

Biiiiiii! Elle est froide !

Comme vous le savez, nous sommes dans une période assez froide actuellement (et oui, la neige n'est pas restée longtemps mais c'est tous de même l'hiver), et nos cotes bretonnes, malgré leur beauté, ne sont pas des plus agréables pour se baigner. L'eau de la manche est en mouvement perpétuel engendrant un refroidissement de l'eau assez rapide durant l'automne ; pour info, courant janvier, elle est à 10 °C et cette température ne montera que très lentement pour atteindre 16 à 17 °C courant Juillet - Août. C'est pourquoi, une petite mise en garde est nécessaire afin de vous éviter une désagréable surprise lors de vos premières plongées de l'année 2006.

Afin d'éviter de se refroidir, quelques mesures s'imposent ; il est important de disposer d'une combinaison ajustée limitant les entrées d'eau (le but de la combinaison étant de laisser s'infiltrer une fine pellicule d'eau entre notre peau et la combinaison que notre organisme va ensuite réchauffer) ; cela signifie si possible avec des manchons aux poignets et chevilles ; on cherchera à éviter les fermetures (et oui, la fermeture n'est pas étanche) et on veillera à ce que la combinaison ne dispose pas de trous (généralement aux genoux, sous les bras ou à l'entrejambe). L'élément le plus important étant de disposer d'une combinaison à sa taille (ni trop grande car risque de perdre beaucoup de chaleur par la fine pellicule d'eau qui se renouvelle constamment, ni trop petite car oppressante).



L'effet du froid sur l'organisme provoque un désintéressement total de la plongée, une perte des sensations corporelles et celui-ci aggrave de très nombreux accidents de plongée.

Vous avez dû constater que la plongée est une activité où l'on effectue peu d'effort physique (enfin moins qu'un footing ou de la natation) donc notre organisme ne se réchauffe que très peu lors de la plongée ; par conséquent et afin de conserver une bonne image de vos premières plongées 2006, limitez vos plongées à 20 - 30 minutes maximum ; voire moins si le froid apparaît précocement.

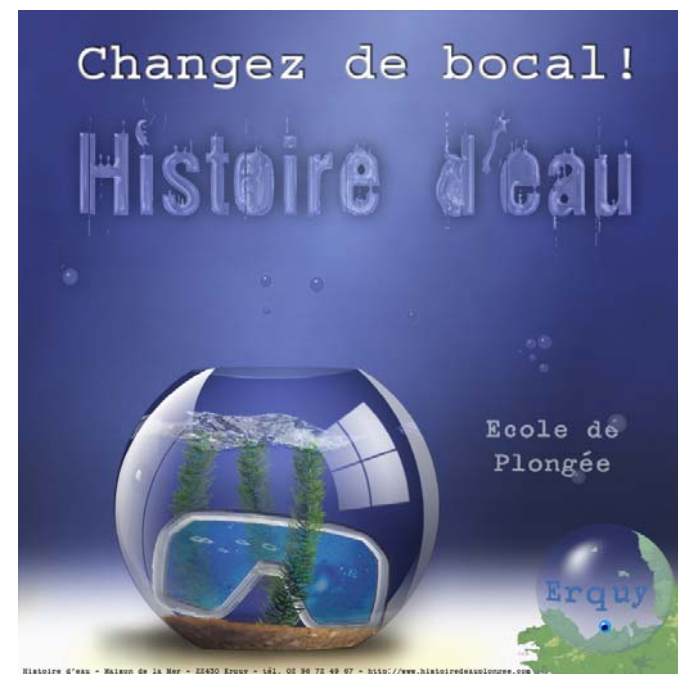
Des astuces permettent de mieux apprécier ces premières plongées ; par exemple, enfiler un Shorty par-dessous ou par-dessus votre combinaison afin d'ajouter une épaisseur de néoprène et limiter le passage d'eau par la fermeture ; des chaussons et une cagoule sont indispensables, les gants sont fortement recommandés pour cette période de l'année.

Un autre point important, est la navigation en bateau ; il est important de se protéger du vent via un bon coupe-vent, et éventuellement consommer dès votre sortie de plongée, du thé ou un chocolat chaud ; profitez des douches chaudes à la maison de la mer lors de votre débarbouillage pour reprendre du poil de la bête et enfin ; pas plus d'une plongée dans la journée si vous ne vous êtes pas réchauffé(e) de la plongée du matin.

Je vous souhaite à tous de belles et agréables plongées.

Joaquin

PLANNIG EXPLO, FORMATION, ... DEBUT 2006				
DATES		EXPLO EN MER	FORMATION EN MER	AUTRES
S	4 / 02			Recyclage secourisme
S	4 / 03	9h	PN4	
D	5 / 03	10h	PN4	
S	11 / 03	8h30		
WE	25.26 / 03			BRICOLAGE
S	1 / 04	9h	PN4	
D	2 / 04	10h	PN4	
S	8 / 04	Explo 10H00 pour moniteurs + réunion		
D	9 / 04	11h		
S	15 / 04	8h30 - 13h30	PN4	
D	16 / 04	9h - 14h	PN4	
L	17 / 04	9h30	PN4	
S	22 / 04	9h - 14h		
D	23 / 04	9h30		
S	29 / 04	8h30 - 13h30		
D	30 / 04	8h30 - 14h		
L	1 / 05	9h30		
M	3 / 05		PN1 19h	
V	5 / 05		PN1, PN4 ? 19h	
S	6 / 05	8h30 - 14h		
D	7 / 05	9h30 - 15h		
L	8 / 05	10h30		
M	10 / 05		PN1 19h	
V	12 / 05		PN1, PN4 ? 19h	
S	13 / 05	8h - 13h		
D	14 / 05	8h		
M	17 / 05		PN1 19h	
V	19 / 05		PN1, PN4 ? 19h	
S	20 / 05	8h - 13h		
D	21 / 05	8h		
ASCENCION : Horaires non définis				
V	2 / 06	19h	PN4	
S	3 / 06	9h - 14h		
D	4 / 06	8h - 13h30		
L	5 / 06	9h		
M	7 / 06	19h		
V	9 / 06	19h		
S	10 / 06	8h30 - 13h30		
D	11 / 06	8h30		
M	14 / 06	21h	Plongée de Nuit N1 (avec 30 plongées mini pour s'inscrire)	
V	16 / 06	19h		
S	17 / 06	9h - 14h		
D	18 / 06	9h		
WE	24.25 / 06			Carantec



Bonne année, bonnes idées...

Lors de l'assemblée générale du mois de novembre, les adhérents présents ont pu prendre conscience d'un des problèmes immédiats d'Histoire d'Eau : les sous !

L'association a deux salariés permanents, au lieu de trois précédemment. Pourtant la part nette du budget qui est consacré aux emplois est problématique. Ceci est dû à la fin des subventions aux « emploi jeunes ».

Les emplois de Sophie et de Jean-Pierre étaient subventionnés à 80 %. Nous devons aujourd'hui assumer 100 % du salaire de Jean-Pierre. Le salaire de Pascal, lui est toujours pris financé par l'association, la municipalité et le conseil général. En plus, le fait de n'avoir plus que deux salariés réduit l'activité, donc les finances.

Compte tenu des réserves de l'association, nous avons deux années pour trouver des solutions. C'est ce à quoi le comité

Maison de la Mer 22430 ERQUY

Tél. 02 96 72 49 67

email : contacts@histoiredeauplongee.com

[Http://www.histoiredeauplongee.com](http://www.histoiredeauplongee.com)

directeur travaille, et il compte sur vous.

Une des solutions réside certainement dans le fonctionnement de l'association et en particulier dans l'engagement des bénévoles. Nous seront certainement à revenir là dessus mais certains points peuvent déjà d'être évoqués :

L'autonomie des plongeurs. Autour d'Erquy, compte tenu de la profondeur de la mer, la plupart des plongeurs sont autonomes à partir du niveau 2. A partir du niveau 4, ils peuvent être encadrant. Des plongeurs autonomes et des encadrants, c'est moins de travail pour les salariés, donc un début de solution. La formation, c'est sérieux.

Autre point, la communication : ... C'est une lapalissade, une association qui fait peu entendre sa voix à peu de chances d'être entendue. Lors de l'AG, les représentants de la municipalité se sont montré encourageants sur leurs engagements vis à vis de l'école de plongée, acteur du tourisme local. Le tourisme est important pour la commune. Il est de notre devoir, et c'est une contrepartie aux engagements de la mairie, de participer au rayonnement de station, et là, il y a du boulot aussi.

Bon, une association, ce n'est pas seulement des problèmes d'argent, autrement, on serait moins. C'est surtout une vie associative, du plaisir, et des idées pour faire mieux. Qui s'engagerait dans une association ou il s'ennuie ?

Pas de vie associative, pas de plaisir,
Pas de plaisir, pas de communication, pas d'idées,
Pas d'idées, pas d'argent.

Qu'en pensez-vous ?

Le Président.

Coté formation

Pour les Niveaux 1

La première série de formation de Lamballe et de Pleneuf s'achève mais la piscine continue jusqu'au vacances d'avril (perfectionnement nage et scaphandres).

Une deuxième session s'ouvre à Lamballe à partir du 18 janvier, mais il n'est pas trop tard pour s'inscrire. Si vous connaissez des personnes intéressées par la plongée sous-marines, n'hésitez pas à leur dire de nous contacter

Pour Valider le niveau 1 vous devez effectuer 4 plongées de formation en mer, en réalisant les gestes effectuer à la piscine et s'habituer aux contraintes du milieu naturel.

Début des formations : le 1^{er} mercredi du moi de mai (possibilité plus tôt si moniteurs et conditions météo favorables.

Les formations auront lieu chaque mercredi et vendredi soir à partir

de 18h00 ou 19h00 selon la marée et la disponibilité des élèves sur 3 semaines (cf planning des plongées). Il y aura 6 séances proposées et vous devez participer au minimum à 4 d'entre elles (et selon l'avis de votre moniteur).

Suite à ces séances vous serez niveau 1 et pourrez participer aux plongées du club (cf rappel pour mode de réservation des plongées) ou dans d'autres clubs accompagné d'un encadrant niveau 4 minimum.

Pour les niveaux 2

Le point sur la formation Niveau 2 :
Sur le plan physique, tous les stagiaires qui ont suivi régulièrement les séances de la piscine, sont au niveau, même si le jury pourra demander une vérification en mer...

Sur le plan pratique, la préparation et le passage du niveau 2 pourra se dérouler de 2 façons. D'une part une préparation tous les week-ends à partir de la reprise des activités du club en mer (mars ou avril), je serai là tous les samedis et dimanches matin pour encadrer (j'en profite pour faire appel aux moniteurs du club pour m'épauler dans cette formation !). D'autre part un stage d'une semaine complète est prévue courant septembre 2006.

Sur le plan théorique, mon adjoint (sic!) Gilles envisage de proposer des cours le vendredi soir à la maison de la mer dès que les séances piscine seront interrompues (courant avril). À noter, Gérard m'a fait part de sa volonté de participer à cette formation.

Concernant les stagiaires de la semaine bloquée, la formation théorique se déroulera à l'issue des plongées.

Voilà ce qu'on peut écrire aujourd'hui, une réunion moniteurs permettra de préciser les dates et les modalités, meilleurs vœux de réussite aux préparant niveau 2 et bonnes plongées à tous.

Yann ALLAIN (responsable de la formation niveau 2 20052006).

Pour les niveaux 4,

La formation théorique s'achève (reste réglementation, matériel et révisions), l'examen théorique régional a lieu le samedi 8 avril à Rennes.

Les premières sorties en mer auront lieu début mars (cf. planning). Réadaptation et remise à niveaux. Plusieurs plongées de formation auront lieu au club et par l'intermédiaire du C.O.D.E.P. 22 à la cale de Ploumanach. La formation s'achèvera par un stage et un examen régional dans un site choisis par le stagiaire.

Pour les moniteurs

Recyclage Secourisme le samedi 4 février RDV 9h00 à la maison de la mer Révision théorique, le matin et pratique et cas concrets l'après-midi.. Votre présence est indispensable !!!

Plongée le samedi 8 avril exclusivement réservé aux moniteurs et réunion des plannings pour l'activité de plongée du printemps.

Rappel : Pour s'inscrire aux plongées

Consulter le planning des plongées. (ci-joint)

Contactez Pascal ou Jean-Pierre au 06.81.50.65.24 ou 02.96.72.49.67 Ou par mail à contacts@histoiredeaplounee.com.

Réserver suffisamment de temps à l'avance de façon à prévoir les moniteurs et les pilotes pour les sorties.

Dates à retenir

- Le samedi 4 février recyclage secourisme pour les moniteurs (cf côté formation) RDV à 9h00 à la maison de la mer (cf Coté formation)
- Le Week-end du 25-26 mars Week-end bricolage (cf. Bricolage)
- Le samedi 8 avril Plongée et réunion encadrement Moniteur (cf Coté formation)
- Dernière séance piscine :
Pleneuf le vendredi 14 avril,
Lamballe le mercredi 12 avril
- 1^{ère} séance de formation mer pour les niveaux 1 : le mercredi 3 mai (cf. côté formation)
- la sortie week-end du club le 24-25 juin à Carantec (cf. week-end club)

Bricolage

Le week-end bricolage, comme tous les ans, est prévu au mois de mars ; cette année le 25-26 mars. Plusieurs travaux de préparation pour le début de saison : peinture des bateaux, fabrication des plombs (réservé à Yves), préparation du matériel de sécurité des bateaux, entretien du matériel et des locaux, etc...

Egalement, on prévoit apéro et un petit repas.

Week-end club

Rendez-vous sur la côte Nord de la Bretagne, après 3 années sur la côte sud !!

Nous irons plonger à Carantec en baie de Morlaix, Chez Gilles Co-chard. 4 plongées prévues pour tout niveau, sur le week-end.

Hébergement à l'hôtel pour 42 € en pension complète pour le samedi et au choix le dimanche midi (resto, pique-nique,... ?).

Le prix des plongées est de 17 € 50 (possibilité de plongée au Nitrox). Eventuellement, les prépa N1, n'ayant pas terminé leurs 4 plongées en mer, peuvent finaliser le niveau 1 ce week-end.