

Saison
2014-2015

SAISON 2014-2015

Réunion du conseil d'administration du lundi 13 octobre 2014

Présents :

OLIVIER NICOLAS
FREDERIQUE HEBRARD
SOPHIE DELPIERRE
SYLVAIN DELMAS
ISABEL BONAFONTE OTIN
JEAN-FRANCOIS RONDAN
ALEXANDRE BLASCO

Excusés :

FLORENT JOLY
SYLVAIN DEVIDAS
SANDRA PEREIRA
OLIVIER DELAGE
ALAIN-JEAN CORMIER
RODOLPHE HAMEL
PASCAL PERRICHON
JEROME DALEGRE

FLASH INFO N°2

PREAMBULE

Ca y est, l'année est lancée !

Vous êtes déjà nombreux à venir tremper vos palmes le mercredi soir et nous espérons que vous le resterez tout au long de l'année, et ce même avec les premiers froids qui arrivent.

Comme vous avez pu le constater par vous-même, la piscine s'organise actuellement en 4 lignes :

- Les premières bulles et prépa niveau I,
- Une ligne de nage et d'exercices de palmage destinée en priorité aux prépas NII et NIII,
- Une ligne de nage autonome

POINT IMPORTANT :

La piscine est à disposition du CESAM de 20h00 à **22 heures**. Pas au-delà. En d'autres termes, et au risque d'insister, il faut impérativement avoir quitté les lieux à cette heure-ci (de plus le portail est automatique et ferme à 22h30). Par contre, vous êtes attendu à 19h45 pour vous permettre d'échanger avant de vous mettre à l'eau à 20h00.

POINTS PRATIQUES

Organisation des sorties :

Des sorties, à la journée ou au week-end, vous seront proposées par mail tout au long de l'année. Inscrivez-vous vite : les premiers inscrits seront les premiers à plonger ! Vous êtes cordialement invités à organiser vous aussi des plongées pour en faire profiter tous les adhérents.

Nous vous rappelons, pour des raisons de réservations, que toutes les sorties devront être soldées avant le départ. Suivant les montants, le paiement pourra se faire en plusieurs fois.

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 2014-2015 et adhésion club) avec un **certificat médical datant de moins d'un an** (à avoir sur vous pour les plongées). L'assurance complémentaire n'est pas obligatoire mais fortement recommandée.

Gestion du matériel :

Les systèmes de sécurité gonflables (stabs) et détendeurs pourront être loués au club, uniquement lors des sorties organisés par le CESAM, pour 2€ par élément et par plongée.

Les blocs restent à la piscine. Ils pourront exceptionnellement être loués (2€) pour des plongées du bord organisées par le club.

A ce titre, le matériel, doit être inspecté tous les ans, cela se passe sur un matinée, généralement un samedi, on l'appelle la journée d'inspection visuelle des blocs (TIV), aussi prévoyez un peu de temps pour donner un coup de main durant cette journée qui se fera certainement en Janvier 2015 compte tenu des vacances scolaires en février.

Informations diverses

Les informations du club sont toujours disponibles sur le site internet et mises à jour assez régulièrement (pour rappel : www.cesam-plongee.fr).

Vous pourrez y retrouver les derniers flashes, 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).

FORMATION et ENCADREMENT

Pour la saison 2014-2015, 2 mots d'ordre : PLONGER et EVOLUER. Plonger pour profiter et consolider ses acquis, avec des plongées entre l'Espagne et Marseille. Vous pourrez également évoluer vers l'autonomie et les eaux plus profondes en passant des niveaux supérieurs.

Cette année encore, le club a réservé plusieurs créneaux à la **fosse nautique de Nîmes** (Stade nautique Nemausa, 120 Avenue de la bouvine, 30900 NIMES). Les premiers créneaux sont :

Le mercredi 29 Octobre de 18h30 à 20h30

Le mercredi 12 Novembre 18h30 à 20h30

Le mercredi 07 Janvier 18h30 à 20h30

Le mercredi 11 Mars 18h30 à 20h30

Les sorties à la fosse vous permettent de mieux vous familiariser avec les techniques d'immersion, c'est une soirée technique riche en apprentissage, il faut en profiter !

Afin de profiter entièrement de ces créneaux, il est essentiel de se présenter à l'heure précise à la fosse (voir même d'y être 15 min avant !). Des covoturages se mettent généralement en place pour se rendre à Nîmes.

Les prépas Niveau I et II sont prioritaires mais si, il reste de la place, ces séances sont ouvertes à ceux qui souhaitent faire un peu de technique. Coût de la séance : 15€.

<http://doodle.com/xtu5a9q8rqqyxer2>

Formation NI :

La formation NI se fera sous la responsabilité de Benoît soutenu par Alain-Jean, Fred H., Fred M., Philippe.

Des plongées mer seront organisées tous les samedis matin à partir du 8 novembre et jusqu'à ce qu'il fasse trop froid pour plonger !

Formation NII :

La formation NII se fera sous la responsabilité d'Alex soutenu par Fred H., Olivier N et Olivier D, Philippe et Yves.

La formation pratique des NII se fera à la fosse et en mer.

Formation NIII :

La formation des NIII se fera en collaboration avec Pierre et Stéphanie de Plongée Passion à Frontignan qui assurera le volet pratique. La théorie sera assurée par Olivier N, Olivier D, Philippe, Yves et Fred M.

Formation INITIATEUR APNEE :

Une formation Initiateur Apnée est en cours pour que nos encadrants puissent nous initier à cette discipline.

Notez que les encadrants seront donc un peu moins disponibles le temps de quelques séances piscines.

Formation RIFA-P et RIFA-A :

Une deuxième formation aux réactions et Interventions Face à un accident de Plongée aura lieu à la piscine soit les mercredis 14 janvier et 21 janvier, soit les mercredis 21 janvier et 28 janvier. C'est une formation essentiellement pratique qui vous permettra d'acquérir, au travers de 7 compétences, les gestes essentiels depuis l'assistance d'un plongeur ou apnéiste victime d'un malaise en plongée jusqu'à sa prise en charge par les équipes de secours. Cette formation s'adresse à tous les plongeurs à partir du niveau I acquis.

Coût de la formation, certification incluse : 25,00 €

Contact : Olivier NICOLAS (lemondenemo@gmail.com) pour les dates et l'inscription

Autres

Pour finir, et fonction des opportunités qui s'offriront à nous, il sera possible d'acquérir quelques connaissances de **photographie** et de **biologie** sous-marine.

ENCADREMENT :

La priorité est donnée à l'encadrement des plongeurs non autonomes (NI acquis ou en formation, NII en formation). Les plongeurs autonomes plongeront donc en autonomie sauf avis de l'équipe encadrante. Une participation financière pourra être demandée aux plongeurs demandant un encadrement alors que leurs prérogatives les en dispense.

AGENDA

NOVEMBRE:

- **Samedi 08, 15, 22 et 29 novembre au matin:** Plongée mer à Frontignan pour les NI et NII en formation, mais aussi pour tous ceux qui souhaitent plonger en autonomie.

- **Dimanche 09 novembre :** Journée familiale sur la Côte Bleue à Carro avec plongée du bord le matin et pique-nique.

- **Mardi 11 novembre :** Sortie pour les N3 et + à Marseille afin de plonger en totale autonomie en eau profonde.

- **Soirée beaujolais du jeudi 20 novembre.** Un RDV va être programmé, si vous avez des suggestions, nous sommes à l'écoute.

DECEMBRE :

- **Samedi 06 décembre au matin et jusqu'à ce que le froid nous prenne :** Plongée mer à Frontignan pour les NI et NII en formation, mais aussi pour tous ceux qui souhaitent plonger en autonomie.

- **Samedi 13 décembre :** Plongée de Noël. Cette plongée traditionnelle est ouverte à tous. C'est l'occasion de faire des bulles avant de mettre le matos au placard pour l'hiver. Guirlandes et sourires exigés !

JANVIER / FEVRIER :

- **Week-end du 17 et 18 janvier :** Week-end hivernal en Lozère : Raquettes, ski de fond, fiesta, visite de la réserve de bisons, ou ballade autour du lac, au choix pour chacun !

- **Week-end du 31 janvier et 01 février :** Direction BOURG D'OISANS dans l'Isère ! Au cœur d'un petit village de montagne au cœur de la vallée de l'Oisans à 720 m d'altitude, dans un gîte de près de 400m² dans un esprit en chambres de 2 à 6 personnes et en dortoir de 10 personnes. Pour les non-skieurs visite d'une grotte de glace possible (<http://www.grottedeglace.com/>)

Le principe est de faire un Week-end ouvert à tous : 2 nuits en demi-pension + 2 jours de forfaits skis à l'Alpe d'Huez : 140€ pour les Adultes et 106,00€ pour les jeunes jusqu'à 16ans par personne. Si besoin d'un panier repas pour le samedi et le dimanche il faut rajouter 2 x 8.00€. Le forfait de Ski sur les deux jours est de 49,00€, ce qui fait un week-end non skieur Adulte à 90,00 €, hors déplacement.

Le matériel de Ski est à la discrétion de chacun (location possible à la station à des tarifs préférentiels)

Doodle pour réserver : <http://doodle.com/7takbehv25i7viab>

Modalités financières : 70,00 € ferme à la réservation, le solde sur place en fonction des dépenses de chacun (Dixit Panier repas et location matériel).

MAI :

- **Semaine du 9 au 16 mai** : Pourquoi pas un petit séjour à Ténériffe ? : Le Club CESAM à le plaisir de vous proposer un séjour à l'hôtel PALIA DON PEDRO situé dans le zone de Las Galletas à Ténériffe, c'est un hôtel simple mais d'un excellent rapport qualité/prix (Site web : <http://www.palia.es/es/hotel-palia-don-pedro-tenerife.html>).

Tarif : Formule Tout Compris (All Inclusive), 670€ TTC par personne logées en chambre double, et pour les plongeurs, un forfait de 10 plongées à 180,00€, soit 850€.

Ce prix comprend:

- Le vol aller/retour au départ de Marseille
- Les taxes d'aéroport
- Les transferts aéroport-hôtel aller/retour
- Les 7 nuits en formule Tout Inclus
- L'assistance jusqu'au départ du groupe par le voyageur.

Pour le parking à l'aéroport de Marseille nous pouvons via Internet réserver au tarif préférentiel de 30€ par véhicule. Le voyageur nous propose une assurance multirisque (assistance, rapatriement, annulation et bagages) à 25€ par personne.

Ce tarif est valable à la date du 10/09/2014 sous réserve de disponibilité au moment de la réservation et pour un minimum de 10 passagers inscrits. Nous vous conseillons de ne pas tarder car cette destination est très prisée sur les ponts de mai pour les séjours de groupes.

Jean-François RONDAN et Olivier NICOLAS sont à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

Pour s'inscrire voici le doodle : <http://doodle.com/at7i88rav57tz7ip>

- **Week-end du 23 et 24 mai** : Week-end plongée en Espagne : Les modalités sont encore à définir, restez à l'écoute !

- **Samedi 30 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.

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.

JUIN :

- **Week-end du 13 et 14 juin** : Week-end de fin d'année, en Espagne afin de finaliser en beauté une saison qui s'annonce alléchante !

L'Agenda se met en place petit à petit. N'hésitez pas vous-même à proposer des plongées et des activités.

Le Bureau
