

GESMA News

N° 7 du 31/01/2024

Le Comité Directeur du GESMA est heureux de vous adresser votre newsletter « **GESMA News** »

Vous recevez cette newsletter parce que vous êtes licencié(e) au GESMA et que vous nous avez communiqué votre adresse électronique.

Nous comptons sur vous pour nous aider à faire vivre cette newsletter en nous faisant parvenir les nouvelles et faits marquants de vos activités préférées.

Bonne lecture.

Le CODIR du GESMA

Au sommaire de ce numéro

Ça s'est passé au GESMA :

- 1- Apnée
- 2- Commission Photo-Vidéo
- 3- Journée TIV
- 4- Soirée Galette

Bientôt au GESMA :

- 1- Plongée Sportive en Piscine : prochaines manifestations
- 2- Apnée : prochaines activités
- 3- Plongée souterraine
- 4- Commission Technique : réunion des cadres le 13 février 2024
- 5- Commission Photo-Vidéo : évènements à venir
- 6- Nage Avec Palmes : prochaines manifestations
- 7- Biologie marine : formation PB1 (Plongeur Bio niveau 1)
- 8- Commission Loisirs : Weekend de l'Ascension à Llafranc

Ça s'est passé au GESMA :

1. Apnée

Le 12 janvier dernier a eu lieu une soirée conviviale pour faire le bilan du début de saison et la programmation de la fin de saison.

Un atelier sur la compensation a également pris place le 27 janvier, juste avant la galette.



2. Commission Photo-Vidéo

Le 20 janvier, 10 plongeurs photographes du GESMA ont été accueillis dans les locaux du club de Cenon (33) par Fanny Floirat pour une première session de formation à la photo sous-marine.

Cette séance de 2h30 était consacrée essentiellement à la composition de l'image.

Tous les participants sont ressortis enchantés et dotés de nouvelles compétences grâce à cette formation dispensée par Fanny Floirat. Un immense merci à elle et au club de Cenon pour la qualité de son accueil.

Nous sommes tous prêts pour la deuxième session.

3. Journée TIV

Gesmaliens, gesmaliennes vous allez pouvoir plonger en toute sécurité, les blocs sont révisés.

La commission TIV s'est réunie le 27 janvier, 130 bouteilles environ ont été contrôlées et pas que des 75cl. Après l'effort le réconfort, la convivialité est toujours de mise.



4. Soirée Galette

C'est un bel aréopage gesmalien qui était réuni ce samedi 27 janvier en soirée au bord de la Charente.

La soirée a débuté avec la venue appréciée de Sub20 de Limoges (malgré quelques difficultés routières !). La présentation de matériel et les conseils éclairés ont été très appréciés par les plongeurs du GESMA qui ont su utiliser au mieux leurs étrennes toutes récentes !

Convivialité, bonne humeur, retrouvailles pour beaucoup ; mais, encore une fois, force est de constater qu'il n'y a eu guère de suspense avec la nouvelle victoire des "frangipanes" VS les brioches !

Merci pour la grande sportivité des "galettes" qui ont spontanément aidé leurs adversaires d'un soir à terminer les derniers reliefs de ce moment festif.

Au plaisir de vous retrouver très nombreux dès ce samedi 3 février à Nautilus (18h45) pour la soirée amicale de Nage Avec Palmes du CODEP organisée cette année par le GESMA.

Bientôt au GESMA :

1. Plongée Sportive en Piscine : prochaines manifestations

Nous vous rappelons les deux prochaines manifestations concernant la PSP :

- Le 3 mars 2024 championnat régional à BRIVE.
- Des formations arbitre et juge PSP sont organisées le samedi 2 mars à Brive avec une validation le lendemain lors du championnat.
- Le 9 mars 2024 rencontre CODEP16 à Nautilis.



Pour plus de renseignements contactez Estelle Guillard :
guillard.estelle@gmail.com

2. Apnée : prochaines activités

Plusieurs activités sont prévues sur les deux prochains mois :

- Début de la formation Apneiste Piscine (théorie : 1°, 8 et 15 février).
- Atelier perfectionnement apnée dynamique avec et sans palmes le 9 mars après-midi à la piscine X'eau de Cognac.
- Participation aux compétitions d'apnée de Montpellier et St Cyr sur Loire les 3 et 4 février.
- Compétition Apnée d'Agen le 3 mars.

Pour plus de renseignements contactez Marc Mounier :
marcmounierapnee@gmail.com

3. Plongée souterraine

Le week-end des 2 et 3 mars 2024 a lieu une sortie plongée souterraine dans le Lot organisée par le Codep 16 avec 3 plongeurs et une plongeuse du GESMA.

La sortie affiche déjà complet avec 22 inscrits.



Pour tous renseignements, merci de contacter Jean-Christophe Dubois :
dubois.jean-christophe@wanadoo.fr

4. Commission Technique : réunion des cadres le 13 février 2024

L'activité des formations est à la mi-saison. Il reste environ 11 semaines de formation avant les premières sorties de validation.

Un point de mi-saison, avec les encadrants, est programmé le 13 février à 18h00 au local de Montauzier avec à l'ordre du jour :

- le nombre définitif des inscrits,
 - le point mi-saison,
 - difficultés rencontrées,
 - les besoins si nécessaire,
 - les améliorations à apporter,
 - revue sur les sorties de validation.
- le groupe Formation Niv 1. responsable Angélique avec son équipe
 - le groupe Formation Niv 2. responsable Etienne avec son équipe
 - le groupe Formation Initiateur. Responsable Christophe
 - le groupe Formation Stagiaire Moniteur. Responsable Olivier
 - La formation RIFAx. Responsable Christian

Je demande aux différents groupes une plus grande assiduité des élèves. L'engagement de chacun est important pour permettre de se préparer au mieux sur les automatismes, la technique, la pratique et la forme physique attendus lors des validations.

Je rappelle que les validations des diplômes Niv 1 se font obligatoirement en mer.

Pour plus de renseignements contactez Philippe Tisseuil :
philippe.tisseuil@gmail.com

5. Commission Photo-Vidéo :

Le 3 Février aura lieu à Cenon la deuxième session de formation à la photo sous-marine animée par Fanny Floirat. 10 plongeurs photographes du GESMA sont inscrits.

Du 20 au 27 avril 2024 , Fanny Floirat vous accueille pour un séjour à l'hôtel à El Quseir sur les bords de la Mer Rouge afin d'améliorer vos photos sous-marines (voir l'affiche ci-après).



*Stage photo
sous-marine
en mer Rouge*

**Du 20 au 27 avril 2024
à El Quseir**

Début de stage le 21 - fin le 26 avril

AMELIOREZ VOS PHOTOS SOUS-MARINES !
avec **Fanny Floirat-Lohyer**

La prise de vue macro et grand angle, les réglages de base, la composition de l'image, le traitement de l'image avec lightroom

MAXIMUM : 8 plongeurs
AOWD ou N2 minimum requis, avec matériel photo personnel

TARIF : à partir de 1090 €
sous réserve de disponibilité à ce tarif

Le prix comprend : transferts, 12 plongées dont 2 de nuit, nitrox offert pour les certifiés, cours photo, hébergement (base chambre double) et restauration formule tout inclus
Le prix ne comprend pas : vols, visa, location équipement, pourboires, dépenses personnelles, assurances.

Renseignements : uwpic.fanny@gmail.com

Qui suis-je et que puis-je vous apporter ?

Enseignante de profession à Bordeaux, plongeuse depuis 2008, je me suis prise de passion pour la photographie sous-marine depuis 2015. Vice présidente de la commission photo-vidéo de Nouvelle-Aquitaine FFESSM pendant 4 ans, j'ai eu l'occasion de partager cette passion avec de nombreux plongeurs. Certaines de mes photos ont eu l'honneur d'être primées dans des concours nationaux et internationaux et ont aussi été publiées dans des magazines de référence.

Je vous propose de vous aider à améliorer vos photographies sous-marines **sans considérations techniques compliquées !**
Une journée type proposera 2 plongées + débrief et cours en après-midi (2 plongées de nuit seront proposées dans la semaine).

Pour être la plus disponible possible et pour m'adapter à chacun, ce stage se fera avec **8 plongeurs maximum.**

J'ai choisi Wonderful Dive situé à l'hôtel Rohanou près d'El Quseir, car je connais très bien ce lieu et qu'il est le cadre idéal pour proposer un stage photo de qualité. Toute l'équipe du centre de plongée se tiendra à notre disposition pour faire de ce séjour un vrai moment de plaisir en mer Rouge !

Pour plus de renseignements contactez Michel Delage :
michel.delage5194@gmail.com

6. Nage Avec Palmes : prochaines manifestations

Samedi 3 février : Rencontre amicale interclubs de Nage avec Palmes du CODEP16 organisée par le GESMA.

Nous vous attendons nombreux pour nager et ou pour aider à l'organisation.

C'est avant tout une rencontre ludique qui permet de se retrouver entre aquanautes de tout niveau (voir affiche ci-après)



Rencontre Interclubs de NAP

SAMEDI 03 février 2024

Rendez-Vous à 18h45 piscine NAUTILIS

Epreuves Sportives et ludiques par équipe



Inscription des participants et chrono : pelletier.claude@neuf.fr

annie.francois16@orange.fr

Pour plus de renseignements contactez Annie François :
annie.francois16@orange.fr

7. Biologie marine : formation PB1 (Plongeur Bio Niveau 1)

La formation PB1 démarrera par deux sessions en salle le samedi 17/02 et le samedi 30/03 (lieu à préciser).

Une sortie à la découverte de l'Estran sur l'île d'Oléron est prévue le 09/03. Les détails de cette sortie vous seront précisés ultérieurement.

A noter que ces 2 séances en salle et la sortie sur l'estran sont accessibles aussi aux plongeurs déjà brevetés désirant rafraîchir leurs connaissances.



Si vous êtes intéressé(e) ou pour plus de renseignements contactez Romuald Garbard : r.gabard@wanadoo.fr

8. Commission Loisirs : Weekend de l'Ascension à Llafranc

*** Llafranc 2024 ***

**Départ d'Angoulême le mercredi 8 mai
Retour le dimanche 12 mai en soirée**

Sortie «LOISIR» ouverte à tous, plongeurs (mini N1 déjà validé) et accompagnants.

Hébergement en 1/2 pension complète du jeudi au dimanche (après le déjeuner).

Forfait 7 plongées, gonflage compris. Groupe (membres licenciés au GESMA) auto encadré. Matériel non fourni, attention à la réglementation espagnole pour les blocs (200b mini et 3 ans max de ré épreuve).

Attention: limité à 25 participants dont 20 plongeurs maximum.

Prix, à quelques euros près :

*-plongeur (forfait 7 plongées) : 550,00€
-accompagnant : 330,00€*

Acompte pour le 14/02/24; le solde avant le 8/04/24

INSCRIPTION:

-Ne sera effective qu'à la réception de votre chèque d'acompte (qui sera encaissé), aucune dérogation.

-Se fait dans l'ordre de réception des chèques.

-En cas d'annulation de votre part, il vous appartiendra d'en aviser le GESMA au plus tôt et de vous trouver un(e) remplaçant(e).

-Date limite d'inscription samedi 10 Février 2024.

-Chèque d'acompte à l'ordre du GESMA de
- 275€ pour les plongeurs
- 165€ pour les accompagnants

✂-----✂

Formulaire d'inscription à la sortie loisir du GESMA

Lieu : Llafranc (Espagne, Costa Brava), en 1/2 pension
Dates: du mercredi 8 au dimanche 12 mai 2024

Nom:.....Prénom:.....

Nombre de participant :
..... plongeur(s), minimum niveau I **validé**, avec licence(s) à jour
..... accompagnant(s)

Date limite d'inscription (réception du chèque) : Mercredi 14 Février 2024

Chèque d'acompte à l'ordre du GESMA de 275€ par plongeur et 165€ par accompagnant à envoyer par la poste à :

François Boerkmann
12 Résidence le Pallain
16400 PUYMOYEN

Contactez-nous :
plongee.gesma@gmail.com