



INTERNET

<http://bonsetmauvaisplans.free.fr/>

Pour faire part de vos impressions sur vos voyages plongée. Ou tout simplement pour choisir une destination

<http://hlbmatos.free.fr/>

Après son livre sur les compresseurs, Henri Le Bris nous donne une foule d'infos sur le matériel.

<http://perso.wanadoo.fr/quai.rive-neuve/>

Un site fédéral basée sur la législation.

<http://www.culture.gouv.fr/culture/archeosm/fr/index.html>

Pour rendre hommage au travail des archéologues de la Guadeloupe, le site de la DRASSM.

ANSE A LA BARQUE

Depuis plus de 6 mois une vingtaine de personnes travaillent sur un chantier d'archéologie sous marine à 2 pas du centre de Petite Anse : Anse à la Barque.

Par 3 mètres de fond, 2 bateaux de l'époque napoléonienne (19^{ème} siècle) ont été repérés puis désensablés. Il s'agissait de 2 transports de marchandises d'une petite quarantaine de mètres, « flutes », comportant chacun 20 canons.

Céramiques, boulets, bouteilles, ossements, poulies en bois, canons, plastrons, boulets de mousquet font partis des découvertes sur le site.

Actuellement ces 2 épaves sont réensablées pour les préserver du temps.

Si l'archéologie sous marine vous intéresse, contactez l'association PREPASUB et son président Bernard VICENS (95 10 50)

UN MARIAGE AU CLUB

Ils s'étaient donnés rendez vous un samedi matin sur la CATA DIVE. Au programme une plongée pas tout à fait comme les quelques centaines qu'ils avaient déjà effectuées. Cette sortie était placée sur le



thème des amis, du partage, de la fête et bien sur de l'intimité. Quelques moments forts avec une haie d'honneur de palmes par 15 mètres de fond (bravo à tous les plongeurs pieds lourds...), avec l'échange des alliances (présentées

sur un cousin en forme de poisson) en présence du maire et du prêtre (en tenue bien évidemment).

Ensuite, avis à tous les amateurs de vidage de masque et de dissociation bucco-nasale : le champagne était servi. Un intrus (le capitaine du

bateau) est même venu en apnée subtiliser et savourer quelques goulets. Nous leurs souhaitons, à Jeff et Anabelle, toute une vie de plongées et de bonheur.



Retrouvez les sur : <http://www.chez.com/minidingue>

La plongée pour Tous les Publics

Un public de plus en plus large s'adonne désormais à la plongée. Il n'est plus nécessaire d'être un bon nageur, d'être très entraîné, d'être un grand baroudeur des mers du globe pour pouvoir pratiquer en toute sécurité cette activité. Je vois principalement 3 raisons à cela :

Un effort des constructeurs portant sur le design, l'ergonomie, la sécurité du matériel (l'avènement du gilet de stabilisation n'a qu'une dizaine d'année) etc...

Une meilleure formation des moniteurs qui ont, dans leur cursus de formation des contacts avec différents publics (handicapés divers, enfants etc..), une remise en cause constante de leurs techniques d'enseignement. Finit la pédagogie coup de gueule des Maîtres Nageur poussant leurs élèves à l'eau en leur tendant une perche juste avant la noyade.

Un effort de plus en plus marqué de clubs aménageant leurs installations (accueil, bateau etc..), les sites de plongée, la politique de formation dans le but de répondre aux attentes et difficultés de chacun.

Aux Heures Saines, depuis plus de 10 ans nous essayons de travailler sur l'approche de la discipline tant sur le plan humain, pédagogique que matériel. L'équipe a acquis une expérience importante en accueillant tous les ans des personnes **aquaphobiques**.

La plongée est une discipline tellement apaisante, enrichissante que nous essayons de la rendre accessible au plus grand nombre.

Ex. Un monsieur de 82 ans nous a fait l'honneur de venir effectuer un baptême de plongée il y a quelques mois. Il a regretté de ne pas avoir goûté à ce plaisir avant.

Si vous souhaitez profiter un peu du monde sous-marin mais que vous éprouvez quelques craintes, n'hésitez plus, l'homéopathie existe.

Si vous avez vécu une mauvaise expérience en plongée et que vous souhaitez réessayer, n'hésitez plus, l'équipe de moniteurs sera à votre écoute.

L'ECHO DES HEURES SAINES

Rocher de Malendure

97132 Pigeon

98 86 63 / 98 71 62

Heusaine@outremer.com

REDACTION / CONCEPTION

Blanquart Laurent : *Loran*

Loran.b@wanadoo.fr

EXAMENS N4 ET MF1

Cuvée 2000/2001

Niveau 4 :

MORLET Corinne	12/2000
REIX Yannick	12/2000
DESPLAT Sylvie (Saintes)	12/2000
VAUQUOY Laurent (CDPN)	12/2000
DIOT Dominique	03/2001
HERVOUET Sylvain	04/2001
FRADIN Dominique	05/2001
MASSIEU Frédéric	05/2001
GUILLAUME Nathalie	05/2001

MF1 :

SAULNIER Laurence	11/2000
LEPRINCE Alain	07/2001
LEMAIRE Flavien	07/2001
GIGLIOTTI Giuseppe	07/2001
MESNIER Pascal	07/2001
DESPLAT Luc (Saintes)	07/2001

Liste non exhaustive

PLONGEE ET TECHNIQUE

- ➊ Vous êtes brevetés et souhaitez refaire quelques plongées techniques de formation
- ➋ Vous êtes Niveau 3 et vous souhaitez faire des plongées profondes (55 mètres) encadrées par un moniteur
- ➌ Vous êtes breveté Nitrox Confirmé et vous souhaitez en profiter pour faire une profonde (55 mètres) sur le Sec Pate en utilisant un mélange de décompression

Contactez nous !

- ➍ Une formation conduisant au niveau 4 débutera début Novembre pour un examen prévu mi-Mars. Les cours auront lieu le samedi ou le dimanche durant toute cette période.

Contactez Pat ou Loran !

CALENDRIER DE FORMATION 2001 2002

	Stage	Examen
Niveau 4	Du 23/11 au 07/12 2001	08 et 09/12 2001
Niveau 4	Du 08/03 au 22/03 2002	23 et 24/03 2002
Niveau 4	Du 31/05 au 14/06 2002	15 et 16/06 2002
Niveau4	Du 23/08 au 06/09 2002	07 et 08/09 2002

Un stage Niveau 4 débutera le 14 Octobre pour un examen prévu le 23 et 24 Mars 2002.

Les cours auront lieu le Samedi ou le Dimanche selon la disponibilité de l'ensemble des candidats intéressés.

MF 1

Le nouveau cursus de formation des candidats MF 1 sera en application le 1 Janvier 2002 (*cf. Subaqua de Septembre*)

Pour coller à ces nouvelles exigences, **Les Heures Saines** vous proposent :

un **stage Initial** de Pédagogie les week-end du :

20 - 21 Octobre,

27 - 28 Octobre,

26 - 27 Novembre 2001.

un **stage Final** de Pédagogie :

du 24 au 30 Juin 2002.

Un **examen MF 1** le **06 et 07 Juillet 2002**

CALENDRIER DE FORMATION 2001 2002

	Stage	Examen
Niveau 4	Du 23/11 au 07/12 2001	08 et 09/12 2001
Niveau 4	Du 08/03 au 22/03 2002	23 et 24/03 2002
Niveau 4	Du 31/05 au 14/06 2002	15 et 16/06 2002
Niveau4	Du 23/08 au 06/09 2002	07 et 08/09 2002

Un stage Niveau 4 débutera le 14 Octobre pour un examen prévu le 23 et 24 Mars 2002.

Les cours auront lieu le Samedi ou le Dimanche selon la disponibilité de l'ensemble des candidats intéressés.

MF 1

Le nouveau cursus de formation des candidats MF 1 sera en application le 1 Janvier 2002 (*cf. Subaqua de Septembre*)

Pour coller à ces nouvelles exigences, **Les Heures Saines** vous proposent :

un **stage Initial** de Pédagogie les week-end du :

20 - 21 Octobre,

27 - 28 Octobre,

26 - 27 Novembre 2001.

un **stage Final** de Pédagogie :

du 24 au 30 Juin 2002.

Un **examen MF 1** le **06 et 07 Juillet 2002**