

N°59

Subaqua Infos



Brèves	p2	Les jeunes à	Polaires SCP	p9
Les horaires	p3	Banyuls	La marée	
Nage avec		Apnée	n'attend pas...	p10
Palmes aux		Reportage: stage		
Sables	p4	MF1		

# Le Préambul(l)e du Président

A la lecture de ce nouveau Subaqua Infos, vous allez prendre connaissance de quelques informations concernant la vie du club en cette veille de rentrée subaquatique. Pour certains membres du club, cette période estivale aura été l'occasion d'apporter une contribution à la réfection du local. Un énorme travail aura été effectué durant ces vacances scolaires et nous allons retrouver un lieu de rencontre très agréable. Tout a été nettoyé et repeint du sol au plafond et le mobilier a été changé ! Je tiens à remercier tous les participants et dire un grand bravo à Nicole et Yannick qui ont été les deux pièces maîtresses de cette rénovation : lors de la réflexion, au cours de

l'organisation et pendant les travaux. Vous constaterez lors de l'inauguration !!!

En parallèle, avec le secrétariat, nous avons informatisé les dossiers d'inscriptions. Vous pouvez maintenant les remplir en ligne et les imprimer. Cela évitera des erreurs lors des saisies dans les différentes bases. D'autre part, tous les badges ont été désactivés en juillet, par la mairie : par conséquent, l'accès aux bassins ne pourra se faire que lorsque vous rapportez vos dossiers.

La première semaine de rentrée, deux jours sont consacrés aux inscriptions, le lundi 16 et le mercredi 18 septembre de 19h30 à 21h30. Ce sera l'occasion de partager

un buffet froid et d'évoquer nos souvenirs de vacances. Nous profiterons de ces deux soirées, pour accueillir nos nouveaux adhérents et je compte sur votre participation lors de cet accueil. Enfin, le mercredi 02 octobre, sera la date limite pour rapporter vos dossiers afin que l'équipe de bénévoles chargée de la réception et du classement des dossiers, puisse reprendre les entraînements.

Dans un souci de sécurité et de remise à niveau, j'ai invité tous les encadrants à participer à un stage de secourisme et leur ai demandé de (re)valider les différents diplômes dont ils ont besoin pour assurer les surveillances : RIFAP et RIFAA. Cela se déroulera fin septembre.

Cet été, nous avons vendu le deuxième compresseur à une association subaquatique fédérale, basée à Rouen, qui propose des formations Trimix. (...)

(...) Une proposition nous a été faite au niveau du club pour ceux qui le souhaitent, de préparer et passer le Trimix élémentaire. Les prix sont intéressants. Seules conditions, être niveau 3 au minimum et être Nitrox confirmé. Vous trouverez dans ce journal des infos complémentaires à ce sujet.

Enfin, un autre temps fort de ce début de saison sera la compétition nationale d'apnée organisée le 16 novembre par le

comité départemental FFESSM Vienne, à la piscine de la Ganterie. Si vous avez un moment, profitez-en pour venir découvrir cette discipline ou parfaire vos connaissances en observant les champions présents ce jour-là.

En attendant de vous retrouver en semaine 38, je vous laisse découvrir ce numéro 59 du Subaqua info.

Christophe Lachaise,

### Fermeture de St-lin

En raison d'une intervention technique de la CAEDS, la carrière de Saint-Lin sera fermée et inaccessible du 26 août à fin septembre 2013.

### Formation TRIMIX Elémentaire

Conditions: être niveau 3 minimum et être Nitrox confirmé

Période: deux week-ends à déterminer

Lieu: carrière de Saint-Lin

Coût: si 4 candidats 400€ par personnes (350€ par personnes si plus de 6 candidats)

Le tarif proposé comprend les 5 plongées, le gaz, la carte FFESSM et le prêt du matériel Tek.

Pour tout renseignement, contacter Philippe Servant ( [phil-86@wanadoo.fr](mailto:phil-86@wanadoo.fr) )

### Sortie Le Croisic, week-end du 14 et 15 septembre

2 places se sont libérées pour la sortie au Croisic, prévue aux dates indiquées ci-dessus. Si vous êtes intéressés, merci de contacter rapidement Patrick Chea ([patrick.chea@sfr.fr](mailto:patrick.chea@sfr.fr))

Budget estimé: encadrant, 85 euros; PA, 120 euros; PE, 135 Euros (cas des N1).

### Croisière en mer Rouge, du 26 octobre 2013 au 02 novembre 2013

Suite à un problème médical, une personne ne peut plus participer à la croisière. Par conséquent une place s'est libérée.

Si vous êtes intéressés, merci de contacter rapidement Christophe Lachaise par mail à cette adresse : [christophe.lachaise@orange.fr](mailto:christophe.lachaise@orange.fr)

Budget : 1189€

# HORAIRES DES ENTRAÎNEMENTS

Saison 2013-2014

Les horaires peuvent être consultés à l'adresse suivante: <http://www.subaquaclubdupoitou.fr/horaires>

	Bassin de 25m	Bassin de 50m
<b>Lundi</b>	19h30- 21h30	20h-21h30 : 2 lignes
<b>Mardi</b>		20h-21h: 2 lignes 21h-22h: 3 lignes
<b>Mercredi</b>	19h30- 21h30	20h30-22h : 2 lignes
<b>Jeudi</b>		
<b>Vendredi</b>		
<b>Samedi</b>	8h45 à 10h15	
<b>Dimanche</b>		10h15-12h15

**Lundi** : plongée bouteille, apnée et nage avec palmes

**Mardi** : nage avec palmes

**Mercredi** : plongée bouteille, apnée et nage avec palmes

**Samedi** : plongée enfant

**Dimanche** : entraînement personnel



Télécharger le fichier pdf



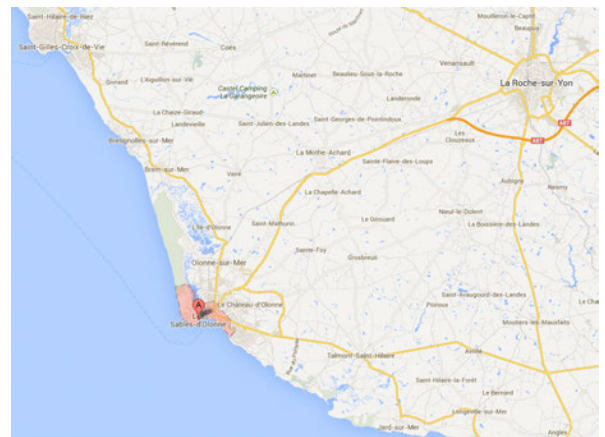
## CHAMPIONNAT DE FRANCE DES MAITRES DE NAGE AVEC PALMES

LES SABLES D'OLONNE – 22 juin 2013

Voilà 6 braves palmeurs et palmeuses qui s'engagent pour la dernière course de la saison, le championnat de France des Maîtres. Une seule distance, 5kms dans la baie des Sables d'Olonne. Le parcours est relativement simple, 3 boucles avec 4 bouées à passer main gauche, et l'entonnoir d'arrivée. Mais comme ce magnifique début d'hiver, pardon, d'été n'est vraiment pas agréable, du vent (froid), de la houle (super), et pour finir un bon vieux crachin (breton !). Ce n'est pas grave, on est là pour nager, je motive les troupes, Annick et Martine tentent le coup en mono-palme, une première sur cette distance pour ces 2 pom-pom...

Le départ est donné en avance sur le protocole prévu par l'organisation, un peu surpris je fonce sur la bouée n°2, pas de problème, elle se trouve à moins de 200 m, on est juste 148 furieux à vouloir la passer au plus vite, ça touche un peu à droite, à gauche, coups d'épaule, de palmes... ça passe quand même. Les choses sérieuses arrivent à grand coup de monopalme, la houle, la pluie fine, très difficile de prendre un amer.

J'arrive sur la 3, impeccable je me sens bien, direction la plage, pas pour bronzer, vous suivez bien sûr ... Un grand moment de solitude, logiquement la bouée 4 se trouve à moins de 300m, donc bien visible, rien, je ne la vois pas. On se retrouve à une dizaine de nageurs à chercher... J'avance, j'attends d'être sur le haut des vagues pour prendre un peu de hauteur, toujours rien en vue. J'ai juste le sentiment



d'être un phoque qui admire le paysage. Le vent a fait dériver la bouée sur la plage dans les déferlantes, super pour le surf pas pour nager ! Il n'y a personne à cette bouée, ils font quoi l'organisation ? ! ? Les juges de bouées ne sont pas là, pas de bateau pour la Sécu..... Je passe enfin non sans mal. C'est reparti dans les déferlantes, on est marée montante avec le vent dans le nez. Je laisse pas mal de « jus » pour atteindre la n°1. Il me reste 2 tours, si je veux tenir, il faut que je ralentisse la machine. Le deuxième tour est similaire au premier, avec une 4 de plus en plus loin, le vent la pousse sur la plage, et en plus elle se dégonfle. J'arrive enfin pour mon dernier tour à cette fichue 4. Au moment de passer, une petite vaguelette me retourne littéralement, mon tuba se plante dans le sable, je le retiens tout juste de la main droite, un petit coup d'eau de mer avec un peu de sable « beurk », fin énervé je m'extrais, repars et enfin l'arrivée.

Je nage cette distance en 1h05/1h10 d'habitude, ce samedi c'était vraiment très dur, je finis en 1h40. Mes méritants nageurs ont abandonné, Annick a vomi 4 fois, Martine, Hélène se sont fait peur dans les vagues à la limite de casser une palme, Paul a été pris de nausée due à des gaz d'échappement des bateaux de sécu, Jean-Pierre a été emporté par les vagues et s'est retrouvé sur la plage, il est rentré à pied...

Bilan de la course, plus de la moitié des participants ont abandonné, 233 hommes et femmes au départ, une poignée a l'arrivée. Impossible de savoir qui a réellement passé la 4, pas de classement, pas de champion de France vétérans 2013. Bravo l'organisation.

Venez palmer avec nous, on rigole bien...

Jérôme



# SORTIE JEUNES

BANYULS – juin 2013

## VOYAGE SOUS LA MER

A l'issue de notre 1<sup>ère</sup> année de cours de plongée ; nous avons été à Banyuls pour valider notre NIVEAU 1. Pour l'obtenir nous avons dû valider nos 3 plongées en milieu naturel qui se sont effectuées sur le site du CAP ABEILLE.

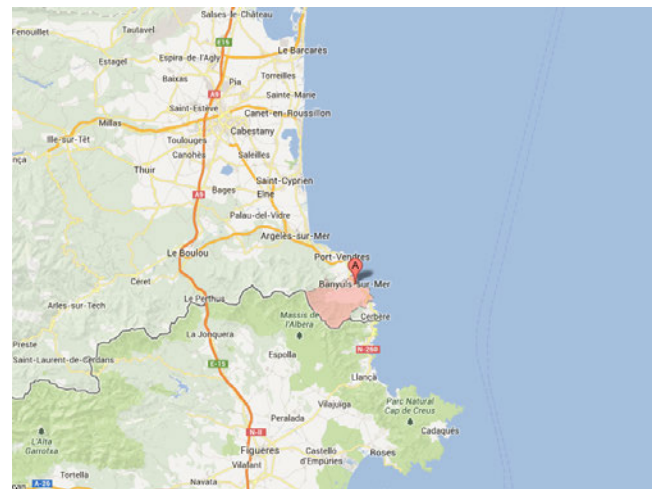
Durant le séjour nous avons pu mettre en pratique tout ce qu'on a appris cette année 2012-2013 (gérer et vérifier son matériel, vidage de masque, poumon-ballast, les différents sauts....).

Nous avons plongé entre 12 et 20 mètre et nous avons pu observer des poissons: des rascasses, des daurades, des poulpes, des sars, des saupes... Mais aussi des oursins et de nombreuses anémones de mer.

Nous gardons un très bon souvenir de ces 3 jours,

et nous avons hâte de reprendre les cours en septembre pour de nouvelles aventures.

Léa



# 1<sup>er</sup> RENCONTRE INTERREGIONALE D'APNEE

POITIERS – 16 novembre 2013

Le 16 novembre 2013 aura lieu à Poitiers la 1<sup>ère</sup> Rencontre Interrégionale d'Apnée, épreuve comptant pour le championnat de France. Cette rencontre est organisée par l'équipe d'apnée de votre comité départemental FFESSM Vienne.

A ce jour nous sommes à la recherche de bénévoles disponibles.

Effectivement une telle rencontre nécessite une organisation ou chacun d'entre nous peut se rendre utile selon ses connaissances, son domaine d'activité, ses qualifications...

Aussi nous avons besoin de toutes les bonnes volontés.

N'hésitez pas à rejoindre l'équipe et ainsi participer à une journée qui sans doute restera une expérience exceptionnelle.

Pour indiquer vos disponibilités, un petit courriel à l'intention de Jean-Claude Ballage ([jc.ballage@free.fr](mailto:jc.ballage@free.fr)) ou de Nadège Robert ([nadjrobert@hotmail.fr](mailto:nadjrobert@hotmail.fr))



# 1<sup>er</sup> TROPHÉE DES CROCOS

COMPÉTITION INTERRÉGIONALE D'APNÉE  
Organisée par l'équipe d'apnée du comité départemental FFESSM Vienne.



**SAMEDI  
16 NOV  
2013**

**PISCINE DE  
LA GANTERIE  
POITIERS**

Conception Agence Aéroline 05 16 39 80 30 / credit photo : Fabien Forest



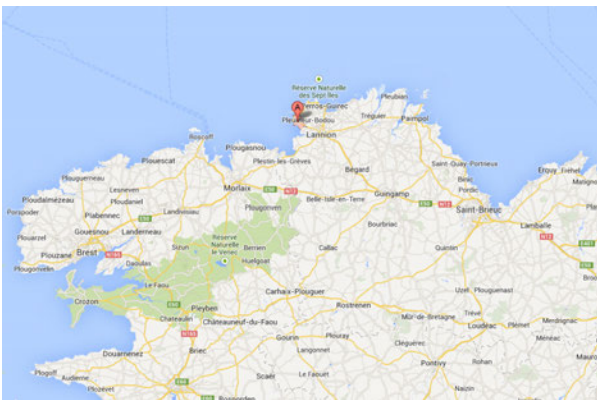
*A couper le souffle !*

# Stage MF1

Trébeurden  
Juillet 2013



CAP Trébeurden, base fédérale FFESSM dans un petit port breton du même nom, situé dans les Côtes d'Armor. C'est là que j'ai décidé de passer une dizaine de jours début juillet afin de parfaire mes connaissances subaquatiques dans le cadre du MF1.



J'ai choisi ce lieu car il offre une belle diversité du milieu marin : marnage, courant, visibilité, etc. mais étant chanceux, dès le 3ème jour, la météo s'est mise au beau fixe. Ici les moniteurs et instructeurs donnent de leur temps, transmettent leurs connaissances, corrigent vos erreurs en gardant à l'esprit la devise « le plaisir est sous l'eau ».

Ce stage s'est subdivisé en 3 périodes. La première période a consisté à former au N1 un jeune de 12 ans en 3 jours, la seconde période à encadrer en exploration des personnes qu'on découvre 5mn avant de plonger, ce qui veut dire topo de 5mn

maxi (d'ailleurs, ici, c'est la règle qu'il faut appliquer) car le centre est également ouvert aux explorations tous niveaux. La troisième période consistait à préparer des plongeurs au N4.

Le CAP possède de nombreuses embarcations semi-rigides, barge alu, vedette catamaran dit le « Sol ar Mor » utilisées en fonction de l'activité du jour. La façade maritime diversifiée permet de plonger sur différents sites tel que : Milliau, Dialète, Molène, le Four, les Triagoz. Les conditions de chaque site étant spécifiques, les élèves plongeurs et moniteurs apprennent à s'adapter aux différentes conditions de plongées.

Je remercie tout particulièrement Pascal Gâche, Jo Lecorguillé ( ancien président du SCP ), Patrick Lambert pour l'aide qu'ils m'ont apporté durant ce stage ... Rendez-vous l'année prochaine pour affiner ma formation.

Rémi





## HABILLEZ-VOUS AUX COULEURS DU SCP!

Le SUBAQUA CLUB DU POITOU a le plaisir de vous proposer cette année un bonnet de bain, et une polaire, siglés au logo du club.

La participation du club s'élève à 3 euros pour le bonnet. Il vous coûtera donc 4 euros seulement.

De même, pour la polaire, **la participation du club est de 15 euros par adhérent**. Elle vous coûtera donc 30 euros. Pour les non adhérent ou pour une seconde polaire, le tarif est de **45 euros** (pas de participation du club). Le prix de la polaire est garanti pour 50 pièces minimum.

Elle sera disponible en rouge ou noire, dans les tailles XS, S, M, L, XL, XXL.

Il vous sera possible de l'essayer le 16 et le 18 septembre lors de la remise de votre dossier d'inscription.

Vous pouvez télécharger le bon de commande sur la page des inscriptions :

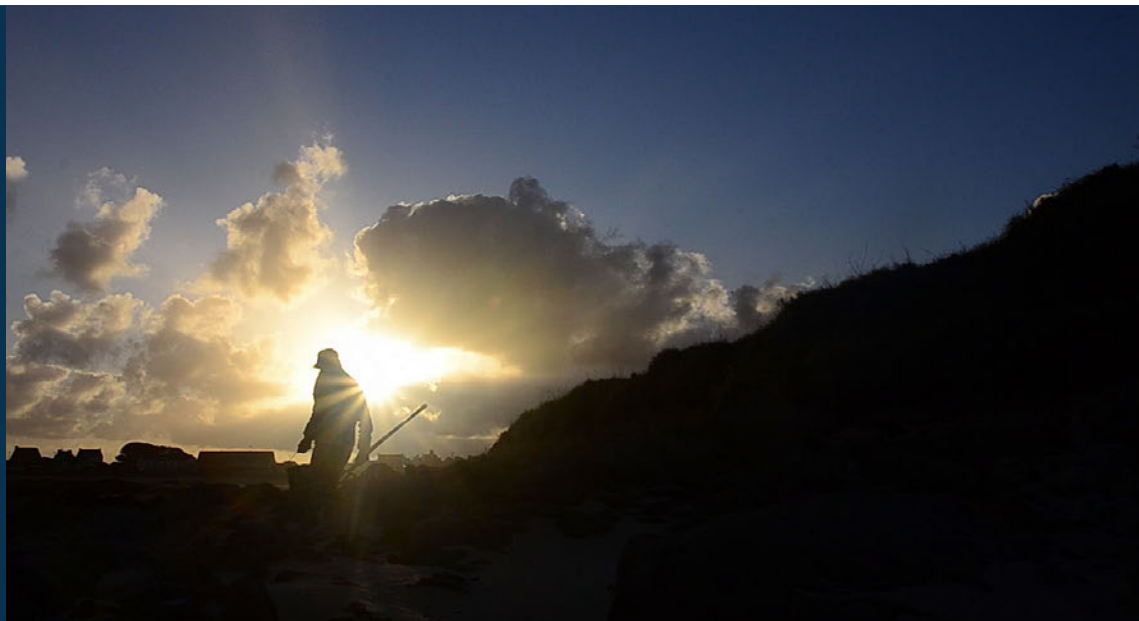
<http://www.subaquaclubdupoitou.fr/inscription>

Le fichier pdf peut être rempli directement sur votre ordinateur avant impression.



# LA MAREE N'ATTEND PAS!

Un film de Kévin  
Peyrusse



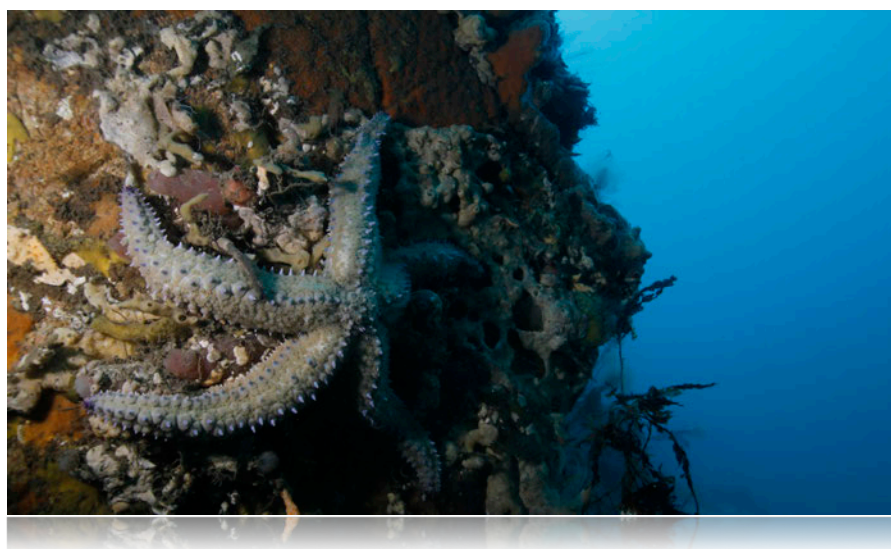
Après un Master de Biologie Marine, Kévin s'est orienté vers une école de cinéma animalier. Passionné par la mer, son sujet d'étude de 1ère année était tout trouvé.

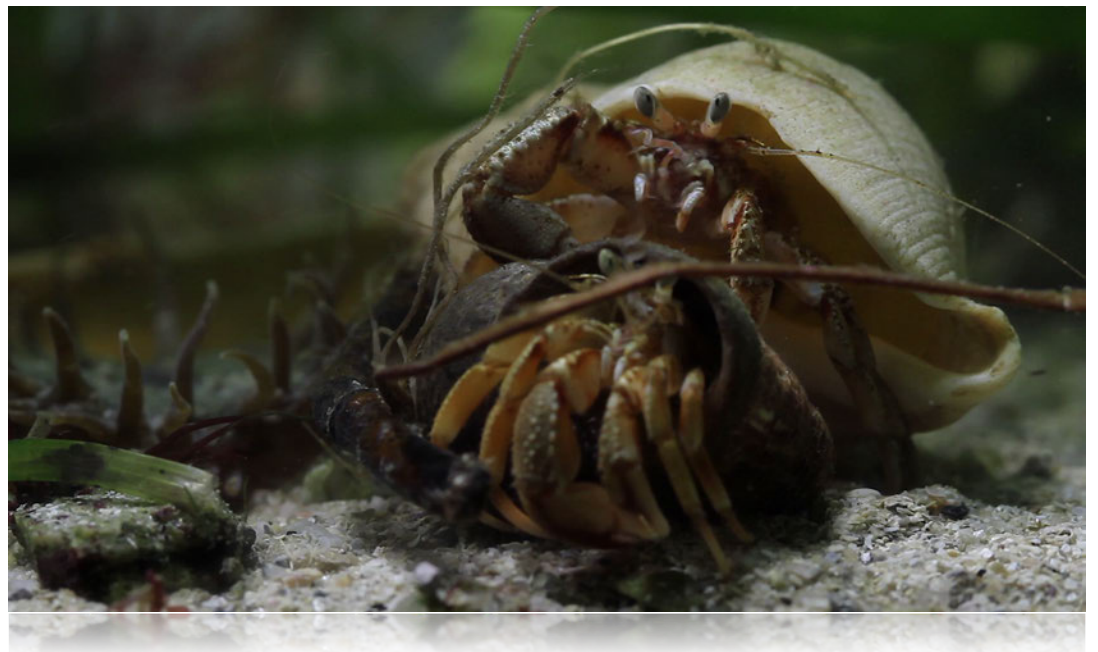
Tourné en 3 mois, en début d'année, son film nous fait découvrir la frontière méconnue entre la terre et la mer qu'est le littoral. En mêlant son expérience personnelle, Kevin nous fait partager sa passion de la mer, et nous fait (re)découvrir nos plus proches voisins marins.

Son prochain projet portera sur la migration des poissons. Si le sujet vous tient à cœur, contactez Kévin !

Les photos sont tirées du film qui peut être visionné sur

<http://vimeo.com/71217899>







## La fiche de palanquée

### SORTIES / EVENEMENTS

14-15 septembre: Le Croisic (2 places disponibles)

[patrick.chea@sfr.fr](mailto:patrick.chea@sfr.fr)

28-29 septembre: Arcachon (complet)

[nadjrobert@hotmail.fr](mailto:nadjrobert@hotmail.fr)

16 novembre: Meeting National d'Apnée

[jc.ballage@free.fr](mailto:jc.ballage@free.fr)

26 octobre – 2 novembre : Egypte (1 place disponible)

[christophe.lachaise@orange.fr](mailto:christophe.lachaise@orange.fr)

Août 2014: Scapa Flow, Ecosse (Projet)

[jeanlouisboudinot@orange.fr](mailto:jeanlouisboudinot@orange.fr)

Automne 2014: les Maldives (Projet)

[christophe.lachaise@orange.fr](mailto:christophe.lachaise@orange.fr)

### VIE DU CLUB

16 et 18 septembre 2013: inscriptions

26 août - 30 septembre : fermeture de la carrière de St-Lin

9 - 22 septembre: fermeture du bassin de 50m pour nettoyage

21 décembre – 1er janvier: fermeture du bassin de 50m pour nettoyage

### CARNET ROSE

Bienvenue à **Milo**, né le 20 juillet et félicitations à Alice!

Bienvenue également à **Nina**, née le 3 septembre à 11h43. Félicitations à Geneviève et Christophe !

### Subaqua Club du Poitou

57 rue de la Ganterie  
86000 Poitiers

Tél: 05 49 45 01 51

<http://www.subaquaclubdupoitou.fr>



Club affilié à la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous Marins N° 02.86.0038

N° AGREMENT JEUNESSE ET SPORTS: 86S41 du 01/07/68