

Le detend'Eure

AONEwS letter

NOVEMBRE 2015

SOMMAIRE:

- Le mot du president
- L'edito
- Les inscriptions 2015
- Une plongée mémorable...
- Ca s'est passé récemment...
- Le quizz photo
- Un peu de technique quand même...
- Le calendrier du club
- La sortie
 Seine

Le mot du Président



C'est avec fierté que le club lance la

première édition du Détend'Eure. Je pense que c'est une bonne idée pour la communication, pour le partage des informations, des photos, des formations, bref de l'actualité du club. Il se passe beaucoup de choses à l'AONES et toutes ne sont pas aussi visibles qu'elles le devraient.

Cette petite édition permettra aux nouveaux mais également aux anciens de découvrir le club d'un autre point de vue à travers des témoignages, des articles, des photos mais aussi des surprises.

Merci à tous ceux qui souhaitent partager un moment, une expérience d'en faire part à notre rédac'chef Hugues.

Ce numéro parait alors que la saison est déjà bien lancée : début de saison piscine, fin de saison en mer, avec la possibilité d'effectuer encore des plongées en carrière ou à Marseille...

Vous le verrez en parcourant ce numéro, notre club est dynamique et l'agenda est chargé : forum des associa-

tions, formations N1, N2, et initiateur, nuit des sports, Carrington, trophée l'Eure. Telethon. sortie fosse , soirée club...On en oublierait presque qu'on doit plonger de temps en temps pour le plaisir... Certains chanceux d'entre nous (dont je fais partie) sont allés en Guadeloupe pour rappeler aux moins chanceux qui n'y vont pas que la récompense au -delà des formations, c'est bien l'accès à la plongée plaisir... Vous ne me croyez pas ? Regardez mes vidéos sur You tube. la devise de la fédé est juste : le plaisir est sous l'eau.

Belles plongées, belle saison, et...bonne lecture





L'Edito

Nous avons tous une vie trépidante et si on n'est pas organisé un minimum, on manque tous des trucs....Et non seulement on est un peu fâché de les avoir manqués, en plus, on n'est pas au courant de ce que ça a donné! Voilà pour quoi le detend'Eure est né : c'est la Newsletter de l'AONES, avec des rubriques standards que vous trouverez dans le sommaire. L'actu du club, une interview de

plongeur, un quizz insolite, le point sur les formations...

Et à travers ce numéro, une illustration permanente des valeurs du club, à savoir la convivialité, le partage, la sécurité et la bonne humeur toujours, et on l'espère avec vous, un vision commune de nos disciplines. C'est le premier numéro, il a forcement besoin de rodage. On vous demande donc bien-

veillance et indulgence, mais aussi bien sûr vos commentaires afin de nourrir ce magazine. Nous allons tenter de lui donner une fréquence trimestrielle, N'hésitez pas à contribuer à rendre notre club vivant, et faites-le savoir...

Bonne lecture!



Une gorgone lors d'une plongée à St Cast...

Les inscriptions 2015...

Cette nouvelle saison a démarré sur les chapeaux de roue. Nous aurons peut-être encore quelques inscriptions, mais nous sommes pour l'instant environ 80 membres, dont 14 nouveaux. Au final nous devrions être +/- 80. Et nous avons même dû refuser du monde, faute de place en prépa N1 et prépa N2.

2015-2016 sera la saison de la Femme puisque pour la première fois depuis.... ben peutêtre bien depuis la création du club, 65% des nouveaux licenciés sont des licencié<u>E</u>s. Les moustaches de Michel n'en reviennent toujours pas!

Cette année sera également

l'année des records :

Des formations à la pelle, avec 12 candidats N1 et 14 candidats N2. Mais que nos encadrants se rassurent, ils pourront compter sur le support de nos 4 élèvesinitiateurs. Les autres formations ne sont pas en reste : RIFAP, N3, NEV1, Nitrox... nous avons là aussi des candidats.

Le record du certificat ORL le plus rapide est maintenant conjointement détenu par Tom et Franck Denis, qui ont dégainé dès la première semaine.

Le record de remplissage et découpage de coupons sport est maintenant détenu par Stéphanie, Céline ayant été destituée de son titre pour utilisation de matériel non homologué (tampon du club).

On soupçonne quand même Pasteur de distribuer ces coupons sport pour favoriser les tendinites du poignet chez les pauvres secrétaires, et relancer les ventes de sa fameuse pommade Tendistop

Quant à Bertrand, il était encore en course pour remporter le titre de dernier inscrit de la saison et se succéder à lui-même. Mais comme il est grand et fort, on n'ose rien lui dire. Mais tout fout le camp: Olivier desplat vient de faire encore plus fort!

Bref, c'est encore une très belle saison qui s'annonce.

Une plongée mémorable...

A chaque numéro, nous sollicitons un membre du club, nouveau ou ancien , pour qu'il nous fasse vivre un souvenir sousmarin mémorable. Grosse galère ou plongée d'exception, tout est possible...

« Je me rappelle vraiment bien de cette bascule arrière à St Cast avec Audrey, ma première plongée sans stress »



Raymond Vadcard, N2 engagé, en route pour l'initiateur et le N3...

Je suis venu à la plongée par hasard en suivant mon cousin Dany (Daniel Duthil, ndlr, on ne le présente plus...). J'ai 55 ans et j'avais le choix entre faire le phoque sur le canapé ou dans l'eau...J'ai choisi l'eau...La discipline me plaisait et permettait d'allier sport et découverte.

C'est avec Fabrice que j'ai fait mon baptême en 2013.

Dany ayant déjà son N1, et pour pouvoir plonger avec lui et le rattraper, j'ai eu l'occasion de passer mon N1 à St- Malo. Là, j'ai fait des plongées dans des conditions pas toujours faciles, mais i'étais motivé... C'était donc tout naturel de continuer sur le N2 ensuite. Poses, Roussay(une carrière en val de Loire pour la formation, ndlr), Trélazé (carrière près d'Angers), bref, des plongées idéales pour se dire qu'on le veut, ce N2...Pour ne plus avoir à aller dans cette cabane de chantier immergée ou à gérer sa stabilisation le long des ailes du « fouga magister » avec Hugues...

C'est Samuel qui m'a jugé apte à être autonome à 20m ; J'ai donc mon précieux sésame !

Le point commun de toutes mes plongées, hormis la progression et la bonne humeur bien sûr, c'est qu'il m'était impossible de m'affranchir complètement de mon stress lors de l'immersion. J'ai aujourd'hui environ 50 plongées au compteur, mais j'avoue qu'il m'a fallu un peu de temps pour pouvoir apprendre à gérer le stress. C'est assez incroyable d'ailleurs, maintenant que c'est derrière moi.

Je garde donc le souvenir marquant d'une sortie club à St-Cast, à la troisième ou 4eme plongée du week-end. C'était Audrey notre GP. Et là, dès la bascule arrière, toute mon appréhension avait disparu, et ce fut le début de la plongée plaisir. C'est l'intérêt de la répétition des gestes et des contextes : on apprend à retourner rapidement sur un « chemin » parcouru précédemment, et du coup, tout devient facile.

Aujourd'hui, le N2 ne me suffit plus : je prépare mon initiateur. Pourquoi ?

Pour me rendre utile au sein du club, pour progresser en renforçant mes connaissances de N1/N2, et aussi un peu pour occuper ma retraite à venir...

J'ai déjà passé mon RIFAP (risques et intervention face à un accident de plongée, ndlr).

Je ne désespère pas d'aller au N3 ensuite. On verra

J'attaque ainsi ma troisième saison à l'AONES, confiant, heureux, déterminé, avec toujours l'envie de chausser des palmes pour nager le lundi, ou d'enfiler un gilet, de tirer ma purge rapide et de regarder mes bulles s'éloigner vers la surface pendant que ie descends...

Le Detend'Eure, c'est : Stephanie P. , Sandra G, Didier M., et Hugues C. N°I PAGE 3

Ca s'est passé récemment...

Lors du premier week-end d'octobre, 6 stagiaires N2 et 2 moniteurs se sont rendus en Aniou dans la carrière de la Frênaie. à Trélazé. C'est la seconde fois que nous organisons une sortie technique dans cette jolie carrière d'ardoise profonde de 28m. Une météo quasi estivale le samedi, des conditions de plongées idéales, une visibilité d'environ 8m dans une eau à encore 18° en surface, et une faune variée (des méduses d'eau douce, des esturgeons, des carpes cuir, brochets, perches, sandres...). Bertrand et Hugues, accompagnés d'un moniteur fourni par « la bulle plongée » ont prodigué astuces et

conseils à une joyeuse bande de stagiaires en début ou milieu de cursus N2. Mylène Rocca, la seule fille de la bande, a découvert que la plongée pouvait être sauvage...jusqu'à ce qu'on aille sous l'eau.

Ce week-end est le premier de la saison technique. Ce type de plongée est nécessaire pour acquérir les fondamentaux propres à l'accès à l'autonomie. Hugues, qui organisait ce week-end, s'est régalé.

« Ce qui était plus qu'appréciable, ce fut la prise en charge de toutes ces petites tâches annexes qui, si prises par une seule personne, lui prennent tout son temps. Là, le partage des tâches fut vraiment top...Et on a même fêté l'anniversaire de Daniel D. »



Fred Lafont à la sortie de l'eau...

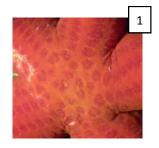
Ce qui était plus qu'appréciable, ce fut la prise en charge de toutes ces petites tâches annexes qui, si prises par une seule personne, lui prennent tout son temps. Là, le partage des tâches fut vraiment top »

Qu'est que ça peut bien être?

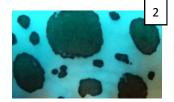
Parce que nous sommes tous des grands enfants, voici le moment préféré de certains : la partie jeu!

Saurez-vous reconnaître à qui appartiennent ces morceaux de photos coupés ???

Je vous aide pour la première : « je suis une star... »



Pour les photos 2 & 3 , réponse dans le prochain numéro...





Un peu de technique quand même...

Comme Sandra l'indiquait plus haut dans a rubrique sur les inscriptions, le club compte cette année environ 12 nouveaux licenciés prepa N1. Cette nouvelle équipe, qui pour la première fois frise la parité H/F, se retrouve encore une fois embarqué par notre ami Michel pour développer aquaticité, techniques de palmage, vidage de masque, échange d'embouts, sans oublier les techniques de mise à l'eau; il est intéressant

de voir comment ces gestes techniques, pour les plus aguerris, sont devenus de véritables automatismes...pas si facile que ça finalement à enseigner de manière simple, variée, et ludique, pour les initiateurs en cours de formation. On doit se remémorer comment ce geste si simple est en fait composé d'une succession de petits gestes qu'il faut décomposer pour mieux les transmettre, tout en sachant rassurer, accompa-

gner...C'est une autre facette de la plongée...

Pour les prépas N2, on découvre d'autres matériels (gilet, ordis, parachutes) d'autres gestes, pas faciles à développer dans 2,5 m d'eau, mais les sorties fosses et carrières permettent de progresser. Quel que soit le niveau; se concentrer sur l'essentiel : la sécurité, l'aisance, la gestion de son comportement...et de fait, le plaisir d'aller sous l'eau...sans stress...



On compte sur vous...

Comme vous avez déjà pu le constater, être membre de l'AONES ce n'est pas juste venir 1 à 2 fois par semaine à la piscine.

Voici la liste des événements passés et prevus :

	Date	Manif	Responsable	Commentaires
En novembre	11 novembre	Carrington	Arnaud L'Hari- don	Course ou marche de 3km. Ouvert à tous. Venez en famille
	7 au 14/17 novembre	Séjour Guade- loupe	Stéphanie Pa- quier	A nous les ti punch!
	21 et 22 No- vembre	Stage maintien des compétences	Samuel Fabre	Pour initiateurs, N4 et MF1
	22 Novembre	Manche du tro- phée de l'Eure	François Dumas	Nage avec palmes, en rivière
	28 novembre 10h-11h	Fosse à Chartres	Fabrice Papi	Fortement recommandé à ceux qui préparent un niveau.
A venir	5 Décembre	Téléthon	Sandra Gran- dhaye	Organisation de baptêmes au profit de l'AFM Et soirée raclette au local
	8 au 11 jan- vier	Salon de la Plon- gée Paris		Pour trouver des idées de voyages ou acheter du matériel
	23 janvier	Soirée Club	Stéphanie Pa- quier	Salle du clos Morlet

La Sortie Seine...

Après quelques années d'absence, nous avons eu le plaisir d'organiser une sortie seine au mois de septembre. Une première pour la plupart des participants qui ont très vite été mis dans le « bain » par les anciens.

Nos skippers Francis, François, David et Jimmy nous ont fait voguer jusqu'à une petite plage où nous avons monté notre camp le temps de la journée. Très vite l'organisation s'est mise en place : certain se sont occupé du feu, d'autre de l'installation du coin repas et les dernier d'aller chercher l'eau... euh non je m'égare, de sortir les bouteilles de rosé restées au frais dans les glacières!

Après ce barbecue fort apprécié, le moment tant attendu est venu : se mettre à l'eau. Ski nautique, planche et bouée, de quoi s'amuser et s'éclater pour les enfants et les plus grands.

Nous avons passé une très belle journée avec l'ambiance de l'AONES que l'on connaît bien. Une seule demande : ne pas attendre tant d'années pour en refaire une!



La sortie seine, l'occasion de sortir nos bateaux...

Le Comité directeur de l'AONES vous souhaite de joyeuses fêtes...