Entrainement le 21 novembre

Impressionné par l’exploit de Laurent (DP tout seul la semaine dernière), Patrick D a décidé de ne pas être en reste et surveillera lui aussi l’entrainement seul de 19h à 21h ce

jeudi 21 novembre

Patrick Delmas sera donc seul DP	
	Unis dans la préparation des repas comme dans la vie, Philippe C et Valérie cuisinent cette semaine…

… pour les inscrits au

SONDAGE

Entrainement le 14 novembre

Quand Olivier Merle, dans les années 90, jouait en équipe de France de rugby, ses mensurations (2m, 130kg, pointure 51) le faisait surnommer *L’homme et demi*. Notre « Homme et demi » à nous fera du boulot d’Homme et demi et assurera donc seul les 2h heures de surveillance de la piscine, de 19h à 21h ce

jeudi 14 novembre

Laurent et demi sera DP, tout seul !!	
	Préparé par l’EHPAD Seguin, le repas sera amené par Philippe B et Michel G…

… pour les inscrits au

SONDAGE

En route pour le MF2 ?

Après une année de stage, JP vient de réussir sa semaine d’examen et devient donc Moniteur Fédéral 1er degré.

Et maintenant ?

- Moniteur Fédéral 2ème degré ?
- Député de sa circonscription ?
- Élu syndical dans son entreprise ?
- Monsieur Muscles 2025 ?

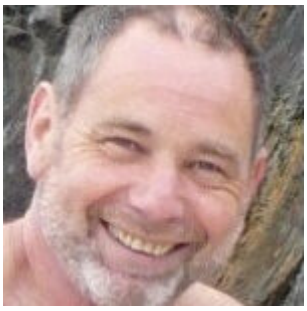
En attendant la suite logique vers laquelle l’ambition d’épater sa femme et ses fils va le mener, tout le club se joint à moi pour le féliciter.

Un grand merci à Antoine et à tous ceux qui l’ont accompagné dans cette belle aventure…

Entrainement le 7 novembre

Fin de vacances = reprise horaires normaux… Entraînement donc de 19h à 21h ce

jeudi 7 novembre

Le DP, responsable de l’organisation de la séance, sera Cyrille	
	Daniel, DP adjoint, le remplacera en surveillance de bassin à partir de 20h pour lui permettre d’aller aux fourneaux.

L’entrainement sera en effet suivi d’un repas préparé par le même Cyrille (et si vous avez du linge à laver ou des enfants à garder, il peut aussi), avec l’aide de Gillou cette fois…

Inscrivez-vous donc pour faire honneur à leur efforts au

SONDAGE

Entrainement le 31 octobre

Deux choses se perpétuent à chaque vacances scolaires : Un : pour cause de départ anticipé des MNS c’est à 18h que commence

l’entrainement du

jeudi 31 octobre

Franck T assurera le rôle de DP	
	Marc, DP adjoint, l’assistera dans la surveillance du bassin.
	Deux, c’est sous forme d’auberge espagnole que le repas se déroulera

Vous pouvez vous inscrire pour y participer au

SONDAGE

Nouvelles préconisations fédérales en cas de remontées anormales

Vous trouverez ici les décisions importantes validées par le

CDN lors de sa réunion des 11-13 octobre 2024 et qui visent à améliorer notre Fédération et la vie de nos structures.

Préconisations fédérales en cas de remontées anormales, en plongée avec un ordinateur

Nécessité d'actualiser nos procédures en remplaçant celles de la vénérable table MN90, en cas de remontées anormales vu l'utilisation presqu'exclusive des ordinateurs en plongée, dont les algorithmes n'incluent pas toujours de procédure en phase avec la physiologie sur ces cas non conformes.

Lire l'article dans le Subaqua de novembre-décembre.

· En cas de vitesse de remontée trop rapide : Cas d'une remontée dépassant une vitesse de 15m/mn entre 30m et la surface, sur une distance de 10 mètres minimum.

Redescendre en moins de 3mn au moins à mi-profondeur et y rester 5 minutes. Puis faire au moins un palier de 1 minute à 6 mètres et 5 minutes à 3 mètres (en plus de ce qui est prévu par votre moyen de désaturation). Si la ré-immersion est impossible, mise sous O2 et évacuation.

· En cas de multi-yoyos : En cas de remontées multiples, les remontées doivent dans la mesure du possible ne pas dépasser le seuil de 6 mètres.

· En cas d'interruption de palier obligatoire :
*Ré-immersion réalisable : redescendre en moins de 3 minutes, poursuivre le palier en ajoutant 3 minutes à 3 mètres.

*Ré-immersion non réalisable en cas de signe d'un possible accident ou plus de 3 minutes de paliers non réalisés : déclenchement des secours.

*Ré-immersion non réalisable sans signe d'accident, si erreur maximale de 3 minutes de palier non fait : période d'observation de 3 heures et interdiction de nouvelle plongée pendant 24 heures. Au moindre signe pouvant évoquer un

accident, déclenchement des secours.

Entrainement le 24 octobre

Pour cause de vacances scolaires, c’est de 18h à 21h que se déroulera l’entrainement du

jeudi 24 octobre

Franck Q assurera le rôle de DP	
	Olivier, DP adjoint, l’assistera dans la surveillance du bassin.

	Comme à toutes les vacances scolaires, c’est sous forme d’auberge espagnole que le repas se déroulera

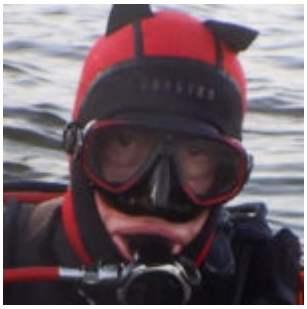
Vous pouvez vous inscrire pour y participer au

SONDAGE

Entrainement le 17 octobre

Maintenant que l’année est lancée, entraînement aux horaires normaux (19h-21h) ce

jeudi 17 octobre

Philippe B assurera le rôle de DP	
	un ami fidèle, sûrement, l’assistera dans la surveillance du bassin.

L’entrainement sera

- précédé d’une présentation du site, sur la base du volontariat, au local à partir de 18h
- suivi d’un repas préparé par l’entreprise Pena&Pena

Inscrivez-vous donc (pour le repas, pas pour la présentation) au

SONDAGE

« Master class » reportée

Un imprévu (un oubli, en fait) professionnel me contraint à repousser la présentation du site, planifiée pour les gens intéressés d’une semaine.

Rendez-vous donc le

Jeudi 17 octobre à 18h

Cirez vos palmes – le retour

Après le faux-départ de la semaine dernière : Cirez vos palmes, passez un coup d’écouvillon dans vos tubas, un coup de dentifrice sur vos masques. La saison reprend, le premier entraînement est prévu ce

jeudi 10 octobre

Certains membres du bureau seront présents un peu avant au local du club afin de vous permettre, si ce n’est déjà fait, de régler votre cotisation annuelle et fournir les papiers qui vont avec

Fred sera le DP de cette première séance	

	Gilbert, DP suppléant, l’assistera dans la surveillance du bassin.

Un repas sera organisé à la suite de cet entraînement, préparé par Philippe M et Sophie

Inscrivez-vous donc au

SONDAGE

Entrainement annulé

Problème technique à la piscine. En conséquence,

l’entrainement du 3 octobre est annulé

Le repas, lui, est maintenu MAIS J’AI RÉOUVERT LE

SONDAGE

afin de permettre à des adhérents d’annuler leur participation.

Le repas est avancé à 20h

Cirez vos palmes !

Cirez vos palmes, passez un coup d’écouvillon dans vos tubas,

un coup de dentifrice sur vos masques. La saison reprend, le premier entraînement est prévu ce

jeudi 3 octobre

Certains membres du bureau seront présents un peu avant au local du club afin de vous permettre, si ce n’est déjà fait, de régler votre cotisation annuelle et fournir les papiers qui vont avec

Philippe sera le DP de cette première séance	
	Valérie, comme d’habitude, partagera cette tache avec lui

Un repas sera organisé à la suite de cet entraînement, préparé par Valérie et Claude, dans un local nettoyé de fond en comble par un clean squad particulièrement efficace.

Inscrivez-vous donc au

SONDAGE