



MOT DU PRÉSIDENT

Le Bureau et moi-même vous présentons nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année 2018 ainsi qu'à vos proches. Qu'elle vous apporte bonheur, santé, joies familiales et réussites professionnelles. J'espère que les efforts pour améliorer le cadre de notre activité répondent à vos attentes. Nous restons à votre disposition pour écouter toutes suggestions. Que cette année 2018 soit pleine de rencontres et de plongées toujours plus merveilleuses.

Michel

ACTUALITÉS

- **Inscriptions** : Actuellement 140 licenciés. Quelques retardataires... n'attendez plus !
- **Salon de la plongée** : 12 au 15 janvier
- **Championnat interdépartemental PSP** : 21 janvier
- **RIFAP** : les 5, 10 et 15 février
- **Les Nouveautés** :
 - Cours de Recyclage pratique des gestes de secours à la piscine, > [planning](#)
 - Les comptes-rendus des réunions du bureau Galatée sont [ici](#) (se connecter avant)



FOCUS - ON EST TELLEMENT BIEN SANS RESPIRER !

Il existe désormais une section apnée au club !

Encadrés par Philippe Istria, les entraînements se déroulent une semaine sur deux : le lundi de 20:30 à 22:00 pour un premier groupe, le jeudi de 20:00 à 22:00 pour un second groupe. Certains jeudis, Jacques-Philippe Humbert, qui encadre le Groupe sportifs et possède une très bonne expérience de l'apnée, aide à l'encadrement.

La pratique de l'apnée comporte plusieurs activités :

- l'apnée statique, où il s'agit de rester le plus longtemps possible immobile à la surface, les voies respiratoires immergées ;
- l'apnée dynamique, où il s'agit de parcourir la plus longue distance possible à faible profondeur, avec ou sans palmes ;
- l'apnée verticale, où il s'agit de descendre le plus profond possible avec ou sans palmes, aidé ou non d'un lest largable.

Il y en a donc pour tous les goûts. Ce qui compte, c'est de passer de bons moments sous l'eau à l'écart de la vie quotidienne, détendu, apaisé, sans aucun matériel encombrant de type bloc ou stab, sans recherche de performance, et en progressant à son rythme. Pas de pression, que du plaisir, comme dans tous les autres groupes du club.

Philippe



LES FÉLICITATIONS DU 4^{EME} TRIMESTRE 2017

Les passages de niveaux

- Niveau 1 : Vincent Sordel
- Niveau 2 : Agnès Prévot, Jérôme Stasse
- Niveau 3 : Juliane Vernet

La PSP

- Arbitre fédéral : Johann Surr
- Juge fédéral 1 : Jonathan Bismuth, Eric de Lajudie

Quelques résultats du championnat Interclub Massy

- 23 m émergence : 2^e Thalia Chevrier
- Meilleure performance française en Combiné et en Octopus homme : Serge Viallefond et Daniel Isselé