

Dates à retenir
Entraînements les Mercredi
7 et 28 Février
Piscine de la Fontaine d'Ouche

Les Lundi 5 et 26 Février
à partir de 19h30
Piscine Olympique Quetigny

Repos des braves !!! Vacances d'hiver

ATTENTION
Fosse apnée le VENDREDI 23 Février
Fosse plongée le Jeudi 15 Février

Cours au local
Jeudi 1^{er} Mars

Prochain Mâchon
Mercredi 7 Février



13 plongeurs, 5 encadrants, le renne Hervé,
l'assistant Manu pour accompagner
Madame Noël et ses cadeaux à 20m

Belle ambiance : des rires, de la joie
pour finir en beauté l'année 2017
Merci Mère Noël

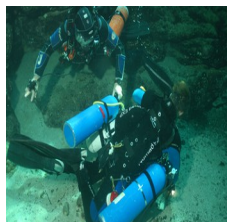
Merci à Françoise pour la photo et le texte

AGENDA

Samedi 3 Février et 3 Mars – Formation N2 Bio
Quai Nicolas Rollin...ouvert à tous pour les curieux !

Samedi 10 Février – Journée Bio Ludique à Dijon Organisée pa le CODEP

Et enfin....la rubrique littéraire tant attendue de Marc!!!



Surnommé « plongée à l'anglaise » en raison de son nom anglo-saxon, le Sidemount ou montage latéral commence à se répandre.

Mais qu'est-ce que c'est exactement ?

C'est un matériel spécifique de plongée qui permet, grâce à un équipement spécifique: une stab sur laquelle est fixée une bouée spéciale, permettant de fixer un harnais, qui permet de porter les bouteilles sur le côté.

Initialement prévu pour les plongeurs souterrains et sur les épaves, car le principe essentiel réside dans le fait de plonger avec les bouteilles sur le côté du corps et non sur le dos, ce qui permet de pouvoir franchir des passages étroits sans rester coincé avec ses bouteilles.

Ce montage latéral, qui offre une grande liberté de mouvement, soulage le dos, rend facilement accessible les robinetteries des bouteilles, assure en plus une extrême stabilisation du plongeur.

Le Sidemount n'est désormais plus seulement réservé aux plongeurs tek ... les plongeurs loisirs sont de plus en plus nombreux à s'y mettre ; De plus, de multiples organismes en France et à l'étranger proposent des cours spécifiques pour que vous puissiez profiter au mieux de cette configuration différente.

Conditions requises pour la CMAS

La confédération mondiale des activités subaquatiques propose une spécialité Sidemount qui constitue une introduction dans le monde du ou des blocs placés sur le côté. Elle est réalisable à partir du niveau 1. Après avoir suivi avec succès ce cours, les diplômés peuvent effectuer des plongées avec une ou plusieurs bouteilles montées latéralement à la profondeur dépendant du niveau de certification du plongeur.

Prérequis : avoir au moins 14 ans, être en possession d'un certificat médical et d'une autorisation parentale pour les mineurs.