ENTRE NOUS de Mars 2021

ST QUENTIN EN YVELINES

Le petit mot du Président

Bonjour les ami(e)s,

Quelques mots sur notre AG annuelle (pour une mandature de 4 ans, 2021-2024) une première dans cette formule de vote électronique et de visioconférence, sujet qui a mobilisé les membres du C.D. et leurs adjoints pour l'organisation et vous tous pendant ce mois de Mars pour le vote.

Je remercie tous ceux qui ont fait l'action de voter, ce qui n'était pas facile avec les aller/retour vers notre site, par cette action vous vous êtes impliqué dans la vie de votre club malgré la situation, ce qui a permis la validation de toutes les résolutions proposées et dont nous vous remercions.

Je remercie particulièrement tout les bénévoles qui ont permis que cette AG soit la plus agréable et la plus conviviale possible, dans le respect des règlements du Club entre autres.

Le moment va bientôt arriver de retrouver un fonctionnement normal du Club, lorsque qu'il viendra, nous souhaitons que vous reprendrez votre/vos activité(s) au sein du C.PS.Q.Y. pour votre plaisir.

Nous espérons la reprise des activités avant les congés d'été, nous vous tiendrons informés dès que la situations sanitaire nous en donnera la possibilité.

En attendant, nous n'oublions pas le désagrément causé par les séances non effectuées, nous vous en reparlerons d'ici Juin.

Bonne fêtes de Pâques

Amicalement CLAUDE

Extraits de la visio d'A.G. 2021

Le Label «villes actives et sportives» dans notre circonscription

Fier de voir trois villes de notre circonscription, ***Bois d'Arcy, Le Mesnil Saint-Denis et Elancourt***, avec d'autres des Yvelines, au palmarès des villes d'Ile de France les plus en mouvement et les plus sportives ! Parmi les 440 villes lauréates, 69 sont situées en Ile de France. De bonnes nouvelles avant les Jeux olympiques de 2024 !

Les prépa. Niveaux 4 en action

En vue de la préparation de l'examen guide de palanquée, un groupe de plongeurs constitué **d'Alexandre, Laurent, Christophe et Anne** encadrés de **Ludo et Jean-François** se réunissent régulièrement.

Tous les mardis, ou presque, ils se retrouvent en visio pour recevoir l'enseignement théorique animé par Jean-François. Le programme étant actuellement entièrement vu, ils entament la partie évaluation. Deux examens blancs ont été déjà fait et corrigé. Il reste encore du travail mais les résultats sont encourageants.

Il est prévu de continuer les sessions pour permettre de corriger et expliquer les exercices difficiles du livre. La prochaine séance est prévue Mardi prochain. Nous passerons ensuite à une période de révision pour conserver les connaissances acquises jusqu'au stage final.

Côté entrainement physique, le groupe se réunit tous les dimanches, ou presque, avec les clubs de AQA et CNSLY pour descendre l'Eure. Toute l'équipe remercie Nadine et la commission nage sans qui ils ne pourraient pas flotter sur l'eau. Cet exercice, permet de s'habituer à palmer pendant plus d'une heure et contribue à maintenir une activité physique.

C'est aussi l'occasion d'échanger avec d'autre plongeur sur le passage de l'examen et sur des points « techniques » (équipement, organisation Marseille, dégustation de chouquettes) Malheureusement l'arrivée du 3ème confinement suspend l'activité pour le moment.

Concernant l'entrainement pratique en scaphandre, l'entrainement est prévue en mai, si les conditions le permettent.

Les Apnéistes en réflexion …

Nous organisons depuis début Mars des cours, conjointement avec nos élèves du CPSQY (12-14 participants) et du CASV (3-5 participants),

Voici le planning :

Mardi 9/3 : Présentation des disciplines de l'apnée, Cursus de formation, Organisation FFESSM
Mardi 16/3 : Lois physiques
Mardi 30/3 : Physiologie
Mardi 6/4 : Accidents + sécurité
Mardi 13/4 : Matériel
Mardi 4/5 : Environnement

Horaire : de 19h à 20h, *Animés par* : *Luc, Emmanuelle*, Astrid (CASV) et Marc (CASV)

Les cours sont en visio avec des supports Powerpoint et à la fin on termine par un quizz de 10 questions (*exemple voir page suivante*) .

Il s'agit d'un quizz Kahoot déclenché en temps réel et les participants ont 30sec pour répondre à chaque question en utilisant l'appli Kahoot depuis leur smartphone.

Les résultats sont projetés en direct et les explication données au fur et à mesure si nécessaire.
Plus l'élève répond vite (et bien) à la question, plus il a de points. Il y a un podium final !

Vous souhaitez participer aux soirées Apnée en Visio ?

Alors contactez Luc et Emmanuelle par mail

commission.apnée.cpsqy@gmail.com

9 - Quiz

Quelle est la PpO2 à 20 m (Mélange 21% O2 / 79% autres gaz) ?

- 0,07 bar ✗
- 1,7 bar ✗
- 0,21 bar ✗
- 0,63 bar ✓

10 - Quiz

Qu'est ce que le TARAVANA ?

- Un plat polynésien ✗
- Un accident de décompression ✓
- Une grosse vague ✗
- L'ivresse des profondeurs ✗

FFESSM ENVIRONNEMENT & BIOLOGIE SUB

ST QUENTIN EN YVELINES

Le saviez-vous ?

L'ange de mer, appelé aussi papillon de mer ou *Clione limacina* est un mollusque marin de la famille des gastéropodes qui s'est débarrassé de sa coquille lors de son évolution…

Il est surnommé ainsi par sa forme, ses nageoires en forme d'ailes et sa transparence bleutée que l'on peut observer très rarement.

Il peut également être appelé démon à cause de ses « cornes ».

N'oublions pas sa technique de chasse particulière car il sort au niveau de sa tête 6 tentacules pour capturer sa proie !

Suite des travaux de la piscine CASTALIA de Maurepas.

Beaucoup de matériaux sur le chantier…

Les travaux avancent avec le retour des beaux jours, mais patience…

Merci à Yves, notre reporter sur le terrain, qui nous envoie régulièrement des photos de l'avancé des travaux…

A.G. FFESSM Nationale du 27/3/2021

Pour un total de 1304 votants représentant 3 559 754 voix et 3 465 018 voix exprimées.

% des suffrages recueillis

DI MEGLIO	DINDINAUD
51,99 %	48,01%

Pour un total de 126 votants représentant 260 586 voix et 255 706 voix exprimées.

Mr Jo Vrijens est élu représentant des SCA

% des suffrages recueillis

VRIJENS	DELMAS
57,25%	42,75%

A.G. FFESSM Nationale du 27/3/2021

L'équipe de Frédéric Di Miglio, nouveau président de la FFESSM

Calendrier d'AVRIL 2021

Sous réserve des contraintes sanitaires

En Avril, ne te découvre pas d'un fil,
tu pourrai attraper la Covid 19

12/04 : Comité Directeur en visio-conférence « Zoom »

13/04 : Cours de Théorie N2 **ANNULE**

Les séances aux Clayes sous bois réservées aux mineurs, **SONT ANNULEES.**

En revanche, les nages en milieu naturel, *SAUF en ce moment, lié aux contraintes sanitaires renforcées en Île de France* … !, sont accessibles a tous, voir avec Nadine pour les modalités.

=> commission.nage.cpsqy@gmail.com !