

feuille
de
chou

Entre Nous



A lire également sur le site : cpsqy.com

EDITO. Une olympiade s'est achevée ... vive la nouvelle ! Le monde change, et notre club doit en permanence s'adapter. Paradoxe de voir dans un même temps les associations et le bénévolat fragilisés, la lourdeur des tâches s'accroître tandis que les subventions fondent ! J'eus l'honneur que vous me conduisiez à la tête de notre club il y a 4 ans, je conduirai une nouvelle équipe pour les 4 ans à venir, si vous êtes satisfaits. **Ayons des rêves subaquatiques suffisamment grands pour ne pas les perdre de vue lorsqu'on les poursuit.***

Nous sommes entourés de règles et règlements divers qui nous contraignent, mais nous sécurisent la plupart de temps. Même si « avant » c'était mieux, encore que, il faut se conformer au « maintenant » code du sport ... ! Il y a un sujet qui fâche nos amis de la piscine, c'est la porte d'entrée qui reste souvent **bloquée ouverte**, permettant des entrées non contrôlées et la visite possible de nos vestiaires !!

RAPPEL, l'accès au sauna est INTERDIT.

Claude => president.cpsqy@gmail.com

ANIMATION. Week-End de fin de saison à Beffes les 22 et 23 Juin. Détente, plongées, rencontres, photo subaquatique, apnée, jeux, apéros, barbecue ... Le couchage sera soit en chalet « rustique », en camping, camping car ou à l'hôtel de en ville. **Francis et Anthony**
=> commission.animation.cpsqy@gmail.com

APNEE. La fosse du 17/03 a été formatrice pour nos apnéistes. Pour la petite histoire **Sylvie a encore frappé fort** le 03/02 à la compétition de Chartres ... **3 Podiums de 2ème en apnée Statique en Dynamique avec palmes et au Combiné. BRAVO !!**

Luc, Christophe
=> commission.apnee.cpsqy@gmail.com

ARCHEOLOGIE. La soirée du 22/03, animée par Mr Pierre de Simon, fut instructive (ponts, gués pêcheries ...) et conviviale.

Marta et Flora
=> commission.archeologie.cpsqy@gmail.com

AUDIOVISUEL. Les résultats du FISMY (Festival de l'Image Sous Marine des Yvelines) du 23/03, où le CPSQY présentait un film sur le Tir/cible et des photos fixes. **Résultats => 3ème en film** et rien en photos fixes, félicitations pour cette première participation de l'équipe. **Le lot gagné ? organiser le prochain FISMY en 2015, houis !!**

Maxime, Patrick et Guillaume
=> commission.audiovisuelle.cpsqy@gmail.com

*Oscar Wilde, arrangé à la sauce plongée !

COMMUNICATION. Mise en place de « flux RSS » pour ceux le désirant, en espérant qu'ils vous donnent satisfaction. Et toujours l'Entre Nous, les panneaux d'affichage et mails divers.

Christine, Flavien et Jean-Philippe
=> communication.cpsqy@gmail.com

ENVIRONNEMENT ET BIOLOGIE

SUBAQUATIQUES « E.B.S. ». Soirée du 22/3 pas assez de temps pour une présentation, à la prochaine !

Laetitia, Nicolas, Flora
=> commission.bio.cpsqy@gmail.com

JURIDIQUE. Début de l'activité ! Vous avez des interrogations sur votre assurance club, votre licence ou autres, n'hésitez pas à nous en faire part.

Stéphane, Claude
=> commission.juridique.cpsqy@gmail.com

MATERIEL. Achat de 10 « Stab » (M, L ...) de 2 blocs de 6L, et les entretiens par nos TIV.

François, Géry, Eric, Philippe
=> commission.materiel.cpsqy@gmail.com

MEDICAL.

Pierre
=> commission.medicale.cpsqy@gmail.com

NAGE AVEC PALMES. Voir l'article en fin de ce journal. **Sans oublier nos nageurs et nageuses qui lors des séances en piscine palment pendant 2km500 en moyenne !**

Nadine et Patrice
=> commission.nage.cpsqy@gmail.com

SORTIES LOISIR. La sortie des « premières bulles », du 23 au 28/05 finalisera les N1 « piscine », déjà 14 élèves, 9 moniteurs et 6 plongeurs loisirs inscrits ! D'autres destinations, à moindre coût, seront au planning dès la rentrée 2013 !

Benoit et Thierry
=> commission.sorties.cpsqy@gmail.com

TECHNIQUE. La fosse du 17/3 a été profitable aux N1 en préparation, qui ont pu juger de la difficulté d'évoluer et de réaliser des exercices à -20m. La sortie technique de TRELAZE est **complète**. Le séjour à GALERIA du 1er au 8/6, 41 inscrits, il reste 1 place de **plongeur (euse) = 800€** ou de **moniteur (trice) accompagnateur(trice) = 650€**. Les 31 enfants baptisés les 12 et 14/3 étaient heureux, **merci aux 5 moniteurs et monitrice, aux 2 assistants** pour la préparation des enfants!! Ces sorties et actions sont profitables à tous et sont de bons moments conviviaux ! **Ludovic, Thierry et Vincent**
=> commission.technique.cpsqy@gmail.com

feuille
de
chou

Entre Nous



A lire également sur le site : cpsqy.com

TIR SUR CIBLE. Le 3/03 à Allonnes pas de compétiteurs du CPSQY ! le 17/03 Cesson a été annulée, le 23/03 à Asnières : Florian Boule (cadet) gagne la précision et Florian Depoortere (junior) le bat en biathlon. Le super-biathlon fut très serré et c'est avec une seconde d'avance que le plus jeune passe fièrement la ligne d'arrivée. Le combiné est remporté de peu par Florian Boule. Le CPSQY remporte 4 des 6 premières places en combiné (sur 19 compétiteurs), tous âges confondus **1er Nicolas, 2ème Flora, 5ème Florian B, 6ème Florian D.**
Philippe, Nicolas et Flora => commission.tir.cpsqy@gmail.com

DATES à retenir pour Avril 2013

03/04 = Théorie « EBS » N2 et N3

09/04 = Théorie niveau 2

11/04 = Théorie niveau 3 **EXAMEN**

14/04 = Descente de la Somme

15/04 = Réunion du Bureau et Comité Directeur

16/04 = Théorie niveau 1 **EXAMEN**

24/04 = Réunion des Moniteurs

25/04 = Théorie niveau 2 **EXAMEN**

27/04 = Secourisme **EXAMEN**

28/04 = Descente de Chalette sur Loing

28/04 = Compétition de Tir/cible à la Ferté
sous Jouarre

QUELQUES DEFINITIONS DE BASE !!! *SUITE*

Brevet : Objet de tous les désirs, il est dans les Clubs ce que le brame du cerf est en forêt de Rambouillet, un moyen de faire venir le gogo.

Moniteur : Ce qu'on a trouvé de mieux pour remplacer les chiens de garde dans les piscines. Mais non !, je blague... sélectionnés avec précaution, ils ont la fierté de ceux qui savent que ce qu'ils font, c'est assouvir leur passion. Ils ont un caractère en commun avec le fameux Pili-Pili du Kazakhstan, le Rhino Nain de Sumatra et le Diable de Tasmanie, c'est une espèce en voie de disparition. C'est un peu comme les baleines, c'est quand il n'y en aura plus qu'on se rendra compte combien ils étaient utiles ...

Club : Ensemble de membres associés, il est partagé en deux, ceux qui cotisent mais qui ne viennent jamais (on les qualifie de gentils membres, ils ont droit à la considération du Bureau), et ceux qui viennent régulièrement (on a tendance à trouver qu'ils prennent trop de lignes à la piscine, de toute façon, ils nagent comme des enclumes et ne feront jamais de bons plongeurs).

Directeur de Plongée : Ne le dites pas, c'est le seul gars indispensable dans un Club, le seul qui sache compter (autre chose que des sous). Il prend l'air important, a toujours un bloc et un stylo, tout ça pour être sûr qu'il y en a autant qui remontent que ceux qui sont descendus, comme si avec une deux fois sept millimètres, on pouvait faire des choses... De toutes façons, les assureurs sont formels, avec moins de douze pour cent de perte par an, le Club reste dans la norme.

Responsable matériel : Un gars sympathique, dévoué, le seul à parler des langues étrangères à force de lire les notices d'emploi. Fini par mal parler français, parce que à force de " visser à l'intérieur du sens des aiguilles de le horloge la bout de le détenteur du lu premier étage tout en faire attention que le vis est pas fêlée Compense tout ça par un vocabulaire perso à base de Mark 8 de chez Machin, et de la casserole antigivre M158 de chez Truc à rajouter sur l'Octopus F512C à flexible compensé à tous les étages. Comme disait l'autre, estime que la plongée est une chose trop sérieuse pour la laisser aux seuls plongeurs, en général un passionné, c'est aussi le seul à trouver la plongée sympa tant qu'il y a pas à aller dans l'eau. L'eau pour lui ? un truc pour remplacer l'air quand on ré-éprouve les bouteilles, pas plus... pas moins non plus...

A SUIVRE ...

Premières découvertes de la P.S.P. réussies, les participants(es) se sont bien amusés(es) et confirment que les efforts n'ont rien à envier aux exercices habituels.

Epreuves réalisées selon les règles FFESSM, textes et détails épreuves sur le site.

Première épreuve : 100m immersion en scaphandre Individuel

Meilleur Chrono Homme => 1mn40" / Chrono MAXI Homme => 2mn22"

Meilleur Chrono Femme => 1mn55" / Chrono MAXI Femme => 2mn54"

Meilleure consommation Homme => 10b / Consommation MAXI Homme => 25b

Meilleure consommation Femme => 5b / Consommation MAXI Femme => 20b

A lire également sur le site : cpsqy.com

Deuxième épreuve : 100m Octopus en scaphandre (2 par 2)

Epreuve réalisée en Mixte

Troisième épreuve : 100m décapelage en scaphandre Individuel

Meilleur Chrono Homme => 1mn10" / Chrono MAXI Homme => 2mn40"

Meilleur Chrono Femme => 2mn / Chrono MAXI Femme => 2mn50"

Meilleure consommation Homme => 5b / Consommation MAXI Homme => 10b

Meilleure consommation Femme => 5b / Consommation MAXI Femme => 10b

Venez découvrir cette nouvelle activité sportive, intéressante, ludique et conviviale.



03/2013

Plongée Sportive en Piscine (P.S.P.)

Féminine

Nb	NOM	Prénom	niveau	100m Immersion		Octopus 100 m		100m Décapelage	
				temps	consom.	temps	consom.	temps	consom.
1	de Lima	Thierry	E2	1'40	10b	2'10	20b	1'10"	5b
2	Coupé	Xavier	N1	1'50	20b			1'55	10b
3	Marteau	Bertrand	N1	3'50 ??	10b			1'55	10b
4	Nguyen	Than	E3	1'55	10b			2'	10b
5	Maréchal	François	N1	2'05	20b			2'	5b
6	Manach	Frédéric	N1	2'25	15b	2'25	20b	2'35	10b
7	Lebette	Patrick	N1	2'05	10b	2'20	45b	2'40	10b
8	Gal	Christine	E1	2'10	20b	2'25	25b	2'50	5b
9	Stéphan	Philippe	E2	1'40	10b				
10	FORESTIER	Christian	E1	1'48	10b				
11	Doye	Alan	N1	1'50	15b				
12	DUCLOS	Bernard	Prépa N1	1'55	10b	2'47	40b		
13	Wetz	Sebastien	N1	1'55	25b	2'05	30b		
14	ROCCA	Yves	Prépa N1	1'56	10b				
15	MASSARD	Maud	Prépa N1	1'57	5b elle a oublié				
16	Pujol	Jean Jacques	E2	2'	15b	2'20	30b		
17	Betton	Sébastien	N1	2'	10b	2'05	25b		
18	Dubus	Flavien	N2	2"	10b				
19	LABRU	Philippe	Prépa N1	2'04	15b				
20	BAROTIN	Maxime	Prépa N1	2'05	15b				
21	Pichon	Bettina	N1	2'05	10b				
22	LELANDAIS	Jean Pierre	N1	2'10	20b				
23	Guy	Dominique	E2	2'10	10b	2"30" / 15b			
24	QUENTIN	Catherine	Prépa N1	2'15	15b				
25	FAUCHET	Eric	Prépa N1	2'22	20b	2'12	30b		
26	Nicol	Nada	N1	2'50	15b				
27	LELANDAIS	Lucie	Prépa N1	2'54	?				
28	ALATA	Julie	Prépa N1						
29	BONNET	Céline	Prépa N1						
30	BONNET	Mathieu	Prépa N1						
31	FOURNIER	Jean-Jacques	Prépa N1						
32	KHERBACHENE	Abdelmalek	Prépa N1						
33	LIMIER	Fanny	Prépa N1						

Dimanche 3 Mars, alors qu'on annonçait une journée ensoleillée, 5 nageurs du CPSQY se sont retrouvés de bon matin pour descendre l'Epte sur 5km de St Clair / Epte à Aveny.



A 9h, heure du rendez-vous, la température extérieure avoisinait les 2° et l'eau frôlait les 6°, sans parler du petit vent frais qui réveillait les esprits encore endormis.



43 nageurs inauguraient ce nouveau parcours, superbe et rapide en raison du niveau de l'eau que les 1^{er} bouclèrent en 42'35" tandis que les derniers finissaient en 1h06'.



Pour la sortie de l'eau, c'était une grande 1^{ère} : nous avons déjà eu une corde pour remonter sur la berge quand le terrain est boueux et glissant. Là, l'épreuve consistait à se glisser sous les fils électriques, de préférence sans les toucher... pour accéder aux vestiaires, je veux dire à la route !!!



Bravo à Sylvie pour la 1^{ère} place dans sa catégorie.