FORMATION N4
2010-2011
Commission Technique Départementale 13

Comme chaque année, la Commission Technique Départementale 13 propose une formation N4 aux licenciés du département (sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits).

Cette préparation est exhaustive au niveau théorique, mais sur la pratique, elle ne se substitue pas à une préparation personnelle dans son club.

Les cours théoriques ont lieu à la maison des sports du CG 13, 15 place de la Joliette, de 19h à 21h.
Ils débuteront le mercredi 10 novembre puis se poursuivront chaque semaine jusqu'à fin avril, sauf vacances scolaires. Le calendrier sera prochainement disponible sur le site du Comité Régional et de la CTR.

Un week-end initial est proposé en novembre. Il consiste à faire une évaluation initiale, à donner des axes de travail avant de retourner se préparer dans son club.

Le stage final a lieu juste avant l'examen (4 jours de stage + 2 jours d'examen) pour finaliser les épreuves dans l'optique de l'examen. C'est en général autour de la 2e quinzaine de mai.
Ces stages se passaient jusqu'ici à Archipel pour l'initial et au centre fédéral UCPA de Niolon pour le final, mais les lieux peuvent changer en fonction des devis (toujours autour de Marseille cependant).

L'examen théorique se passe en anticipé (1 ou 2 semaines avant l'examen pratique), à la Maison des Sports de la Joliette.

Des sorties techniques ont lieu une journée par mois de janvier à avril (en alternance samedi/dimanche). Elles permettent de régler petit à petit les détails dans l'optique de l'examen. Lors de ces sorties, on travaille la 40m, la 30m la DTH et la RSE (2 plongées par jour).

La préparation physique (nages, mannequin, apnée) n'est pas au programme de ces journées, mais une information sur "comment se préparer" est donnée au début des cours théoriques.

Le Rifap n'est pas proposé lors de cette formation, mais le Comité peut donner des adresses où le passer.

Pour le coût, il faut prévoir en moyenne 60€ par journée de stage (2 plongées +repas midi) et 23€ par plongée lors des sorties techniques. Les cours théoriques sont gratuits pour ceux qui passent l'examen avec le Codep 13 (50€ pour les autres).

Ce calendrier « à la carte » permet au candidat de moduler sa formation en fonction de sa préparation personnelle.

Pour toute information complémentaire, contacter Marie-Laure GARRIER (mlgarrier@free.fr)

Frédéric ORSINI, président de la CTD
Marie Laure GARRIER, Secrétaire Générale du Comité Régional

Formation Théorique Niveau 4
Saison 2009-2010
19h-21h

DATE	THEME	INTERVENANT
mercredi 10/11/10	Réglementation la FFESSM Code du sport	Marie-Laure GARRIER
Mercredi 17/11/10	Physique	Matthew DAILIE
Mercredi 24/11/10	Physique	Dominique MARIN
Mercredi 01/12/10	Tables	Jean-Claude HATCHRESSIAN
Mercredi 08/12/10	Tables élément de calcul /plongée mélange et altitude	Emmanuel BERNIER
Mercredi 15/12/10	révisions	Dominique MARIN
Mercredi 12/01/11	physio	Claude DUBOC
Mercredi 19/01/11	physio	Cyril CONTU
Mercredi 26/01/11	Accidents	Fred ORSINI
Mercredi 02/02/11	Accidents	Fred ORSINI
Mercredi 09/02/11	révisions	
Mercredi 16/02/11	Matériel	Daniel HURON
Mercredi 09/03/11	Matériel	Daniel HURON
Mercredi 16/03/11	Le rôle et comportement du guide de palanquée	Marie-Laure GARRIER
Mercredi 23/03/11	Biologie	Sandrine SAUGE-MERLE
Mercredi 30/03/11	Examen blanc	
Mercredi 06/04/11	Correction/révisions	
Examen anticipé le samedi 16/04/2010		
Un samedi février-mars 9h-12h	Visite du caisson hyper bar de Ste Marguerite La décompression	Eric BERGMAN

Lieu des cours : maison des Sports du Conseil Général - 15 place de la Joliette, 13002 Marseille.