



# C.S.M. PLONGÉE



## SEJOUR PLONGEE

**Ascension 2026 - Saint Cyr sur Mer (83)**  
**Du mercredi 13 (soir) au dimanche 17 mai 2026 (soir)**

## - P R O G R A M M E -

### Hébergement :

Centre de Vacances Notre Dame  
491 avenue de l'Abbé Dol  
83270 SAINT CYR SUR MER  
*Possibilité de stationner la voiture dans l'allée*



- Le séjour commence le **mercredi 13 mai 2026, chambres disponibles à partir de 15h.**
- **Buffet froid à partir de 20h**, ceci permettant à chaque véhicule de prendre le temps d'arriver.

Les chambres affectées au CSM Plongée vous seront communiquées ultérieurement.

**Linge de lit et de toilette non inclus**, il y a lieu de **prévoir impérativement :**

- drap housse 1 personne,
- housse de couette 1 personne ou duvet,
- taie d'oreiller,
- serviette de toilette,



A l'extérieur vous pourrez étendre vos affaires à sécher sur des fils à linge (prévoir éventuellement des ceintres).

Les horaires des repas sont en fonction des rotations de plongée (vers 12h00 le midi, et vers 20h le soir). Un apéro entre nous sera partagé avant le repas du soir, possibilité d'acheter ce qu'il faut dans la supérette à proximité.

L'horaire du petit déjeuner vous sera communiqué ultérieurement.

### Plongées :

AZUR Plongée  
La Madrague  
83270 Saint-Cyr-sur-Mer

Accessible à pied du centre d'hébergement  
WC à la capitainerie



C.S.M. Plongée

**Organisatrice du Séjour : Emilie JUHAN**

Tél : 07 78 03 82 19 - Mail : [sorties@csmplongee.fr](mailto:sorties@csmplongee.fr)

**Président du CSM Plongée : Cédric JUMEAU**

Tél : 06 74 53 22 03 - Mail : [president@csmplongee.fr](mailto:president@csmplongee.fr)

Préfecture 18-06-1945 n°45/361 - JO 9-04-1946 - Agrément n° AS 77 910434

N° de club FFESSM : 07 77 0834

- Pour le jeudi 14 mai, **RDV à 7h45** (8h pour les autres jours) : présentation du centre et organisation, distribution des blocs (nominatifs) et combinaisons, annonce des palanquées, organisation de la plongée par votre encadrant...
- RDV de l'**après-midi : 13h00**
- Fin du séjour le dimanche 17 mai, après la plongée (retour au port estimé vers 15h30)

**OPTION** de prendre la nuit du dimanche au lundi dans le centre notre dame afin de reprendre la route que le lundi 18 mai. **Merci de m'en informer.**

### Pensez à prévoir dans vos bagages :

- vos papiers de plongée : **!!IMPORTANT!!**
  - licence
  - certificat médical à jour (*vérifiez la date de validité*)
  - carte de niveau
  - carnet de plongée
- ceinture de plomb
- *si vous en avez* : **vos plombs de lestage**
- un vêtement et un chaussant légers pour aller et rentrer du centre de plongée (pas de vestiaire sur place)
- un sac pour transporter ce qui ne reste pas au centre de plongée (ordinateur, phare/lampe...)
- un filet pour rassembler ses affaires sur le zodiac et dans le local du centre de plongée
- une gourde pour boire (de l'eau...) en remontant de plongée
- casquette, crème solaire, lunettes de soleil...
- pour les frileux et frileuses de sortie d'eau : coupe-vent et bonnet.

**Pendant la plongée**, les affaires personnelles du groupe sont rassemblées devant le centre de plongée, sous surveillance.

Il faut néanmoins éviter d'y laisser des objets de valeur (bijou, téléphone...)

### Après chaque plongée :

- la combinaison, le gilet stabilisateur et le détendeur sont mis à sécher sur des portants
- le petit matériel de plongée est stocké sur des étagères dans le local
- les ceintures et plombs sont stockés dans une caisse qui nous est strictement réservée



C.S.M. Plongée

**Organisatrice du Séjour : Emilie JUHAN**

Tél : 07 78 03 82 19 - Mail : [sorties@csmplongee.fr](mailto:sorties@csmplongee.fr)

**Président du CSM Plongée : Cédric JUMEAU**

Tél : 06 74 53 22 03 - Mail : [president@csmplongee.fr](mailto:president@csmplongee.fr)

Préfecture 18-06-1945 n°45/361 - JO 9-04-1946 - Agrément n° AS 77 910434

N° de club FFESSM : 07 77 0834



# C.S.M. PLONGÉE



## SAINT - CYR - SUR - MER (83)

Du mercredi 13 mai (soir)  
au dimanche 17 mai 2026 (soir)

### Bulletin d'inscription

Nom : ..... Date de naissance : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Prénom : ..... Niveau de plongée actuel : .....

Tél portable : ..... E-mail : .....

Location combinaison, taille .....  
(prix communiqué ultérieurement et à régler directement sur place)

Location gilet stabilisateur, taille.....

Location détendeur : ☐ Oui ☐ Non

(le responsable matériel vous informera de la date pour récupérer le gilet stabilisateur et/ou le détendeur)

• **Se présente à l'examen** : ☐ N2 ☐ N3 ☐ N4 ☐ Plongeur autonome

• **Bouteille** : ☐ 12l ☐ 15l ☐ Nitrox

• **OPTION du dimanche soir** (prix définitif établi en fonction du nombre de personnes intéressées) : ☐ Oui ☐ Non

**Prix du séjour** : ☐ 544 € Plongeur ☐ 240 € Moniteur

Possibilité d'établir **plusieurs chèques déposés au début de chaque mois** suivant la date de réception du dossier, le dernier chèque étant remis en banque **début mai 2026**.

Bulletin d'inscription et totalité du règlement à **l'ordre du CSM plongée** à me transmettre **le plus rapidement possible !**  
**Avant le 31 janvier 2026**

**Toute inscription non accompagnée de la totalité du règlement ne sera pas prise en compte.**

#### Comprenant :

- Les nuits du mercredi 13 mai au soir au dimanche 17 mai 2026 (**draps à apporter**)
- La pension complète, du dîner du mercredi 13 mai au repas de midi du dimanche 17 mai 2026
- 8 plongées, encadrement assuré par les moniteurs du CSM Plongée

#### Ce prix ne comprend pas :

- Le voyage aller – retour
- Le repas du dimanche soir
- La location de la combinaison (prix communiqué ultérieurement à régler sur place)
- Les nuitées et repas supplémentaires éventuels

**Pour rappel** : Le séjour est proposé pour un ensemble plongées/pension complète. Les désistements à moins de 2 mois du départ, entraîneront une retenue d'un tiers du coût total.

**Ce bulletin d'inscription et le paiement du séjour valent acceptation des conditions précitées.**

C.S.M. Plongée

**Organisatrice du Séjour : Emilie JUHAN**

Tél : 07 78 03 82 19 - Mail : [sorties@csmplongee.fr](mailto:sorties@csmplongee.fr)

**Président du CSM Plongée : Cédric JUMEAU**

Tél : 06 74 53 22 03 - Mail : [president@csmplongee.fr](mailto:president@csmplongee.fr)

Préfecture 18-06-1945 n°45/361 - JO 9-04-1946 - Agrément n° AS 77 910434

N° de club FFESSM : 07 77 0834