



Les petites brèves illustrées de la Tortue marine Septembre 2017

Vive la rentrée ! Vive la rentrée de la plongée !

Dès le 3 septembre, les membres du comité directeur, des bénévoles et Sharky étaient sur le pont au forum des associations, pour présenter notre club et nos activités aux familles. C'était pour nous une sympathique occasion de nous retrouver après la pause estivale.



Nous sommes rentrés dans le gros de l'action les 20 et 22 septembre, avec 2 sessions de baptêmes gratuits, où nous avons baptisé **XX** personnes, ravies de cette nouvelle expérience. Et merci aux moniteurs et adhérents qui ont permis ceci.

Nous nous sommes retrouvés, anciens et nouveaux, le 29 septembre pour le redémarrage de la saison. Tout commence bien-sûr par le briefing de notre Président Dédé... Et le 1^{er} briefing de l'année est dense car Dédé fait la présentation du club et de notre fonctionnement pour les nouveaux.



La commission Sorties a annoncé le planning de sorties pour l'année et ouvert les inscriptions aux deux sorties à venir bientôt: Roussay le 14-15 octobre. Et ensuite Cerbère, du 1^{er} au 5 novembre, une destination que notre club n'avait pas visitée depuis longtemps, au bord de la réserve de Banyuls.

Le briefing se termine bien entendu par la répartition des groupes à leurs activités de la séance.



Les 'Première Bulles', à savoir le groupe 1 et le groupe enfants, ont eu droit à un petit tour de présentation de notre environnement d'entraînement (la piscine, le local matériel...) et ont eu une présentation du matériel de plongée, ce qui n'est pas une mince affaire : la bouteille, le gilet stabilisateur, le détendeur, l'inflateur. Et hop ! prise en main immédiate dans le petit bain.

Le groupe 2 a eu droit à une petite séance de remise en palme avec un entraînement de nage dans le 25m. Ils étaient tous fort motivés à enchaîner les longueurs pour ce jour de rentrée



Le groupe 3, se préparant aux grandes profondeurs, était de manière naturelle affecté (du moins pour cette séance) à la fosse de plongeon.... 4m pour commencer, dans la bonne humeur, l'objectif pour certains étant l'aptitude 60m à la fin de la saison. En tous les cas, ils sont ravis rien que de gréer leur bloc.

Le groupe 4, le groupe des activités diverses et palpitantes en lien avec la plongée, ne sont pas en reste ce soir pour la remise en forme physique. Et carrément, ils enchaînent les longueurs de 50m. Nul doute que Christophe leur aura concocté une séance riche en exercices ludiques et physiques à la fois.



Enfin le groupe apnée se remet de toutes ces semaines de relâche estivale par une séance au sec complète, garnie d'étirements, d'exercices de respiration et de gainage bien poussé, car un corps sain et gainé est un préalable à la maîtrise du tac-tac-glisser qui sera au programme cette année.