

**FORMATION N4
2009-2010
Commission Technique Départementale 13**

Comme chaque année, la Commission Technique Départementale 13 propose une formation N4 aux licenciés du département.

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 jeudi 12 novembre puis se poursuivront chaque semaine (en alternance mercredi/jeudi) 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 prévu 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 + 2.5 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 22€ 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.

**Une réunion d'information aura lieu le mercredi 30 septembre à 19h
à la maison des Sports du Conseil Général (15 place de la Joliette, 13002 Marseille).**

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

PJ : Calendrier de la formation théorique

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
Jeudi 12/11/09	Réglementation la FFESSM Arrêté de 2008	Marie-Laure GARRIER
Mercredi 18/11/09	Physique	Bruno CATANIA
Jeudi 26/11/09	Physique	Laurent BAUDOIN
Mercredi 02/12/09	Tables	Emmanuel BERNIER
Jeudi 10/12/09	Tables élément de calcul /plongée mélange et altitude	Emmanuel BERNIER
Mercredi 16/12/09	révisions	Laurent BAUDOIN
Jeudi 07/01/10	L'oreille et la plongée (physio+accidents)	Fred DI MEGLIO
Mercredi 13/01/10	physio	Cyril CONTU
Jeudi 21/01/10	physio	Claude DUBOC
Mercredi 27/01/10	Accidents	Fred ORSINI
Jeudi 04/02/10	Accidents	Fred ORSINI
Mercredi 24/02/10	révisions	Cyril CONTU
Jeudi 04/03/10	Matériel	Daniel HURON
Mercredi 10/03/10	Matériel	Daniel HURON
Jeudi 18/03/10	Examen blanc	
Mercredi 24/03/10	Le rôle et comportement du guide de palanquée	Marie laure GARRIER
Jeudi 01/04/10	Biologie	Eric VADON
Mercredi 21/04/10	révisions	Jean Claude HATCHRESSIAN
Examen anticipé le samedi 24/04/2010		
Samedi 27 février 9h-12h	Visite du caisson hyperbare de Ste Marguerite La décompression	Eric BERGMAN

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