



Cercle d'Exploration SubAquatique Montpelliérain

Saison 2013-
2014

SAISON 2013-2014

Réunion du conseil d'administration du Lundi 31 mars 2014

Présents :

OLIVIER DELAGE
SOPHIE DELPIERRE
MARINE GIRARD
JEROME DALEGRE
FREDERIQUE HEBRARD
ISABEL BONAFONTE OTIN
PASCAL PERRICHON
SYLVAIN DEVIDAS

Excusés :

OLIVIER NICOLAS
SANDRA PEREIRA
FLORENT JOLY
MELANIE MILLOT

FLASH INFO N°5

C.E.S.A.M. - 6 Boulevard Renouvier- 34000 Montpellier

SIRET n° 481 665 487 00015

FFESSM agrément n° 08 .34 .0253 - www.cesam-plongee.fr

Nous contacter : cesam34@gmail.com

PREAMBULE

Le printemps est là et avec lui les plongées reprennent de plus belle ! Vous trouverez dans ce nouveau numéro le calendrier du club mis à jour.

Afin de tous profiter au mieux des superbes plongées qui nous attendent sur la belle saison, il est essentiel de **connaître ses capacités et ses limites**.

Pensez à faire des plongées pendant lesquelles vous pourrez travailler vos techniques et votre autonomie, tester votre matériel après un hivernage plus ou moins long et reprendre de bons reflexes. Ne gâchez pas une superbe plongée en refusant de dire : " je me fais une petite plongée pendant laquelle je vais retravailler mes connaissances et mes reflexes, afin de pouvoir plonger l'esprit tranquille pendant la saison."

Pensez également à profiter des beaux jours pour reprendre progressivement une activité physique qui vous rendra la forme.

Après le printemps, c'est l'été qui arrivera à grand pas et avec lui, malheureusement, la fin d'année et la trêve estivale du club. L'AG se prépare donc et avec elle, le **renouvellement du bureau et du conseil d'administration**. Vous êtes tous concernés !

Vous souhaitez vous impliquer plus dans le club, le faire vivre en étant au cœur des événements ? Venez vous renseigner auprès des membres du bureau pour savoir comment cela se passe, et pour leur signifier votre désir de vous présenter au bureau pour la saison 2014-2015.

Nous vous rappelons que les informations du clubs sont toujours disponibles sur le site internet du club et mises à jour assez régulièrement (pour rappel : www.cesam-plongee.fr).

Ainsi vous pourrez y retrouver les derniers flash, les actualités du club, le calendrier des sorties et des festivités avec des liens vers les infos pratiques, les photos des sorties...

Vous y trouverez également tous les liens Doodle pour les inscriptions. Il est important de bien les utiliser, c'est interactif et on peut y laisser des commentaires.

Le site est à consulter sans modération !!!

Sachez que vous pouvez aussi retrouver le club sur **Facebook** (CESAM Plongée).

FORMATIONS

Formation NI :

Avis aux NI en formation : Pensez à vous inscrire à des plongées en milieu naturel !

Formation Nitrox de base :

Une formation **Nitrox** (base) sera organisée mi-juin. Les modalités pratiques vous seront communiquées par la suite, mais ce sera de l'ordre de 60€ pour 2 plongées, la théorie et la certification.

Si vous êtes intéressé, veuillez contacter Olivier NICOLAS (lemondenemo@gmail.com).

AGENDA

Nous vous rappelons que le **site internet du club** (<http://www.cesam-plongee.fr/>) possède un onglet « calendrier » qui recense toutes les dates que nous vous proposons. Pensez à aller le consulter !

Les sorties extérieures sont faites sous l'égide du Club. A ce titre, les sorties du Club sont réservées aux **adhérents du CESAM** à jour de leur cotisation (LICENCE 2013-2014 et adhésion club) avec un **certificat médical valable**. L'assurance complémentaire n'est pas obligatoire mais fortement recommandée.

Dans un souci d'organisation, en cas de **changement d'inscription** d'une plongée à une autre (doodle), merci d'en tenir informé par retour de mail l'organisateur de la plongée en question.

Enfin, sachez qu'une convention d'accueil des plongeurs du CESAM sur l'embarcation du **CPMC (Club de Plongée Mauguio Carnon)** a été signée entre les deux parties. Ainsi, des plongées vous seront proposées au tarif de 15€ par plongeur (bloc non compris), avec au programme :

- Des sorties les week-ends (information le jeudi qui précède, donc pensez à surveiller vos mails en fin de semaine)
- Au retour des beaux jours, à compter d'avril, des sorties le soir en semaine vous seront proposées (le plus souvent les jeudis, entre 18h et 18h30)

Contact : Olivier NICOLAS (lemondenemo@gmail.com)

Attention : Fermeture de la piscine pour entretien annuel du 21 avril au 11 mai.

AVRIL :

- **Samedi 12 avril au matin**: Plongée expo chez Pierre & Steph à Plongée Passion Frontignan. 10 plongeurs max.

Contact : Sébastien LEONARD (sebastien.leonard@sncf.fr)

- **Mercredi 24 avril** (*pas de séance piscine*) : Nous ne vous laissons pas seuls ! Une soirée de remplacement est en cours d'organisation. Surveillez vos boîtes mail !

- **Week-end du 26-27 avril** : Cavalaire ! 2 jours, 2 nuits, 4 plongées, des bulles, de la bonne humeur et des sites mythiques parmi les plus beaux de Méditerranée (Cavalaire alias la Capitale aux Epaves !), tous réunis dans une villa avec Piscine à la Melrose Place !
Prix : 200€ tout compris par plongeur, 100€ pour les accompagnants.

Inscriptions closes

Contact : Sandra PEREIRA (sandra.pereira.1001@gmail.com)

MAI :

- **Dimanche 11 mai** : Plongée à Thau dans les parcs à huîtres avec dégustation de coquillages, chez Pierre & Steph à Plongée Passion Frontignan.

Contact : Alex Blasco (alexandre.blasco@gmail.com)

- **Week-end du 17-18 mai** : Hyères ! Reconnus parmi les plus beaux de Méditerranée, les spots de plongée se situent autour des îles d'Hyères et de la Presqu'île de Giens, tel que le site de l'îlot de la Gabinière à Port Cros classé parmi les plus belles plongées du monde !!

Séjour de 16 plongeurs, débutant le vendredi 16 mai pour le repas du soir, et finissant le dimanche 18 mai après la deuxième plongée, soit 2 jours en pension complète chez Kris ! (4 plongées par plongeur). Un gonflage aléatoire à Port-Cros est prévu en cas de sortie à la journée avec pique-nique sur l'île.

Le prix par plongeur pour le séjour s'élève à 210€ tout compris. Accessible à partir du Niveau II, Niveau I selon encadrement (NI confirmés uniquement, avec 10 plongées mini).

Inscriptions closes

Contact : Frédérique HEBRARD (frederique.heb@gmail.com)

- **Samedi 24 mai** : Descente de la Sorgue !

C'est une **descente PMT en rivière ouverte aux nageurs de tous niveaux**, la découverte d'un autre milieu aquatique accessible une fois par an seulement ! Une occasion à ne pas rater !

Le départ se fait le matin de FONTAINE DE VAUCLUSE, là où surgit, de la "vallée clause", la plus grosse résurgence d'Europe, donnant naissance à une rivière dotée d'une eau claire et limpide où vous accompagneront truites Farios et ombres Communs.

L'arrivée a lieu à L'ISLE SUR SORGUE, après environ 6 km de nage et 3 bonnes heures de descente dans une eau à 14°C.

Un grand repas familial est ensuite partagé entre les nageurs et les accompagnants (repas organisé à 19€ ou possibilité de pique nique).

Tarif : Descente seule 12€, descente+repas 26€, repas seul 19€ .

Inscriptions avant le avant le 1er mai 2014.

Licence obligatoire pour les nageurs

Contact : Frédérique HEBRARD (frederique.heb@gmail.com)

Attention : la nature ayant toujours le dessus, cette manifestation est susceptible d'être annulée en fonction du débit de la Sorgue.

- **Samedi 31 mai, demi journée** : Plongée à Agde !

Contacts : Florent JOLY (florent.joly@gmail.com), Pascal PERRICHON (pascal.perrichon@gmail.com), Sylvain DEVIDAS (sylvaindevidas@hotmail.com)

JUIN :

- **Dimanche 8 juin** : Journée plongée aux Lecques (à proximité de La Ciotat) ! 2 plongées dans la journée, départ le dimanche matin (on plonge sur la 2ème rotation) retour le soir, pique nique à midi.

Tarif de la plongée 25 € + location de bloc (3€). Pour ceux qui viennent avec leur propre bloc : gonflage (air) à 3€

Plongée ouverte à tous plongeurs titulaires du Niveau 1 acquis et plus .

Inscriptions en cours

Contacts : Pascal PERRICHON (pascal.perrichon@gmail.com), Sylvain DEVIDAS (sylvaindevidas@hotmail.com), Isabelle BONAFONTE (ibonafonteotin@gmail.com)

- **Samedi 14 juin** : Assemblée Générale du CESAM avec tombola (nombreux lots à gagner) ! Rendez-vous vers 10h30 / 11h pour l'AG qui sera suivie par un repas champêtre en terre et mer. Venez nombreux et en famille, avec vélos et poussettes, pour partager un moment des plus convivial.

- **Mercredi 18 juin** : *Dernière séance piscine*

- **Week-end du 28-29 juin** : Week-end en Espagne !

C'est la voix de l'Espagne qui vous parle. Envie de tapas, mojitos sous un air de flamenco, de gorgones jaunes et mérus géants?! Réservez vite votre week-end du 28 - 29 juin à Llafranc!

Cette année, un nouveau concept vous est proposé: vous serez hébergés à l'ombre des pins, bercés par le chant des cigales, dans des bungalows tout confort.

Prévoyez vos maillots de bain pour la piscine aux couleurs turquoises, lunettes de soleil, tongs, crème solaire et chapeau de paille, vos boules de pétanques pour la partie du siècle, sans oublier le ballon de volley et chauffez vos poignets pour le ping pong.

Au fait, on plonge aussi!!!! : 3 plongées au programme, dont une au moins dans la réserve des îles Medes, plongeurs tous niveaux. Club Snorkel Llafranc avec ascenseur sur le bateau !

Tarif (compris dans le prix: logement, plongées, grillades de samedi midi, resto du samedi soir, et repas du dimanche midi) **plongeur** 155€ (Si vous n'avez pas souscrit l'assurance Loisir 1 minimum, le club Snorkel impose 5€ de plus par plongée) et **non plongeur** 70€.

Arrivée le vendredi soir au Kim's bungalow park, repas libre. Pour le petit-déjeuner, chaque bungalow est autonome. Samedi midi, grillades. Pour les compléter, amenez chacun votre spécialité (à renseigner sur le doodle <http://doodle.com/e6asyp8faykxyc5u>). Samedi soir, repas au restaurant et dimanche midi, repas surprise concocté par les GO.

Pour les rafraîchissements alcoolisés ou pas, merci de choisir votre meilleur breuvage, vos copains en feront bon usage.

Inscriptions complètes

Contacts : Marine GIRARD (girard.marine.1@gmail.com), Frédérique HEBRARD (frederique.heb@gmail.com), Isabelle BONAFONTE (ibonafonteotin@gmail.com)

JUILLET :

- **Vendredi 4 juillet** : traditionnelle plongée de nuit !

Contact : Sylvain DEVIDAS (sylvaindevidas@hotmail.com)

Avec toutes ces dates, vous allez certainement trouver votre bonheur ! Alors tous à vos agendas et doodle !

Le Bureau
