

Entrainement le 18

Entrainement de 19h à 21h ce

jeudi 18 janvier

<p>Franck assurera seul le rôle de DP</p>	
	<p>Olivier s'est proposé de faire pour lui la moitié de la surveillance surface.</p>

Philippe El Presidente préparera le repas avec son complice Fred pour les inscrits au

SONDAGE

Attention : mardi à minuit le carrosse se transforme en citrouille ☐

Entrainement le 11

Allez, c'est reparti après ces deux semaines d'interruption et ça se passe de 19h à 21h ce

jeudi 11 janvier

<p>Valérie sera la toute première DP de l'année</p>	
	<p>assistée à la scène comme à la ville par Philippe C</p>

Nos quatre nouveaux lauréats au N3, Sophie, Emmanuelle, Lilian et Romain, en plus de nous offrir l'apéro pour fêter leur succès, se sont proposés pour préparer le 1er repas de l'année 2024 pour les inscrits au

SONDAGE

Attention : mardi à minuit le carrosse se transforme en citrouille ☐

Bonne année 2024

Que l'année 2024 vous amène bonheur, amour, richesse, réussite à tous ceux qui passent des niveaux, belles plongées à tous les autres.

Prévoyez d'ores et déjà de faire une pause dans votre Dry January le samedi 20 janvier : c'est la date retenue pour le repas de nouvelle année du club.

Il se tiendra à la salle de la Briqueterie, de 20h à 6h du matin au maximum...

Commencez par vous inscrire au

SONDAGE

puis à réfléchir à la bouteille de vin que vous allez amener en votre nom propre ou au nom de votre couple.

Inutile d'amener balais et serpillères si vous avez la bonne idée de vous proposer pour le ménage de fin de soirée, tout est fourni !!

Noëlympiades 2024

Les deuxièmes Noëlympiades de la section Plongée du SAGC se déroulaient le jeudi 21 décembre à la piscine internationale du Bouzet.

Les athlètes se pressaient au bord du bassin vers 19h, les yeux plein d'étoiles, rêvant de vivre un destin semblable à celui de Jean-Louis, Clara, Florence, Jean-Philippe et Philippe, que la victoire l'année dernière avait propulsé au Panthéon du sport français.



Après quelques mots de bienvenue du GO Antoine Bournet (qu'on appelle de moins en moins "Bournet le Jeune", surtout depuis la naissance de son deuxième fils), les jeux étaient lancés.



En moins de temps qu'il n'en faut à Claude pour trouver un volontaire pour préparer un repas, les équipes sont constituées, et se rassemblent pour un temps de motivation (on entend des « on va les crever ! », « ne les regardez pas ! », « si ces minables nous battent je mange un rat ! »)



Puis une première participante de chaque équipe se prépare pour le grand saut



Le 1-2-3 ...soleil, le blind test aquatique, le plongeon le plus éclaboussant, le tractage du plus beau bébé ... à toutes ces épreuves, l'équipe coachée par Franck est irrésistible. C'est donc avec lui Andrea, Manue, Baptiste, Florence – décidément atout maître de la discipline – et Raphaël qui devenaient les tenants



Entraînements annulés

Eu égard aux contraintes particulières liées aux vacances scolaires, et au vu du petit nombre de nageurs de Noël les années passées, la piscine restera fermée aux adhérents pour ces deux semaines.

L'entraînement ne reprendra que le **11 janvier**.

Entraînement le 21

En raison du repas de Noël, l'entraînement sera raccourci, et l'accès au bassin réduit de 19h à 20h30 au maximum ce

jeudi 21 décembre

Christophe Tacaille sera le DP



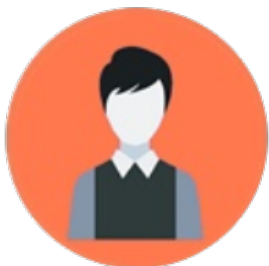
L'apéro du Repas de Noël commencera donc juste après...

Le grand pas très bleu

Le lundi 4 décembre, les aspirants N1 ont connu pour la première fois l'ivresse des profondeurs, à la Fosse de La Teste.

La découverte par paliers (3m, puis 6m, puis 10m) était programmée pour les trois palanquées

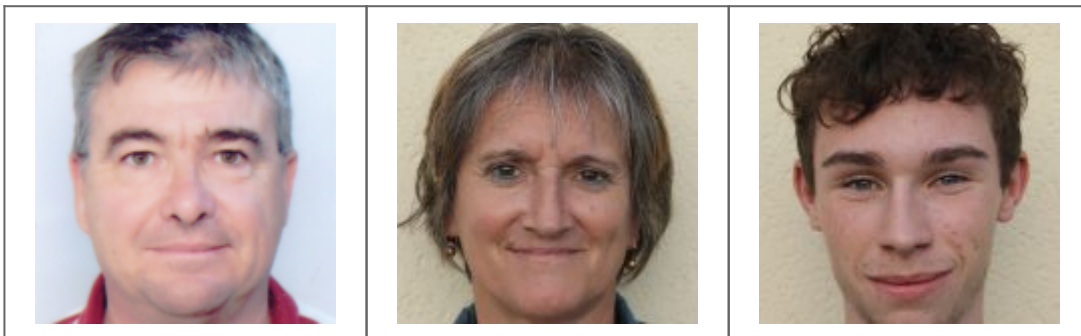
Laurent emmenait Andréa et Hélène



François encadrerait quant à lui Sylvain et Laurent



Philippe enfin se chargeait de Cathy et Enzo



Un briefing sur place, et c'est le grand plongeon. Celui qui en appelle d'autres...



En regardant d'un oeil un peu envieux les « grands », ceux qui préparent le N2 ☐

Repas de Noël

Le repas de Noël du club aura lieu jeudi 21 décembre dans nos locaux.

Au menu, pour la modique somme de 15€ :

Apéro planteur

Huitres

Crevettes

Rôti de boeuf

Pomme de terre

Dessert

Vin blanc et vin rouge

Inscrivez-vous sur le

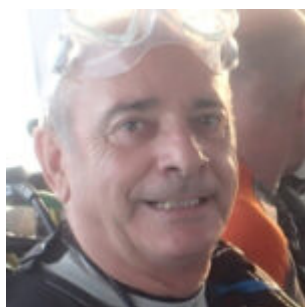
SONDAGE

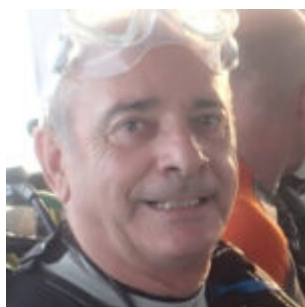
avant samedi (pour la commande !!)

Entraînement le 14

L'entraînement aura lieu de 19h à 21h ce

jeudi 14 décembre

<p>Le rôle de Directeur de Plongée sera assuré par Patrick Delmas</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------





Olivier Chator,
MF1 et nouveau
membre du club,
a proposé de
s'intégrer dans
le roulement et
d'assurer la
surveillance
surface pour
Patrick de 20h
à 21h

Ne mangez pas trop jeudi midi : c'est Valérie et moi qui faisons le repas et j'ai horreur qu'on chipote (je tiens ça de ma grand-mère Georgette – Mamie, je t'embrasse)

SONDAGE

Attention : mardi à minuit le carrosse se transforme en citrouille ☐

Ils en ont rêvé... ils l'ont fait !!

Après bien des efforts, des entraînements en piscine à enchaîner les longueurs, des séances de fosse à peaufiner leur technique, des plongées destinées à les acclimater à la profondeur, des soirées à potasser la théorie, c'est dans une eau à 12 degrés, sous un beau soleil, que les courageux plongeurs que sont Emmanuelle, Sophie et Lilian ont répondu présent au rendez-vous donné à Hortense ce dimanche 3 décembre par les moniteurs Franck et Laurent – trahi pour la petite histoire à la mise à l'eau par son matériel...



Ils ont à cette occasion finalisé le travail d'accompagnement accompli pour Christophe et (l'autre) Laurent, et validé leurs niveaux 3 après de belles remontées assistées, rejoignant donc Romain qui l'avait obtenu lors de ses vacances.

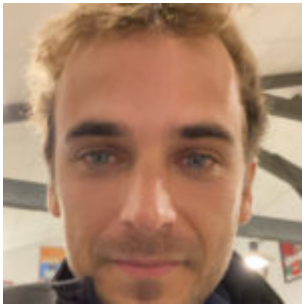

Bravo à eux pour leur travail et persévérance ☐
Ils **continueront** à fêter leurs diplômes en janvier au club.



Entraînement le 7 décembre

L'entraînement aura lieu de 19h à 21h ce

jeudi 7 décembre

<p>Le rôle de Directeur de Plongée sera assuré par Antoine Bournet</p>	
	<p>Quelle bonne âme partagera avec lui le temps de surveillance du bassin ?</p>

Les frères Deux-Gros du club prépareront le repas. Inscrivez-vous vite au


SONDAGE

Attention : mardi à minuit le carrosse se transforme en citrouille ☐

Entraînement le 30 novembre

Les habitudes se reprennent vite et l'entraînement aura lieu de 19h à 21h ce

jeudi 30 novembre

<p>Le père Lebouvier, Directeur de consciences, sera aussi Directeur de plongée</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------



Il trouvera
peut-être
quelqu'un
D'AUTRE pour
l'assister dans
cette lourde
tâche.

Le repas de jeudi n'a bien failli pas avoir lieu ce jeudi pour cause d'absence de volontaires, même parmi les présents au repas. Claude et Philippe ont bien voulu se dévouer une nouvelle fois pour rattraper le coup. D'où le lien d'inscription au

SONDAGE

Attention : mardi à minuit le carrosse se transforme en citrouille ☐