants)	20 h – 22 h 18 h30 – 20h30
Plongée sportive en piscine (PSP)	Mercredi	20 h – 22 h
Nage libre, nage avec palmes, apnée	Vendredi	20 h – 22 h

## ADHÉSION ANNUELLE

- ▶ **140 €** pour les plus de 18 ans
- ▶ **120 €** pour les jeunes de 16 à 18 ans
- ▶ **70 €** pour les jeunes de 8 à 16 ans


**Ce tarif comprend :** la licence, l'assurance Responsabilité Civile, les entrées à la piscine, les cours et le prêt du matériel (Bouteille, Gilet stabilisateur, Détendeur)

**Âge minimum :** 14 ans (8 ans pour le Hockey subaquatique).

## POUR VOUS INSCRIRE

Les dossiers d'inscription sont à demander à partir du 1<sup>er</sup> septembre au secrétariat : [secretariat@cpc-compiegne.fr](mailto:secretariat@cpc-compiegne.fr) et devront contenir :

- ▶ 1 photo d'identité + en fonction des disciplines suivantes :
- ▶ **Plongée :** certificat médical de non-contre-indication à la plongée
- ▶ **Hockey :** certificat médical de non-contre-indication à la compétition, mention Hockey
- ▶ **PSP :** Niveau 1 de plongée + certificat médical de non-contre-indication à la plongée et à la compétition, mention PSP

 **Réunion de rentrée :** le dernier mercredi de septembre à 19 h 30 au local du Club pour les dernières informations. Occasion de finaliser votre dossier et effectuer votre règlement.

 **Première séance :** le lundi suivant, à la Piscine d'Huy.

## CONTACT & INFOS

**Secrétariat :** [secretariat@cpc-compiegne.fr](mailto:secretariat@cpc-compiegne.fr) **Site du club :** [www.cpc-compiegne.fr](http://www.cpc-compiegne.fr)

**Plongée :** [facebook.com/cpc.clubdeplongeecompiegnois](https://facebook.com/cpc.clubdeplongeecompiegnois)

**Hockey :** [facebook.com/HiphockeyeursCompiegne](https://facebook.com/HiphockeyeursCompiegne)

**PSP :** [facebook.com/HipPSPeursCompiegne](https://facebook.com/HipPSPeursCompiegne)

## Certificat médical d'Absence de Contre-Indication à la pratique des activités subaquatiques

Je soussigné(e) Docteur,

Exerçant à,

médecin, généraliste\* du sport\* diplômé de médecine subaquatique\* fédéral\* autre\* :

Rayez la mention inutile\*

Certifie avoir examiné ce jour : **NOM** :

Prénom :

Né(e) le

**et ne pas avoir constaté, sous réserve de l'exactitude de ses déclarations, de contre-indication cliniquement décelable à la pratique :**

**de l'ensemble des activités subaquatiques fédérales**

**Ou bien seulement** (cocher) :

- des activités de plongée en scaphandre autonome
- des activités en apnée
- de l'apnée en profondeur au-delà de 6 m
- des activités de nage avec accessoires

**de la ou des activité(s) suivante(s) EN COMPÉTITION** (spécifier en toute lettre) :

**de la plongée sous-marine et des activités subaquatiques avec les limites et préconisations suivantes (encadrement, enseignement, profondeur et durée maximales autorisées, plongée sans paliers obligatoires, gaz respiré ... à préciser)**

Des conseils de prévention ont été délivrés s'il existe un risque identifié d'accident de désaturation, d'œdème pulmonaire d'immersion ou d'un autre accident en référence aux préconisations de la CMPN-

**Pour mémoire les particularités suivantes nécessitent un certificat délivré par un médecin fédéral, du sport ou qualifié :**

- TRIMIX Hypoxique
- APNÉE en PROFONDEUR > 6 mètres en compétition
- Reprise de l'activité après accident de plongée

**NOMBRE DE**  **COCHÉE(S)** (obligatoire) :

**Pour la pratique handisub se référer au site : <http://medical.ffessm.fr>**

**Pour les disciplines à contraintes particulières** (plongée scaphandre et apnée en fosse ou milieu naturel), le CACI est obligatoire annuellement pour tous, majeurs et mineurs

**Pour les autres disciplines fédérales non à contraintes particulières**, le CACI est obligatoire annuellement pour les pratiquants âgés de 18 ans et plus (questionnaire de santé pour les mineurs).

**En cas de modification de l'état de santé ou d'accident de plongée, la validité de ce certificat est suspendue.**

**En cas de pratique compétitive**, l'absence de contre-indication à la pratique en compétition de la discipline concernée devra être spécifiée sur le CACI.

Ce certificat est remis en main propre à l'intéressé ou son représentant légal.

**Fait à :**

**Date :**

**Signature et cachet :**

*Cher Confrère*

*Vous recevez un pratiquant de nos activités fédérales subaquatiques pour la délivrance de son certificat médical d'absence de contre-indication à sa pratique sportive.*

*La commission médicale et de prévention nationale met à disposition des médecins des préconisations relatives à l'examen médical préalable à la pratique des activités subaquatiques fédérales, des conseils et recommandations relatives aux restrictions de pratique ainsi que les listes indicatives de contre-indication à nos disciplines sportives... que vous pouvez retrouver sur notre site internet :<http://medical.ffessm.fr> ou en scannant ce QR code :*



*Lors de la visite médicale, nous vous conseillons en particulier :*

- de prêter attention à la sphère ORL pour les pratiquants débutant surtout (audition, équipression tympanique, antécédents de chirurgie ORL), de recommander une bonne hygiène buccodentaire et la réalisation des soins dentaires nécessaires le cas échéant*
- de prêter une attention particulière à la sphère cardio respiratoire (évaluation des facteurs de risques cardiovasculaires et contrôle de ceux-ci, évaluation des antécédents pulmonaires et respiratoires...)*

*En cas de pathologie particulière, de facteurs de risques d'accident spécifique, des limitations de pratique ou un cursus de pratique adapté peuvent être recommandés et précisés sur le CACI.*

*En cas de doute, votre commission médicale régionale se tient à votre disposition pour vous aider dans vos prises de décision : <https://medical.ffessm.fr/trouver-un-medecin-federal>*