Entre Nous de Janvier 2024

* Le petit mot du président * Epiphanie * Infos N.E.V. * Infos E.B.S. * Agenda de Février * Infos 2024 * Un peu de Pub * Liens utiles

LE PETIT MOT DE NOTRE PRÉSIDENT

Coucou me revoilou,

Permettez moi au nom du Comité Directeur et de tous vos moniteurs de vous souhaiter, à tous ceux qui n'ont pas pu être présent pour les deux "galettes " du 16 et du 18 Janvier,

Tous nos vœux de Bonheur et rien que du bonheur, de réussir dans vos projets, qu'ils soient personnels, techniques ou tout simplement de vous épanouir dans vos activités au sein de notre Club.

Sans oublier une Santé, non pas de fer, puisque çà rouille, mais à toutes épreuves, pour pouvoir pratiquer en toute sérénité .

Votre Président

Luc Steiner

EPIPHANIE 2024

2 Soirées
Galette

Les premières compétitions de l'année 2024

2 compétitions au calendrier de la NEV pour ce 21 janvier 2024

Traversée de Lyon à la nage

Annulée pour cause de crue

Beaugency

2 ème manche du Trophée des rois

4 participantes du CPSQY sur les 56 (*contre 77 l'année dernière*) ont parcouru les 7,8 km dans une eau à 3 ° en moins d'1 h pour Isabelle et à peine plus pour les autres.

MF1

MF5

FFESSM ENVIRONNEMENT & BIOLOGIE SUB

Le saviez-vous ?

Le Discus

Le Symphysodon aequifasciatus ou plus simplement appelé le discus est un poisson tropical très apprécié par les aquariophiles.

Les individus juvéniles ont des couleurs plutôt pâles alors que les adultes ont des couleurs très vives.

Ils peuvent vivre entre 10 et 15 ans et faire jusqu' à 20 cm si les conditions sont bien réunies car c' est un poisson exigeant.

Ils vivent en groupe d' au moins 6 individus avec une hiérarchie car ce sont des poissons territoriaux.

La femelle peut pondre plusieurs centaines d' œufs que le mâle viendra féconder.

Leur particularité est que les alevins, pour se nourrir, se fixe sur le corps des parents car ceux-ci sécrètent un mucus nutritif.

Les discus ont tendance à réclamer toujours de la nourriture, ils sont omnivores, voir même carnivore ! Alors pour le nourrir et le maintenir en bonne santé, pensez à diversifier son alimentation avec des légumes pochés et des aliments vivants ou congelés.

Valérie S.

AGENDA DE FÉVRIER 2024

04/02 : Nage avec palmes (NEV), Course en ligne, Descente de Loire, 10Kms

04/02 : Fosse Plongée (N1, N2, N3 et N4) à Conflans Ste Honorine de 14 à 15h

05/02 : Réunion du Comité Directeur, 20h salle du CESA à Maurepas

06/02 : Envoi convocation AG + appel à candidature + Question à l'AG

07/02 : Réunion photo-vidéo, 20h au Palais des Sports d'Elancourt

09/02 : Théorie Niveau 2, «Les Ordinateurs» 20h au Palais des Sports d'Elancourt

10/02 : Fosse Apnée à Conflans Ste Honorine de 17 à 19h

11/02 : Nage avec palmes (NEV), 1ère manche du trophée de l'Eure, Le Vaudreuil-Val de reuil, 4Kms

21/02 : Cours Théorie N3 «Les accidents revue du N2 1ére partie», Visio conférence dès 20h

22/02 : Fermeture des candidatures

23/02 : Mise sur le site CPSQY des documents de l'AG du 9/3/2024

28/02 : Cours Théorie N3 «Les accidents revue du N2 2éme partie», Visio conférence dès 20h

Du 10/02/2024 au 25/02/2024 au soir :

vacances scolaires d'Hiver =>*pas de séances piscine* !!

Info 2024

Bonjour à toutes et à tous,

En suivant le lien ci-dessous, sur la chaine **CANALSUB78**, vous trouverez deux vidéos relatives au FISMY 2023 récemment publiées

https://www.youtube.com/@canalsub78

- la soirée du FISMY
- l'interview de Sébastien SALINGUE, auteur de la BD "Plongeurs" et du visuel du FISMY

Bonne année 2024.

Yves

CanalSub78 est la chaine YouTube dédiée à la formation et l'information autour de l'image sous-marine, animée par la commission photo vidéo du 78.

CanalSub abordera en particulier les thèmes de :

* La formation aux logiciels photo et vidéo : PhotoShop, Lightroom, DaVinci Resolve, FastStone ...
* La présentation de matériels : Appareil photo, flash, montage d'une platine…
* L'information sur les évènements en image du monde sous-marin
* Les sorties dédies aux photographes/vidéastes
* Les reportages Abonnez vous à CanalSub pour rester informé

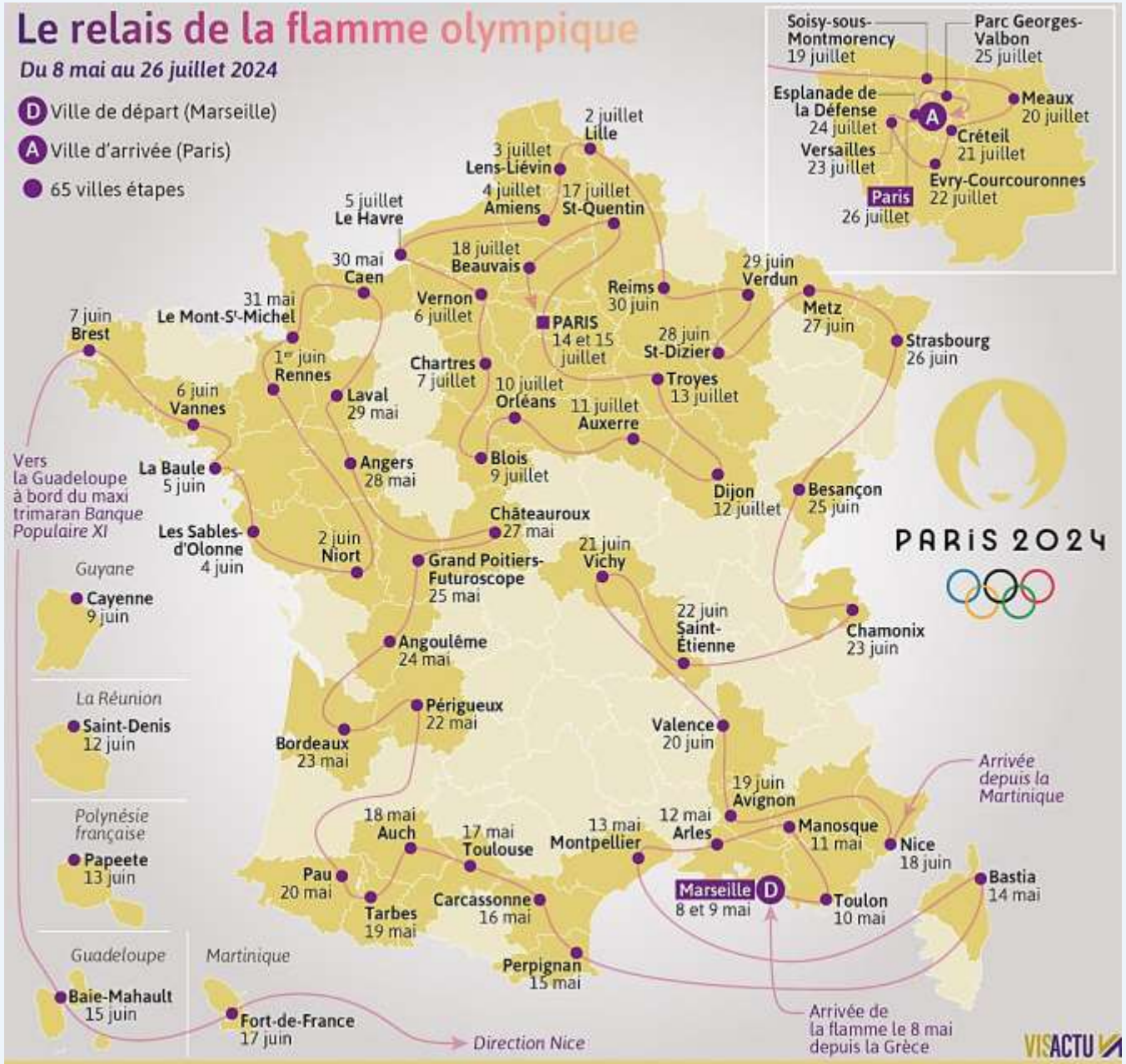
JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES DE PARIS

Nous sommes à :

J - 177 jours des J.O.

et

J - 210 jours des J.P.



JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES DE PARIS

Athlétisme 502 athlètes attendus, 14 épreuves.

Aviron 1 810 athlètes attendus, 48 épreuves.

Badminton 24 équipes attendues, 2 épreuves.

Basket-ball 172 athlètes attendus, 5 épreuves

Basket 3x3 248 athlètes attendus, 13 épreuves.

Boxe 16 équipes attendues, 2 épreuves

BMX 48 athlètes attendus sur le BMX Racing, 2 épreuves et 24 athlètes attendus sur le BMX Freestyle, 2 épreuves.

Breakdance 32 athlètes attendus, 2 épreuves

Escrime 212 athlètes attendus, 12 épreuves

Cyclisme sur piste 190 athlètes attendus, 12 épreuves.

Cyclisme sur route 180 athlètes attendus, 4 épreuves

Canoë-kayak 236 athlètes attendus sur la course en ligne, 10 épreuves et 82 athlètes attendus sur le slalom, 6 épreuves

Escalade 40 athlètes attendus pour l'escalade bloc, 2 épreuves et 28 athlètes attendus pour l'escalade vitesse, 2 épreuves.

Équitation 75 athlètes attendus pour le saut d'obstacles individuel, 20 équipes pour le saut d'obstacles par équipes.
60 athlètes attendus pour le dressage individuel, 15 équipes pour le dressage par équipes.
65 athlètes attendus pour le concours complet individuel, 16 équipes pour le concours complet par équipes.

Escrime 212 athlètes attendus, 12 épreuves.

Football 28 équipes attendues, 2 épreuves.

Golf 120 athlètes attendus, 2 épreuves.

Judo 372 athlètes attendus, 15 épreuves.

Gymnastique 192 athlètes attendus en gymnastique artistique (2 quotas pour la France), 14 épreuves.
94 athlètes attendus en gymnastique rythmique (6 quotas pour la France), 2 épreuves.

Haltérophilie 120 athlètes attendus 10 épreuves.

Handball 24 équipes attendues, 2 épreuves.

Hockey sur gazon 24 équipes attendues (2 quotas pour la France), 2 épreuves.

Lutte 288 athlètes attendus, 18 épreuves.

Natation 852 athlètes attendus, 37 épreuves.

Natation artistique 96 athlètes attendues, 2 épreuves.

… … / … …

JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES DE PARIS

Pentathlon moderne 72 athlètes attendus, 2 épreuves.
Rugby à 7 24 équipes attendues, 2 épreuves.
Surf 48 athlètes attendus, 2 épreuves.
Tennis 172 athlètes attendus, 5 épreuves.
Tir 340 athlètes attendus, 15 épreuves.
Trampoline 32 athlètes attendus, 2 épreuves.
Voile 330 athlètes attendus, 10 épreuves.
VTT 72 athlètes attendus, 2 épreuves.

Plongeon 136 athlètes attendus, 8 épreuves.
Skateboard 88 athlètes attendus, 4 épreuves.
Taekwondo 128 athlètes attendus, 8 épreuves.
Tennis de table 172 athlètes attendus, 5 épreuves.
Tir à l'arc 128 athlètes attendus, 5 épreuves.
Triathlon 110 athlètes attendus, 3 épreuves.
Volley-ball 24 équipes attendues, 2 épreuves.
Water-polo 22 équipes attendues, 2 épreuves.

Les Jeux rayonnent tout autour de la capitale :
Yvelines, Hauts-de-Seine, Seine-et-Marne et Seine-Saint-Denis. Au cœur du projet, dès la phase de candidature, la Seine-Saint-Denis accueille le Village olympique et paralympique, le Village des médias, ainsi que six sports. Deux épreuves paralympiques sont l'occasion d'une mise en valeur toute particulière du 93 : le marathon paralympique et le paracyclisme sur route.

Paris 2024 ce sont les Jeux de toute la France.
Le tournoi de football se joue dans six stades de province : Bordeaux, Nantes, Lyon, Saint-Etienne, Nice, Marseille. Les phases finales des tournois masculin et féminin de handball se disputent sur la Métropole Européenne de Lille, tout comme les matchs de qualification des tournois de basketball, alors que la voile prend ses quartiers sur la Méditerranée, à Marseille. Pour la première fois dans l'histoire, les Jeux profitent même à l'outremer, avec le site de Teahupo'o à Tahiti, théâtre de la compétition olympique de surf sur l'une des plus belles vagues du monde.

Un peu de Pub du CDOS 78…

LA LETTRE DU CDOS 78
JANVIER 2024

A VOIR SUR NOTRE SITE INTERNET

•Les **formations du CROSIF** et **réunions d'information / formations** du **CRIB / PSVA78 de février**.
•Les réunions d'information sur la **prévention des violences sexistes et sexuelles dans le sport**,
•**Le studio « Les Jeudis du CDOS 78 »** du 11 janvier : Le comité départemental de Tir à l'Arc et le Trophée des mixtes, et celui du 23 janvier : Le JOP Tour des Yvelines.
•**CDOS 78 TV** : Le webinaire du CDOS 78 du 15 décembre « Le sport et le dérèglement climatique ».

A LA UNE

Pour la première fois dans l'histoire des Jeux Olympiques, des **relais collectifs** seront organisés lors du **parcours de la flamme olympique et paralympique** de Paris 2024. 69 relais journaliers auront lieu entre le 8 mai et le 26 juillet (puis du 25 au 28 août). Leur but est de célébrer les fédérations sportives valides et handisports, tout en sillonnant les lieux riches du patrimoine français.

Ces relais collectifs, composés de 24 personnes, bénévoles, sportifs amateurs, arbitres, entraineurs et athlètes seront menés par des personnalités choisies par les 34 fédérations des sports présents aux JOP (chacune pour 2 relais) et la fédération tahitienne de Surf.

Un peu de Pub …

CABESTO
MER MONTAGNE ALIMENTATION PISCINE

Un peu de Pub …

LUNA 2.0

Le NOUVEAU Luna 2.0 de SCUBAPRO est un ordinateur de plongée multi-usages élégant et intuitif aux fonctions simples à utiliser.

****DISPONIBLE AVEC OU SANS GESTION D'AIR***

Iceland

C’est la combinaison semi-tanche la plus perfectionnée d’Aqualung, équipée d’une fermeture éclair étanche, polyvalente et fabriquée à partir de matériaux écologiques. Ses manchons Superfit réduisent considérablement l’infiltration d’eau au niveau du cou, des poignets et des chevilles

Un peu de Pub …

STAGE APNEE COMPENSATION

13 ans d'expérience au service de votre progression en compensation apnée

"Ma compensation fonctionne une fois sur deux", "mes oreilles ne passent plus à (x) mètres...", " je perds la fluidité de ma compensation pendant la descente", etc...

autant de sujets concernant un point clé de l'apnée : la compensation !

Travailler l'apnée à sec avec un otovent : c'est le top!

Mais il est temps d'associer des exercices spécifiques à sec avec des outils techniques sous l'eau. L'observation sous l'eau, la remédiation, les conseils individualisés, voici autant d'éléments dont vous allez pouvoir bénéficier avec nos instructeurs pro lors de ce stage.

… / …

Un peu de Pub …

STAGE APNEE COMPENSATION

13 ans d'expérience au service de votre progression en compensation apnée

"Un programme de 3 jours pour un stage d'apnée compensation conçu et enseigné par nos instructeurs professionnels avec l'expérience ABYSS Garden de plus de 10 ans autour de la pédagogie de l'apnée. Avec ce stage, vous améliorerez votre compensation à tous les niveaux. Au travers d'exercices personnalisés à votre profil de compensation, vous pourrez déverrouiller certains barrages techniques et progresser en toute sécurité.

Dans un objectif d'efficacité, nous alternerons entre des **sessions techniques en mer** et des **sessions de pratique au sec**, afin de mieux comprendre la gestuelle à adopter, la prise de conscience des différentes outils physiologiques mis en jeu dans votre technique de compensation et leur développement musculaire.

Une **session d'exploration** sur l'un des nos supers spots viendra clôturer ce stage, pour profiter des paysages-sous marins et peaufiner les derniers réglages nécessaires pour compenser en toute sérénité lors de vos plongées en apnée !

Ce stage apnée compensation est accessible aux apnéistes maitrisant déjà les 15 mètres à minima.

4 personnes max/ instructeur pour un stage de qualité avec convivialité.

Tarif : 3 jours - 350€

Un peu de Pub

www.palanquee.com

Liens et Infos utiles

Liens utiles

- **Site du CPSQY : http://s349259143.onlinehome.fr/**
- Site de la FFESSM France : https://ffessm.fr/
- Site de la FFESSM Ile de France : https://ffessmcif.fr/
- Site de la FFESSM 78 : https://ffessm78.fr/
- Site longitude181 : https://www.longitude181.org/
- Site de DORIS "Bio" FFESSM : https://www.doris.ffessm.fr

Magasins pour location / achat de matériel …

- **FADIS DIVING : 19 rue de la Bonne Aventure, 78000 Versailles, 01.39.51.39.48, www.fadis-diving.fr**
- **AQUATIK : 1 bis Rue de la Gare, 78640 Villiers-Saint-Frédéric, 0187085600, www.aquatik-market.com/**
- **BOULOGNE PLONGEE : 55, avenue Pierre Grenier , 92100 Boulogne Billancourt, 01.46.05.92.66, www.boutique.boulogneplongee.fr**

pour des voyages et/ou du matériel !

- **Travel Evasion** : contact@travelevasion.com Contactez-nous par téléphone au 0826101005
- **C6BO** : contactez-nous par téléphone au 0582086490 – WWW.c6bo-plongée.fr
- **Explorasub** : Contactez-nous par téléphone au 0611011954 – https://explorasub.fr/
- **Aquarev** : 2 rue du cygne 75001 Paris devis@aquarev.cpm
- **Phocea** : www.myphocea.com info@myphocea.com Phone : +52 984 8731210
- **Dive Trip Adékua** (France) +33 4 13 33 30 36 tripadekua@email.voyages-adekua.fr
- **Subocea** 04 28 70 89 00
- **SCUBAWIND** ZAC de Fond Ratel 20 rue de l'Europe 38640 Claix Tel: 04 76 98 06 12 Email : contact@scubawind.com
- **L'atelier de la mer** Marseille info@atelierdelamer.com 04 91 72 54 12

Et bien d'autres Au vieux Campeur (à Paris), Cabesto, La Palanquée … …