

## LES HISTOIRES DE L'ETE

### Les diplômés...

Joelle, Frédéric, Maud, Laurent, Frédéric et Valérie ont obtenu leur niveau 1 cette année.

Céline, Martial et Ludovic ont validé leur niveau 2 au cours de l'été.

Christophe, Fabien et Stéphane ont passé avec succès leur niveau IV au cours du mois d'août.

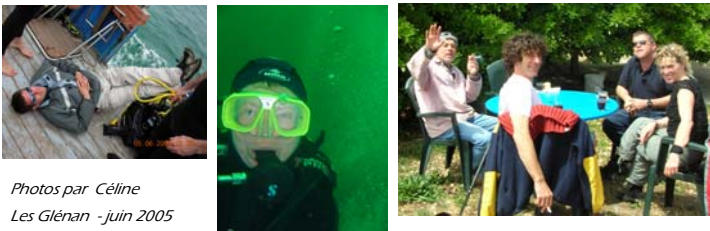
David et Gaby viennent tout juste de décrocher leur MF1

Rappelons aussi qu'au printemps, Yann et Cécile avaient été reçus à l'initiateur et Yann son P5

**Bravo à tous et merci aux encadrants qui ont consacré du temps et de l'énergie pour aider tous ces candidats dans leur préparation.**

### Les plongées

La saison de plongée a été longue et belle ; nous espérons que tout le monde en a profité.



Photos par Céline  
Les Glénan - juin 2005

## LA PISCINE

Pour venir à la piscine, il faut avoir bouclé son inscription (fiche, photos, certificat médical, règlement...)

Tous les vendredi à partir du 7 octobre à Pléneuf de 20h45 à 21h45 (RDV à 20h30)

Tous les mercredi à partir du 19 octobre à Lamballe de 20h45 à 21h45 (RDV à 20h30) avec la nouvelle association créée en parallèle du club Histoire d'Eau.

Sauf pendant les vacances scolaires :

A la Toussaint : mercredi 26 octobre, vendredi 28 octobre et mercredi 2 novembre

Puis à Noël : semaines 51 et 52 (soit les 21, 23, 28 et 30 décembre)

**A Pléneuf**, 4 lignes d'eau :

- formation N1

- formation N2

- libre : nage selon un programme établi en début de séance

formations N4, MF1, Initiateur

**A Lamballe**, 2 lignes d'eau et 1 fosse (3,50 m)

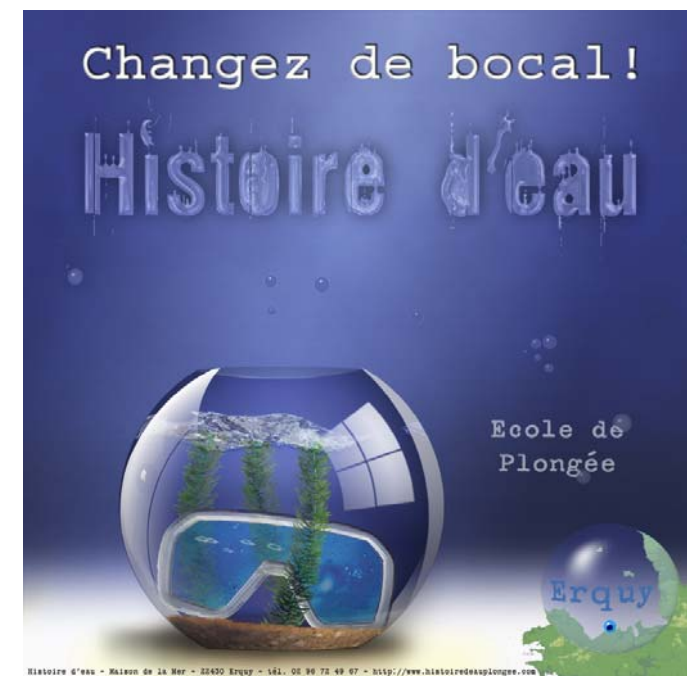
- formation N1 et N2

- libre (+ formations N1 et N2 s'il y a du bloc dans la ligne 1)

- fosse : pour les entraînements techniques de chaque formation

## PLANNING FIN 2005

Date	Piscine Lamballe	Piscine Pléneuf	Plongée mer	Autre
V	7 / 10		X	
S	8 / 10		10h - 16h	
D	9 / 10		10h	
V	14 / 10		X	
S	15 / 10		8h - 13h	
D	16 / 10		8h	
M	19 / 10	x		
V	21 / 10		x	
S	22 / 10		10h	
D	23 / 10		10h30	
M	26 / 10	Vacances		
V	28 / 10		Vacances	
S	29 / 10		11h	
D	30 / 10		11h	
M	2 / 11	Vacances		
V	4 / 11		X	
S	5 / 11			Assemblée Générale
D	6 / 11			
M	9 / 11	x		
V	11 / 11		x	14h
S	12 / 11		10h - 15h	
D	13 / 11			
M	16 / 11	X		
V	18 / 11		X	
S	19 / 11			
D	20 / 11		15h	
M	23 / 11	X		
V	25 / 11		X	
S	26 / 11		14h	
D	27 / 11			
M	30 / 11	X		
V	2 / 12		X	
S	3 / 12			Téléthon
D	4 / 12			Téléthon
M	7 / 12	X		
V	9 / 12		X	
S	10 / 12			
D	11 / 12			
M	14 / 12	X		
V	16 / 12		X	
M	21 / 12	Vacances		
V	23 / 12		Vacances	
M	28 / 12	Vacances		
V	30 / 12		Vacances	
D	01 / 06			Possible !



**Bonjour à tous, les nouveaux et les plus anciens.**

La lettre d'Histoire d'eau revient pour vous informer de la vie du club, des rendez-vous, des souvenirs et des perspectives subaquatiques.

Nous comptons sur vous pour nous alimenter en anecdotes régulièrement afin que nous éditions une lettre tous les trimestres environ (hors saison a priori, mais sait-on jamais !!), c'est-à-dire en janvier, en avril et en octobre.

Outre les plongées et les formations en piscine, n'oubliez pas le rendez-vous annuel de la vie du club : l'assemblée générale, samedi 5 novembre à la Maison de la Mer. C'est l'occasion pour tous de se tenir informés du fonctionnement d'Histoire d'Eau et éventuellement de faire le choix de s'investir dans l'association. Ce moment important et convivial sera prolongé par la projection d'un diaporama des meilleurs instants de l'année et par un pot de l'amitié !

Maison de la Mer 22430 ERQUY

Tél. 02 96 72 49 67

email : [contacts@histoiredeauplongee.com](mailto:contacts@histoiredeauplongee.com)

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

## INFO CLUB

AG le 5 novembre à la Maison de la Mer à **18h45**

Un diaporama en continu, un pot et un repas dans la foulée

Pour toutes les infos, comme les années passées, un panneau rappellera les rendez-vous de la semaine suivante à chaque séance de piscine.

Téléthon les 2 et 3 décembre : 2 challenges organisés à la piscine de Guingamp

100 km d'apnée en 24h

le maximum de sauvetages mannequin en 24h

Si vous êtes intéressés pour participer, nous pouvons organiser un déplacement commun des membres du club

Le repas de fin d'année sera le 16 décembre (lieu à définir)

## PLONGEE EN MER

L'été est fini mais les plongées continuent le week-end. Il faut en profiter car l'eau est encore chaude. (voir planning complet sur cette lettre).

S'inscrire auprès du club en début de semaine en laissant un message sur le répondeur.

## LES FORMATIONS

### Formation niveau 1

Des baptêmes en mer ont été organisés (et parfois annulés pour manque de visibilité) les 3 week-end passés.

Pour la piscine, 2 sessions de 6 élèves pour Pléneuf et pour Lamballe sont organisées :

#### *Session d'automne :*

Octobre 2005 – Janvier 2006

La responsable de cette session est Catherine.

#### *Session d'hiver :*

Janvier – Avril 2006

2 responsables pour cette session : Marie pour Lamballe et Cécile pour Pléneuf.

On choisit obligatoirement l'une des sessions pour la formation et on peut venir à toutes autres les séances de piscine à Pléneuf et à Lamballe en "libre"

Il y aura donc une bonne dizaine de séances de formation auxquelles il faudra être assidu.

En dehors de la session choisie, des entraînements en libre seront organisés pour garder la condition physique et entretenir les acquis (notamment pour le palmage qui est important pour le niveau 1).

Pendant la formation, un ou 2 cours théoriques seront organisés (soit à Lamballe ou à Erquy).

A l'issue d'une session de formation en piscine, une évaluation sera réalisée afin de valider les acquis en piscine mais le niveau 1 ne vous sera délivré qu'après au minimum 4 plongées en mer (réalisée le vendredi soir à 19h à Erquy à partir du mois de mai).

Après le niveau 1, vous pourrez plonger tout l'été dans le cadre de votre forfait annuel en vous inscrivant auprès du club (selon les places et les encadrants disponibles)



### Formation niveau 2

Les formations niveau 2 sont réalisées en 3 temps :

- un entraînement physique en piscine et un peu de technique
- des cours théoriques
- une formation d'au minimum 10 séances techniques en mer qui peut se dérouler soit dès le printemps selon les disponibilités des plongeurs et des encadrants, soit lors d'un stage d'une semaine en septembre

Des séances en mer sont organisées sur les week-end d'octobre et novembre, puis reprendront début avril avec des plongées de formation et des plongées d'exploration encadrées.

Pour la piscine, les séances se dérouleront à Pléneuf et à Lamballe laissant chacun libre de venir où il veut. Cependant quelques séances en fosse à Lamballe permettront de préparer les séances techniques mer.

La théorie comme la technique donnent lieu à un examen qui valide ou non l'acquisition du Niveau 2. La plongée en autonomie exige d'être en bonne condition physique et les entraînements d'hiver en piscine sont donc indispensables.

Le responsable de la formation est Yann, assisté de Gilles.

### Formation niveau 4

Il n'y a pas de formation N4 à proprement parler mais Pascal et Jean-Pierre assurent un suivi des progressions pour aider les prépa N4.

Par ailleurs, Benoît, Gilles, Catherine, Gaby, Jo et David apporteront des compléments sur la théorie ou la pratique sur demande.

Des cours théoriques sont organisés par le CODEP 22 à Saint-Brieuc le mardi soir et à Trébeurden le jeudi soir

Des formations pratiques sont organisées par le CODEP 22 à Ploumanac'h en octobre, novembre puis en avril, mai.

Les candidats doivent aussi passer leur brevet de secourisme : AFPS + RIFAP (infos ci après)

Tous les détails de ces informations sont disponibles auprès de Jean-Pierre et Pascal.

### Formation Initiateur

Personne n'est inscrit pour l'instant mais il n'est pas trop tard car le stage initial se déroule à Saint-Brieuc les 22 et 23 octobre.

Attention cependant, limite d'inscription le 10 octobre auprès du CODEP 22.



Photos par Jo... (...aquim Bataller) - Erquy 18&19 juin 2005



### Formation secourisme

Tout le monde peut passer son brevet de secourisme

AFPS : Attestation de Formation aux Premiers Secours

RIFAP : Réactions et Interventions Face aux Accidents de Plongée

Si un nombre suffisant de personnes est intéressé, nous pourrions organiser une formation au club sur un week-end d'hiver, à un prix imbattable ; manifestez-vous donc rapidement (d'ici fin octobre) afin que l'on prenne une décision.

Pour ceux qui ont déjà des qualifications, une session de recyclage sera organisée au sein du club pendant l'hiver, avec notamment des simulations sur le bateau.

Sinon, des sessions sont planifiées à Trébeurden (3 et 4/12/2005), à Erquy (14 et 15/1/2006) et à Saint-Quay (11 et 12/3/2006). Il suffit donc de s'inscrire auprès du CODEP 22 :

AFPS + RIFAP : 65 €

RIFAP seulement : 25 €

Informations auprès de Pascal et Jean-Pierre.

### Formation animateur en biologie

Par l'intermédiaire du CODEP, Sophie organise une formation sur 5 sorties pour découvrir le milieu marin à Saint-Quay et à Trébeurden : 2/10, 16/10, 6/11, 27/11, 4/12.

Cette formation est ouverte aux niveaux 2 minimum et les places sont limitées.

Inscription urgente : contacter Sophie : [sophieetpascal@tele2.fr](mailto:sophieetpascal@tele2.fr) ou 06.89.29.88.45

### Formation encadrants

L'unité de médecine hyperbare et le CHU d'Angers vous propose une journée de formation portant sur les sujets suivants : la physiopathologie de la décompression, la prise en charge des ADD et des ateliers (massage cardiaque, DSA, oxygène)

3 dates sont proposées aux participants. Pour en savoir plus contacter Pascal ou Jean-Pierre

## SITE INTERNET

Vous pouvez retrouver sur <http://www.histoiredauplongee.com> les infos et le planning, ainsi que la météo marine, la météo dans les Côtes d'Armor, la météo sur Erquy, les marées sur Erquy, photos satellites, etc... etc...

Si vous n'êtes pas encore inscrit, allez vite sur le site pour devenir membre de la liste de diffusion d'infos du club et être prévenu par email des infos de dernière minute.