feuille de chou

Entre Nous

A lire également sur le site : cpsqy.com

BONNE ANNEE à toutes et à tous.

✓ **EDITO.** Les différentes commissions du club vous offrent de nombreuses activités, profitez-en pleinement, que ce soit dans un but de compétition, d'obtention d'un niveau ou simplement pour votre plaisir.
Claude => president@cpsqy.com

✓ **ANIMATION.** Nous attendons la prochaine fête avec impatience, *22- 23 juin à Beffes ?*
Francis et Anthony => commission.animation.cpsqy@gmail.com

✓ **APNEE.** Après avoir encadré lors d'une séance de formation départementale de RIFA A, nos moniteurs apnéistes ont baptisé de nombreux jeunes et moins jeunes au salon de la plongée. Encore une année de compétitions et de podiums pour nos athlètes de haut niveau, champion de France et d'Europe 2012 et des formations RIFA A.
Notre champion sera récompensé par le CDOS, à suivre !
Voir sur ce site une enquête sur l'apnéiste ! *http://apnee-cdy78.blogspot.fr/*
Luc => commission.apnee.cpsqy@gmail.com

✓ **ARCHEOLOGIE.** Il faut attendre la séance « Bio/Audio » du *22 mars* pour avoir une information complète par le spécialiste départemental, Mr Pierre de Simon.
Marta => secretariat.cpsqy@gmail.com

✓ **AUDIOVISUEL.** La prochaine soirée aura lieu le *vendredi 8 février dès 20h15* à la maison du voisinage des Coudrays. Le montage portera sur la nage avec palmes 2012, et une présentation de photos et film pour le Festival des Yvelines (FISMY). Toutes les bonnes volontés pour organiser, préparer et animer les soirées sont les bienvenues.
Maxime, Patrick et Guillaume => commission.audiovisuelle.cpsqy@gmail.com

✓ **COMMUNICATION.** Le site est à consulter sans modération, n'hésitez pas à nous envoyer vos remarques et idées pour son amélioration et être plus performant.
Nous allons mettre en place *un nouvel outil « les flux RSS »* en espérant qu'il vous donne satisfaction, et toujours l'Entre Nous, les panneaux d'affichage et mails divers …
Flavien et Jean Philippe => CPSQY.COM

✓ **COMITE DIRECTEUR.** L'*Assemblée Générale* ordinaire « élective » du club aura lieu le *vendredi 1 février dès 19h* école des Coudrays de Maurepas. Nous voterons pour les rapports du président, du trésorier, des vérificateurs aux comptes, les objectifs 2013, les modifications des Statuts, du Règlement Intérieur et pour une nouvelle équipe dirigeante du club, et assisterons aux présentations des bilans 2012 des 11 commissions.

✓ **ENVIRONNEMENT ET BIOLOGIE SUBAQUATIQUES « EBS ».** La prochaine soirée aura lieu le *vendredi 8 février dès 20h15*, à la maison du voisinage des Coudrays. Le sujet présenté portera sur *les différentes espèces et les huîtres*. Toutes les bonnes volontés pour organiser, préparer et animer les soirées sont les bienvenues.
Pour l'obtention de brevet FFESSM (N1 à MF2) des questions de base vous seront posées sur le thème « EBS » lors de l'examen, venez vous informer ! Une séance de formation N1 à N3 aura lieu *le mardi 3 Avril* salle expo des Coudrays.
Claude => commission.bio.cpsqy@gmail.com

feuille de chou

Entre Nous

A lire également sur le site : cpsqy.com

✓ **JURIDIQUE**. Cette activité prendra son envol en 2013 peut-être ! à suivre.

✓ **MATERIEL.** Deux nouveaux T.I.V. (Technicien en Inspection Visuelle du matériel, pour notre sécurité !) ont été formés, Mrs Benoit MEUNIER et Grégory NIEPCERON. Bon courage !
François, Géry, Eric, Philippe => commission.materiel.cpsqy@gmail.com

✓ **MEDICAL.** Désinfection du matériel en cours d'étude et achats pour compléter la trousse de secours. Pierre => commission.medicale.cpsqy@gmail.com

✓ **NAGE AVEC PALMES.** Les entraînements à la piscine, en étangs et descentes de rivières se poursuivent malgré la température de l'eau.
Nadine et Patrice => commission.nage.cpsqy@gmail.com

✓ **SORTIES LOISIR**. Celle de *Martinique* ne va pas tarder pour *9 personnes* du club, la sortie de Bormes les Mimosas pour *« les premières bulles »,* finalisation du N1, se remplit. Il ne reste que quelques détails d'organisation à régler et les paiements !
Martine => commission.sorties.cpsqy@gmail.com

✓ **TECHNIQUE.** Les cours de théorie et pratique en piscine et en fosse se poursuivent avec des groupes motivés. Les fosses sont bien remplies, bravo à tous les participants. Les *sorties à NEMO, TRELAZE, GALERIA et BEFFES* s'organisent et promettent de bons résultats !
Le remplissage des bouteilles dO^2 et achat de masques à usage unique également. Les cours de secourisme continuent également vers l'examen pour *15 futurs secouristes*, merci aux moniteurs : Jean Jacques, Patrice, Michel, Ludovic et Claude.
Ludovic, Stéphane et Vincent =>commission.technique.cpsqy@gmail.com

✓ **TIR SUR CIBLE.** Voici encore une année de compétitions et de podiums pour nos athlètes de haut niveau ! Champion et Championne de France 2012. Prochaine compétition le 3 Mars à Allonnes.
Nos champions seront récompensés par le CDOS, à suivre !
Philippe, Nicolas et Flora => commission.tir.cpsqy@gmail.com

DATES à retenir pour Février 2013

1er/02 = Assemblée Générale
04/02 = Réunion de Bureau et du Comité Directeur
07/02 = Théorie niveau 2
08/02 = Soirée "Bio" et Audiovisuel et réunion pour le FISMY au Chesnay
12/02 = Théorie niveau 1
14/02 = Théorie niveau 3
20/02 = Réunion des encadrants
21/02 = Secourisme Piscine (Examen en Avril)
23-24/02 = Sortie NEMO
25/02 = Descente de la Loire

Un après midi dans la semaine du 11 au 15/03 de 12h30 à 14h30~
=> Baptêmes pour les enfants en sport et vacances de Maurepas.
Vous souhaitez aider pendant cette séance, faites le savoir à Christine.

❖ **Vacances Scolaires du 03/03 au 17/03, horaires de 20h à 22h !!**

feuille de chou

Entre Nous

A lire également sur le site : cpsqy.com

UNE NOUVELLE ACTIVITE sera à découvrir prochainement au club, la *P.S.P.* ! Lien entre la technique, la nage et la compétition, c'est la Plongée Sportive en Piscine.

- *Épreuves Individuelles* :

- **Chrono Immersion 100 m, 200 m, 400 m et 800 m.**
- **Scaphandre Nocturne.**
- **Emersion d'un objet de 6 Kg. (parachute)**
- **Épreuve M 200 ou 300 mètres (décapelage sur un fond n'excédant pas 2 mètres).**
- **Distance – Temps – Consommation (DTC).** ***En attente d'agrément fédéral***

- *Épreuves par Equipe* :

- **« Octopus » 50 mètres, épreuve fédérale**
- **« Combiné ». (Epreuve verrouillée par la FFESSM**)**
- **Relais : immersion**
- **Secourisme : Mannequin 2 X 100m – Plongeur fatigué 2 X 100m.** ***En attente d'agrément fédéral***
- **Briefing.** ***En attente d'agrément fédéral***

***Equipement obligatoire* :**

- **Maillot de bain pour les hommes et maillot « une ou deux pièces » pour les dames**
- **Masque de plongée**
- **Tuba pour l'épreuve du décapelage**
- **Palmes de plongée (palmes de chasse ou mono palmes interdites)**
- **Combinaison de plongée complète minimum 3 mm. Les Shortys sont tolérés.**
  Pour les – de 14 ans **: maillots de bain, Shorty ou combinaison acceptés**
- **Ceinture de plongée lestée de 2 kg minimum. Pas de lest pour les – de 14 ans en maillot**
- **Détendeur deux étages avec « octopus » et manomètre.**
- **Bouteille de plongée de 10 à 18 litres avec Gilet stabilisateur 6 à 10 litres pour les – de 14 ans**
  L'utilisation d'un air enrichi est absolument interdite. (Disqualification immédiate)

***Equipement optionnel* :**

- **Gants, montre, capuche, chaussons, bonnet de bain (en fonction de la règlementation de la piscine).**

***Pour les championnats CMAS*, la limite d'âge est 18 ans.**
FFESSM : 2 catégories : - de 14 ans et + de 14 ans

***Niveau technique minimum des participants*:**
Adultes : « Plongeur CMAS *» ou équivalent
– de 14 ans : « Plongeur d'Or »

Voir le site de la FFESSM pour d'autres renseignements.
Une information club vous sera envoyée lorsque cette activité débutera
(un test sera fait pendant les vacances de Mars 2013)