



MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour à tous,

Tout d'abord je tiens à vous remercier d'être toujours présents compte tenu du contexte sanitaire de ces deux dernières années et bienvenue aux 38 nouveaux adhérents.

Pour commencer 2022, je vous souhaite sincèrement, en mon nom et celui de toute l'équipe du bureau de bonnes fêtes de fin d'année et nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année.

2021 a été source de nouveautés comme la création d'une section animée par Sylvie « Dans ma bulle », de l'arrivée de nouveaux membres au bureau, de la continuité des passages de niveaux, un succès confirmé de la section apnée, une sortie appréciée à Porquerolles pour 25 enfants et adolescents, un suivi assidu sur la base de Beaumont qui nous a permis de nous maintenir en condition, sans oublier les séjours à Saint Raphaël, Sainte Marguerite et Marseille.

2022 s'écrit déjà avec une sortie en Martinique, une seconde à la presqu'île de Giens, de l'apnée à La Londe les Maures et bien d'autres aventures encore comme la fosse de plongée « Némé 33 » en Belgique ou la poursuite de « Galatée à l'école des bulles ».

Cette journée destinée aux enfants de classes CM1 et CM2 s'effectue en partenariat avec la Mairie de Meudon. Vous serez tous invités à y participer riche de votre expérience et savoir-faire, dès que les dates nous auront été communiquées (en principe mars et/ou juin selon contexte...). Si vous pouvez vous rendre disponibles, nous serons heureux de poursuivre avec vous cette belle initiative.

Encore tous nos vœux pour 2022 et prenez soin de vous et de vos proches

Isabelle

ACTUALITÉS

Inscriptions

- Nous comptons pour l'année 2021-2022 **170 adhérents !**

Salon de la plongée

- du 7 au 10 janvier 2022

Besoin de vous samedi 15 janvier !

- Matinée consacrée à l'inspection des blocs de plongée - dès 8h30

Prochaines sorties

- **Martinique** : 13 au 20 mars 2022
- **Nemo 33** : 9 et 10 avril 2022
- **Presqu'îles de Giens** : 20 au 24 mai 2022

Calendrier électronique

- Pensez à le consulter pour connaître les dates des cours proposés, des fosses, ainsi que des sorties mer.

SORTIE ENFANTS À PORQUEROLLES





SORTIE TECHNIQUE ET EXPLORATION À MARSEILLE EN NOVEMBRE



33 NIVEAUX DÉLIVRÉS EN 2021 PAR LE GALATÉE...



Niveaux de plongée validés à Marseille

Guillaume et Nathalie **Niveau 3** - Céline **Niveau 2**

Après passage de la théorie, Elwira, Barnabé, Marine et Patricia ont obtenu à leur tour leur **Niveau 2**

Niveau 1

Raphaëlle, Clémence, Lilou, Lucas, Loriane, Iris

Plongeur d'Or

Malo, Hippolyte, Calie, Rubens, Zoé

Plongeur Nitrox

René-Marc, Patricia, Marine, Jean-Luc, Nathalie, Nicolas, Pierre-André, Elwira, Barnabé, Céline, Laurent, Amélie, Denis

Apnéiste confirmé eau libre - Philippe M

RIFAA - Jacques

...ET 7 NIVEAUX DÉLIVRÉS HORS CLUB

Initiateur
Nicolas

Initiateur entraîneur apnée N1
Jacques

TIV
Marine
et Patricia

Moniteur entraîneur apnée fédéral 1
Laurent

Plongeur Nitrox Confirmé
Guillaume

Moniteur entraîneur apnée fédéral 2
Marion



NOUVELLE ACTIVITÉ AU CLUB GALATÉE : **DANS MA BULLE** !

Une fois par mois, je propose aux adhérents du club de venir participer à une séance de plongée bouteille un peu « différente », une Plongée BIEN-ETRE que j'ai intitulée « Dans ma bulle » !

Pour ces séances, j'allie ma pratique de l'hypnose et de la plongée bouteille (je suis praticienne en hypnose et moniteur de plongée E3) pour proposer ces séances qui se décomposent en deux parties :

Une première partie avec une séance d'hypnose « au sec » dans les vestiaires avec musique relaxante. Je change de thème à chaque séance : relaxation, évacuation des tensions quotidiennes etc.

Une deuxième partie dans l'eau pendant laquelle nous pratiquons de la cohérence cardiaque sous l'eau et une sorte de méditation pleine conscience en plongée, en pratiquant des mouvements très lents et en portant notre attention sur tous nos sens.

L'objectif de ces séances est de diminuer le stress, de se vider complètement la tête et surtout de SE FAIRE DU BIEN, de sortir des objectifs d'exercices techniques plus habituellement pratiqués.

Ainsi, on se laisse entraîner vers une nouvelle discipline : la plongée sous-marine n'est plus seulement un loisir, mais une discipline de bien-être et de lâcher-prise. Les bienfaits de la plongée sous-marine sur la gestion du stress sont d'ores et déjà établis, mais lorsqu'on pratique la plongée en y mettant pleinement cette intention, les effets sont démultipliés.

Le nombre de places est limité à 5 personnes et une nouvelle saison de "Dans ma bulle" va redémarrer à partir du mois de février 2022. Tout pratiquant à partir du niveau PE 12 (Plongée Encadrée à 12m) peut nous rejoindre :-). Le Galatée communiquera les prochaines dates début janvier 2022, les séances ayant lieu le lundi de 20h00 à 22h00.

A très bientôt !

Sylvie

Sylvie a proposé cette nouvelle activité en début d'année et, curieuse, je me suis inscrite.

Elle s'organise en deux temps : l'un au sec, la préparation au voyage intérieur, l'autre dans l'eau avec bouteille, le voyage à la vitesse de vos plus petites bulles.

J'ai apprécié les séances passées et suis certaine que j'apprécierai les séances futures.

Elles vous emmènent au gré de vos digressions intérieures lors de la préparation, à la découverte d'un nouveau mode de plongée où vous êtes le sujet.

Aucun poisson, ni corail à observer, seulement vous, sujet de vos observations, de vos réactions à la vitesse grand ... doucement.

Vous faites une pause sur vous et vous vous observez.

Séance peu conventionnelle qui a plus que piqué mon intérêt. Je recommande et je re-signe pour la saison 2. Sylvie, je suis accro.

Florence

