



# G.C.O. Bihorel

## Section plongée sous-marine et apnée



De 1974 à 2014 : 40 ans d'histoire et de passions



Ville de  
**BIHOREL**



**TRANSAT**  
E.S. - F.F.  
LA PISCINE

PRESENTATION DU CLUB SEPTEMBRE 2014



Calendrier 2014/2015  
inclus à la fin de cette  
présentation

# Sommaire

■ EDITORIAL	3
■ PRESENTATION GENERALE	4
Historique et objectifs	5
Situation et moyens logistiques	7
Les membres du bureau	9
La vie de la section	11
Organisation des activités	13
■ LES ACTIVITES sportives, culturelles et supports	14
Plongée scaphandre	15
Plongée jeune	17
Apnée – Plongée libre	19
Nage avec palmes	23
Nage en eau vive	25
Orientation	27
Environnement et biologie	29
Photographie sous-marine	31
Histoires maritimes	33
Techniciens en Inspection Visuelle – TIV	35
Premiers Secours – RIFA	37
Médicale et de prévention	39
■ LES SORTIES ET LES VOYAGES	40
Les sorties à Dieppe	41
La sortie annuelle	45
Les sorties à thème	47
Les voyages	49
■ NOS AMBASSADEURS	56
Fonctions extérieures à la section	57
Quelques résultats en compétition	59



David G  
Ancien Président

■ Après 6 ans à la tête de la section (2 mandats de 3 ans), je laisse ma place avec une sensation de travail accompli. Le temps consacré à la fonction, qui pourrait faire peur au premier abord, est grandement facilité par le sérieux et la passion des responsables d'activités et des équipes d'animations déjà en place que je remercie ici et dont l'organisation est très bien rodée.

Malgré une section de 177 membres en 2013, notre section reste paradoxalement très familiale ce qui présente de nombreux avantages. Ce constat découle d'un nombre d'activités qui s'adressent à tous : jeunes à partir de 8 ans, loisir et compétition, sport et culture, pratiquant et encadrement, ...

J'ai eu l'honneur de voir naître au sein de la section plusieurs activités dont l'apnée, la nage avec palme, la nage en eau vive ainsi que l'activité jeune.

En tant que MF1, je souhaite souligner ici un point important qui est que notre fonctionnement permet à l'encadrement de ne pas être monopolisé en permanence pour lui permettre d'évoluer avec sérénité dans nos activités.

Bien entendu, le fait marquant en ce début d'année est le changement de notre local qui fait suite à l'installation d'une nouvelle station de gonflage composé un compresseur de 15m3/h et 6 bouteilles tampons de 80 litres à 300 bars.

Ce nouveau local permettra d'assurer la sécurité des membres qui s'occupent du gonflage. Notre local qui sert déjà en permanence pourra accueillir l'ensemble de nos membres sans monopoliser d'autres salles municipales.

Je poursuis maintenant ma route comme encadrant pour profiter de mes passions au sein cette grande famille.

David GOLDENBERG



François C  
Nouveau Président

■ Le nouvel arrivant au sein du club ne peut qu'être frappé par son dynamisme, le foisonnement de ses activités, la qualité de son encadrement, son souci de la sécurité, et surtout l'ambiance chaleureuse et amicale qui y règne. Il faut rendre hommage à David et à toute l'équipe qui ont su faire du GCOB plongée et apnée un club de référence, apprécié et reconnu dans notre région.

Grâce à son action, le club s'est doté d'une nouvelle station de gonflage, d'un local spacieux, d'équipements performants. Du débutant au compétiteur, chacun pourra profiter des moyens en matériel et des compétences des moniteurs pour pratiquer un sport sous-marin de qualité. Il faut également remercier vivement la mairie de Bihorel qui a toujours soutenu le développement de nos activités.

La nouvelle équipe aura à cœur de poursuivre le travail accompli. Notre club présente une particularité unique en Haute Normandie, qui constitue sa force : on y enseigne à haut niveau à la fois la plongée et l'apnée. Les entraînements combinent avec efficacité les avantages et le plaisir des deux disciplines, avec la possibilité de pratiquer aussi bien en loisirs qu'en compétition. Les objectifs du nouveau bureau sont multiples : augmenter le nombre d'adhérents, développer les nouvelles activités (plongée jeunes), renforcer l'encadrement par le passage de niveaux, promouvoir les pratiques de compétition (apnée), poursuivre l'organisation de voyages,...

Cela passe aussi par l'acquisition d'un nouveau bateau, l'augmentation des sorties en mer à Dieppe, le développement de nouveaux échanges avec d'autres associations (Mer Amitié, clubs de plongée). Pour cela, la nouvelle équipe est déjà mobilisée : un simple coup d'œil sur le calendrier très chargé de la saison prochaine suffit à s'en convaincre. Tous les membres du bureau et de l'encadrement espèrent vous retrouver nombreux aux entraînements, aux sorties en mer et aux voyages, ainsi qu'à toutes les manifestations d'amitié de notre club de passionnés.

François CAMPERGUE



PRESENTATION  
GENERALE



Martine et le poulpe (céphalopode) – La Londe Les Maures 2013 – Photo : Jean-Pierre



# Présentation générale Historique et objectifs

## HISTORIQUE

Le Gallia Club Omnisports de Bihorel à été créé en 1967 avec 7 sections.

Quelques années plus tard, après la construction de la piscine à Bihorel en 1970, des nageurs ont formés un groupe au sein de la section natation. Le 18 mars 1974, Vincent VISUS créa avec d'autres plongeurs la 14ème section du club qui devenait la "Section plongée sous-marine" avec 18 adhérents et dont il devenait le premier président jusqu'en 1977.

Les présidents de la section qui suivent sont :

- Alain Houdement de 1977 à 1978,
- Vincent Visus de 1978 à 1983,
- Gérard Bonin de 1983 à 1984,
- Michel Dumoulin de 1984 à 1985,
- Jérôme Barthe de 1985 à 1990,
- Jacques Puget de 1990 à 1996,
- Alain Barbier de 1996 à 2000,
- Denis Louvel de 2000 à 2008,
- David Goldenberg de 2008 à 2014,
- François Campergue depuis le 12 juin 2014.

Pour nous contacter :

GCOB Section plongée sous-marine et apnée  
B.P.50 – 76420 Bihorel

[www.gcobplongee.com](http://www.gcobplongee.com)

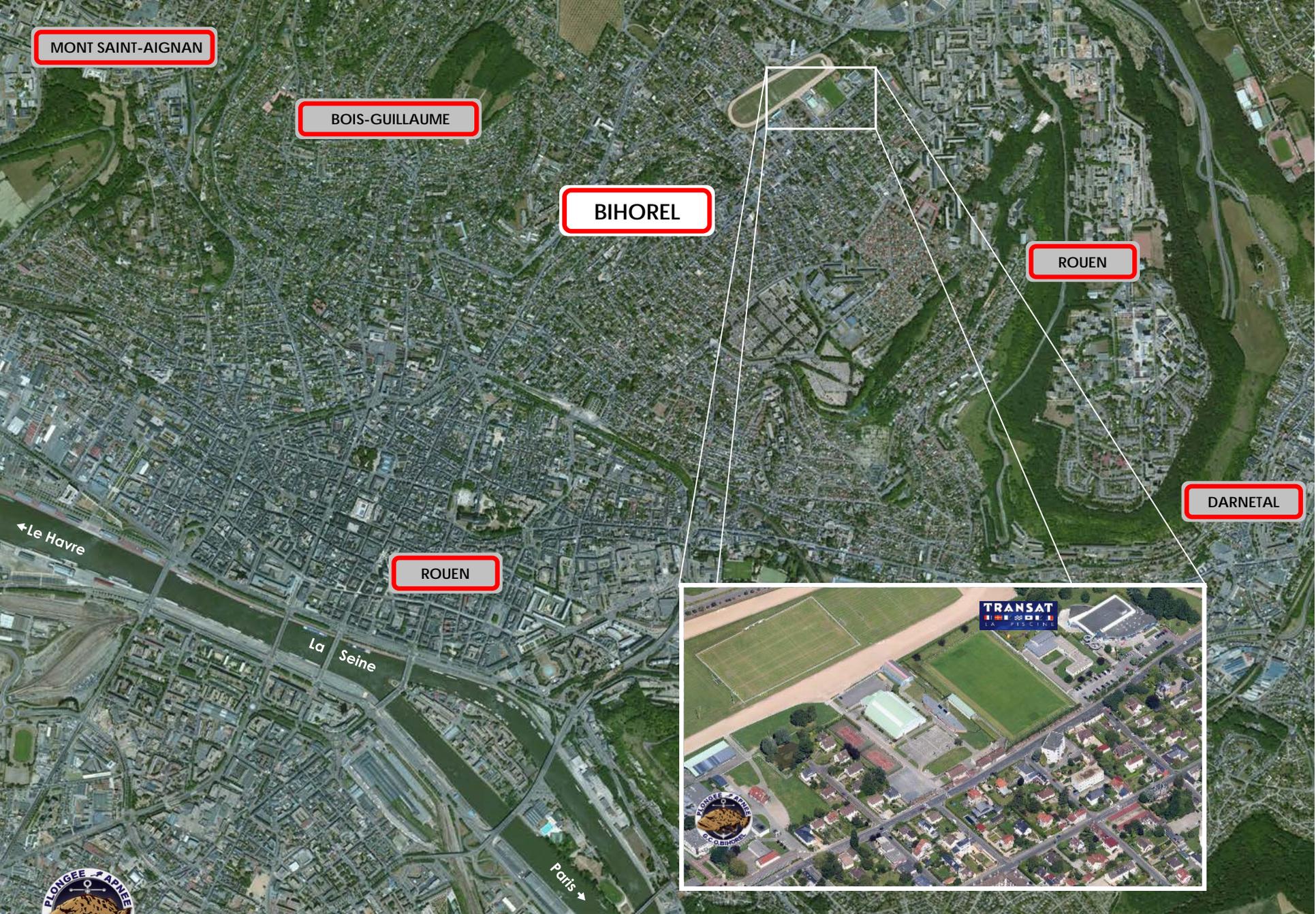
## OBJECTIFS

La section plongée et apnée de Bihorel, affiliée à la FFESSM sous le n°22760014, c'est la promotion de l'ensemble des activités sous-marine via :

- des activités variées : plongée scaphandre pour les jeunes et les adultes, plongée libre (apnée) en loisir ou en compétition, nage avec palmes, nage en eau vive, environnement et biologie, photographie sous-marine, histoires maritimes, orientation, ...
- des entrainements : environ 50 séances pour les plongeurs scaphandre et les apnéistes et 25 séances pour les nageurs avec palmes hors vacances scolaires) ;
- des compétitions : amicales (interne), départementales et régionales (en apnée et nage avec palmes principalement).
- des sorties en milieu naturel qui vont des classiques plongées à Dieppe d'avril à décembre à la sortie annuelle club qui se déroule hors région (en Méditerranée ou en Bretagne). Les membres complètent l'offre des sorties en organisant des voyages qu'ils soient à thème ou en fonction des disponibilités et des possibilités de chacun.
- des échanges avec d'autres activités via des associations comme Mer Amitiés (club de voile).



**Contacts** : François C au 06.85.41.08.97 (plongée) ou Thierry G au 06.60.29.77.35 (apnée)



MONT SAINT-AIGNAN

BOIS-GUILLAUME

BIHOREL

ROUEN

DARNETAL

ROUEN

← Le Havre

La Seine

Paris →



Situation du local et de la piscine – Bihorel – Vues aériennes : sites internet Via Michelin et Google Map



# Présentation générale

## Situation et moyens logistiques

### SITUATION

A moins de 15 minutes en voiture du centre historique de Rouen, entre les communes de Bois-Guillaume à l'ouest et des hauts de Rouen puis de Darnétal à l'est, la commune de Bihorel accueille le GCOB. Les activités de la section plongée sous-marine et apnée se déroulent à la piscine TRANSAT, rue de Verdun à Bihorel. Le local se trouve à moins de 600 mètres de la piscine à l'entrée des installations de l'hippodrome.

### MOYENS LOGISTIQUES

La section plongée sous-marine et apnée dispose :

- de **plusieurs créneaux piscine qui sont utilisés :**

- \* le mardi soir pour l'entraînement apnée.
- \* le jeudi soir pour l'entraînement plongée en scaphandre.
- \* le dimanche matin pour les entraînements plongée en scaphandre, l'apnée, la nage avec palmes et pour l'activité plongée jeune.

- d'un local qui sert en permanence :

- \* de station de gonflage composé d'un compresseur de 28,8m<sup>3</sup>/h et de 6 bouteilles tampons de 80 litres à 300 bar.
- \* de stockage du matériel.
- \* d'atelier pour l'entretien du matériel (TIV, ...).
- \* de salle de cours pour l'ensemble des activités.
- \* de salle de réunion (bureau, encadrement, AG de section, ...).
- \* de salle de projection pour les soirées à thèmes (photo, biologie, Histoires Maritimes, ...).
- \* de lieu de vie et de rencontres (pause café après l'entraînement du dimanche matin, soirées de rencontres, galettes des rois, ...).

- d'un bateau à Dieppe qui :

- \* permet de transporter 14 plongeurs ou apnéistes.
- \* est basé en permanence au port de plaisance de Dieppe.



**Contacts :** François C au 06.85.41.08.97 (plongée) ou Thierry G au 06.60.29.77.35 (apnée)

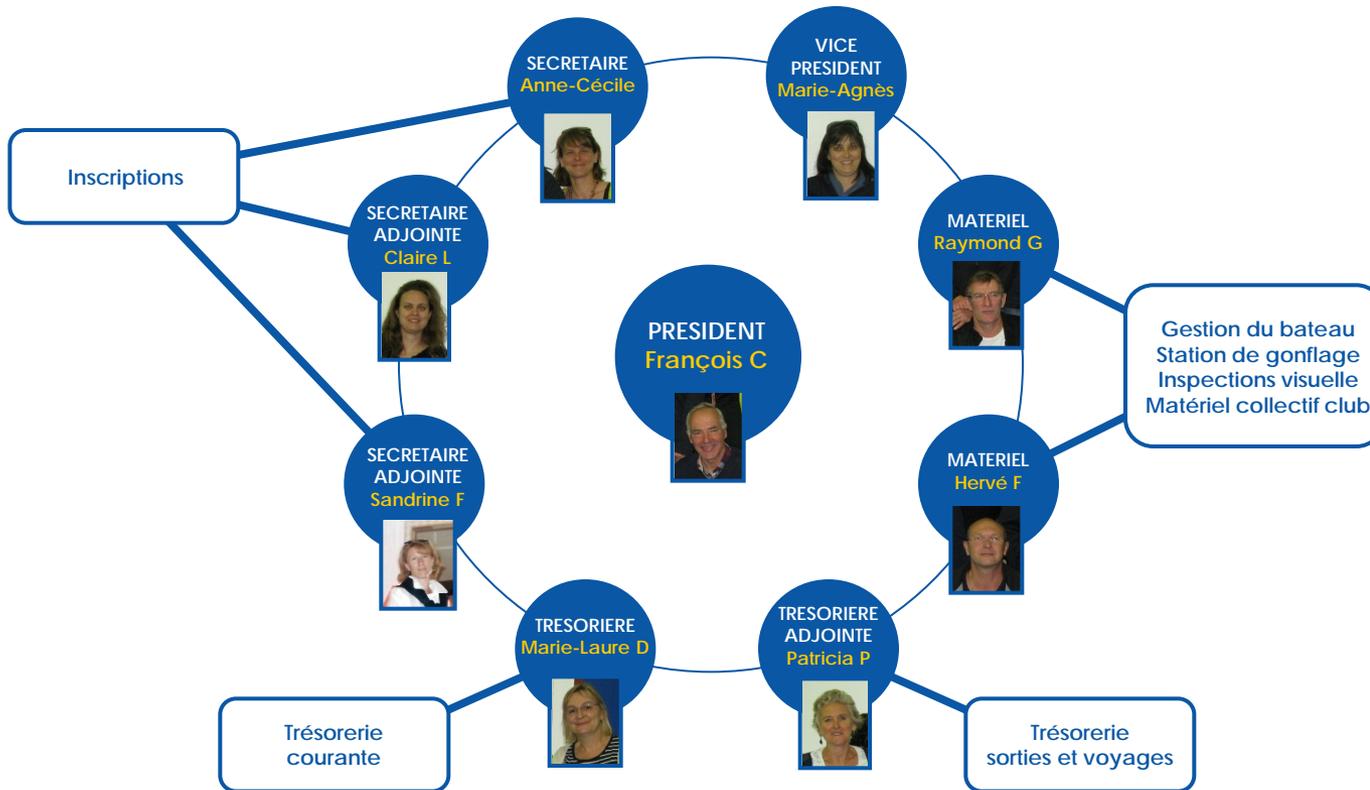


Un barracuda méditerranéen – Photo : Jean-Pierre



# Présentation générale Les membres du bureau

## LES MEMBRES DU BUREAU Saison 2014-2015



## Les membres non élus qui ont une rôle spécifique

REFERENT  
JEUNES  
Pascal D



REFERENTE  
FEMININE  
Sandrine D



REFERENT  
DEVELOPPEMENT  
DURABLE  
Eric M



WEBMASTER  
Thomas G



Gestion du site internet



La section est animée par 9 membres du bureau et par les équipes pédagogiques des différentes activités.

**Contacts** : François C au 06.85.41.08.97 (plongée) ou Cathy R au 06.16.91.01.75 (secrétaire)



En haut de gauche à droite : poisson-papillon persan, poisson-lime et poisson ange  
En bas de gauche à droite : groupe de Diagramme moucheté, poisson soldat et poisson perroquet rouille

2012 – Peinture à l'huile : Gérald G

### LES RENCONTRES

#### - Le café du dimanche matin :

Moment privilégié pour les plus courageux, la rencontre autour d'un café après l'entraînement permet de discuter des activités et des passions communes.

#### - Le repas de début de saison et les soirées à thèmes :

Gratuit pour les membres de la section, le repas de début de saison permet aux nouveaux membres de faire rapidement connaissance avec les plus anciens. La présentation de l'ensemble des activités associée avec des animations permet de passer un bon moment en famille. Soirée à thème du repas de début de saison du 27 octobre 2012 : Les grands pharaons (dessins ci-dessous et ci-contre de Jean-Luc).



#### - Le pot de fin d'année :

Ce pot permet de réunir l'ensemble des membres de la section et de faire un premier bilan avant le « break » des fêtes de fin d'année.

#### - La galette des rois :

La classique galette des rois permet de reprendre la vie courante de la saison et de rappeler les dates importantes qui concernent les nombreuses activités. C'est aussi la période du salon de la plongée à Paris.

#### - Le barbecue (dit aussi méchoui) :

Le barbecue est l'un des moments les plus importants. A la croisée de la fin de saison piscine et du début de la saison des sorties en mer à Dieppe, cette journée permet de se retrouver et de faire aussi un bilan des compétences acquises et de parler des projets de l'été. Cette sortie est souvent précédée de baptêmes de plongée.



### LE FONCTIONNEMENT

#### - Les réunions de bureau et d'encadrement :

Les réunions de bureau et d'encadrement sont des moments de réflexions et de décisions. Tout membre, même non élu au bureau, peut venir aider et proposer des nouveaux projets.

#### - L'Assemblée Générale de la section :

L'AG de la section qui se déroule en général dans le courant de juin permet à chacun de pouvoir constater le travail réalisé par les différents bénévoles de la section. Elle permet aussi pour certains d'entre-nous de trouver une nouvelle vocation ou un nouvel objectif.

#### - L'Assemblée Générale du Gallia club Omnisports de Bihorel « GCOB » :

Cette AG, qui regroupe l'ensemble des 14 sections soit plus de 2000 sportifs, permet de nous situer dans les activités et le dynamisme des différentes sections de l'omnisport.

### LES SORTIES

Plongée bouteille, apnée, nage en eau vive, compétitions extérieures, sorties à thème comme Pont d'Ouilly (descente de rivière, escalade, cheval, ...), des rencontres entre les membres le samedi ou le dimanche matin en forêt verte (course à pieds, vélo, ...). Nombreuses sont les occasions de se retrouver entre nous et de vivre une ou plusieurs activités sportives dans la bonne humeur. Toutes ces sorties sont les vôtres, il ne vous reste plus qu'à en profiter.

### LES INSCRIPTIONS

Les formulaires d'inscription sont disponibles dans l'onglet « inscription » de la colonne de gauche sur le site internet de la section.



Chapon (Poisson) – La Gabinière – La Londe les Maures 2009 – Photo : Jean-Pierre

## Sous la direction du bureau de la section

La grande majorité des activités de la section à au minimum 2 encadrants pédagogique ou technique titulaire d'un niveau fédéral.

### ECOLE DE PLONGEE SCAPHANDRE

Formation adulte air et nitrox  
Formation TIV  
Plongée jeune (8 à 13 ans)  
Plongées d'exploration à Dieppe  
**Premiers secours RIFA-P**

Formation de cadres technique

### NAGE AVEC PALMES

Nage en compétition  
**Premiers secours RIFA-NAP**



Formation de cadres nage avec palmes

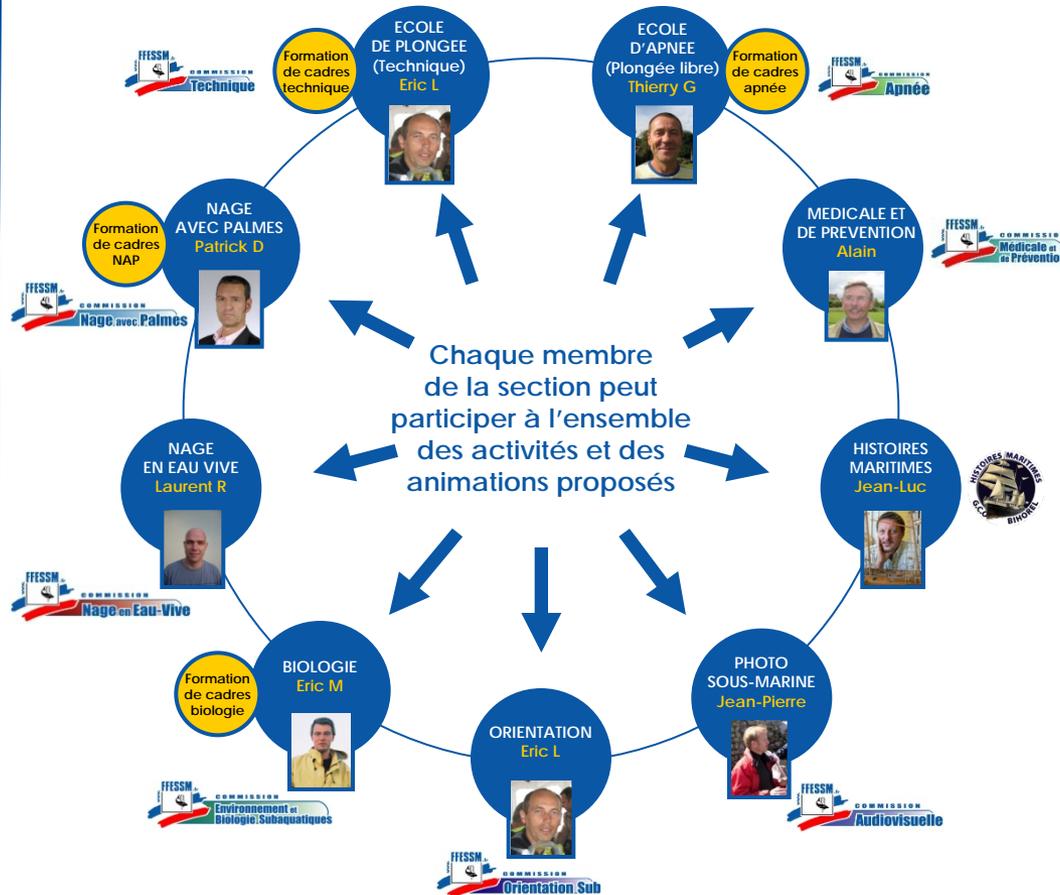
### NAGE EN EAU VIVE

Initiation et encadrement  
Descentes de rivières classe I et II

### ENVIRONNEMENT ET BIOLOGIE

Initiation et formation  
Marées à pieds sur la côte  
Plongées d'exploration biologie

Formation de cadres en biologie



### ECOLE D'APNEE (PLONGEE LIBRE)

Apnée de loisir  
Apnée en compétition  
Sorties apnée en mer chaude  
Sorties apnée à Dieppe  
**Premiers secours RIFA-A**

Formation de cadres apnée

### MEDICALE ET DE PREVENTION

Visites médicales jeunes  
Visites médicales adultes  
Conseils médicaux fédéraux

### HISTOIRES MARITIMES

Recherches et repérages  
Identification et prises de vue  
Création de schémas (dessins)  
Recherches historiques (archives)

### PHOTO SOUS-MARINE (AUDIOVISUELLE)

Initiation et formation  
Concours photo  
Plongée d'exploration photo

**Contacts :** Les responsables d'activités de la section



# LES ACTIVITES

sportives, culturelles et supports



## LA FORMATION DES PLONGEURS ET DES CADRES TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

### OBJECTIF

La formation « technique » permet à chaque membre de pouvoir découvrir le monde sous-marin en toute sécurité. L'autonomie permet aux plongeurs de se s'orienter dans les différentes activités de la section : photo, biologie, histoire maritime, encadrement, ...

### ORGANISATION

Les entrainements ont lieu le jeudi soir et le dimanche matin en piscine hors périodes scolaires. Les cours théoriques ont lieu le soir en semaine. Les validations en milieu naturel se font lors des « premières bulles », de la sortie annuelle club ou lors des week-ends en région.



Les nouvelles cartes de certification fédérales



### LES NIVEAUX PREPARES

Formation de plongeurs

Niveau 1, niveau 2, niveau 3, plongeur encadré 40 mètres, nitrox, nitrox confirmé.

Formation de cadres

Préparation niveau 4 (Guide de palanquée), niveau 5 (Directeur de Plongée), initiateur club (E1 et E2) et préparation au moniteur fédéral (MF1/E3 et MF2/E4).

### L'ENCADREMENT

MF2/E4



Eric L



François C



Yves R



MF1/E3



Bruno A



David D



Denis L



Eric M



Frédéric F



Gérald G



Gérard B



Jean-Marie M



Michel B



Patrick D



Patrick N

Initiateur  
P4/E2



Diana L



Erwan M



Jean-Bernard L



Joël B



Pascal N



Pierre-Emmanuel G

Initiateur  
E1



Benoit V



Isabelle G



Jean-Pierre Q



Laurent R



Pascal D



Patrice M



Thierry G



Nx Moniteur Nitrox  
Tx Moniteur Trimix  
DP Directeur de Plongée  
IR Instructeur Régional



Diplômes professionnels

Contacts : Eric L au 06.61.49.42.03 ou Yves R (nitrox et trimix) au 06.74.06.54.63



Poisson clown dans une anémone – Maldives 2009– Photo : Eric L

### OBJECTIF

Les entrainements sont réalisés sous forme de jeux ludiques. L'utilisation de bandes dessinées, des fiches « bio » de la section ainsi que des séances de réflexion sont réalisés en soirée ou lors d'échanges par internet avec la participation des parents. L'équipe pédagogique permet au groupe « plongée jeune » de participer aux Odyliades de la Ligue.

### ORGANISATION

Les entrainements ont lieu à la piscine tous les dimanches matin de 8h à 9h30. Cette activité est réservée aux jeunes de 8 à 13 ans dont au moins l'un des parents est licencié au sein de la section.

Le groupe en piscine le dimanche matin



Participation de nos jeunes aux Odyliades du 21 et 22 juin 2014 (Photos : Stéphane D)

### LES NIVEAUX PREPARES

Plongée libre (PMT)

1<sup>ère</sup> étoile de mer, 2<sup>ème</sup> étoile de mer et 3<sup>ème</sup> étoile de mer.

Plongée bouteille

Plongeur de bronze, plongeur d'argent, plongeur d'or, plongée du bord, bateau 1 et bateau 2  
D'autres spécialités existent comme les niveaux de « Pixels » (voir page audiovisuelle).

Formation de futurs cadres

Aide-moniteur.



### L'ENCADREMENT

MF1



David G



Bruno A



Gérald G

Initiateur  
E1



Pascal D

IE2



Françoise H

IE1



Patricia P

Aide  
Moniteur\*



Louis  
15 ans



Caroline  
15 ans



Eva  
13 ans



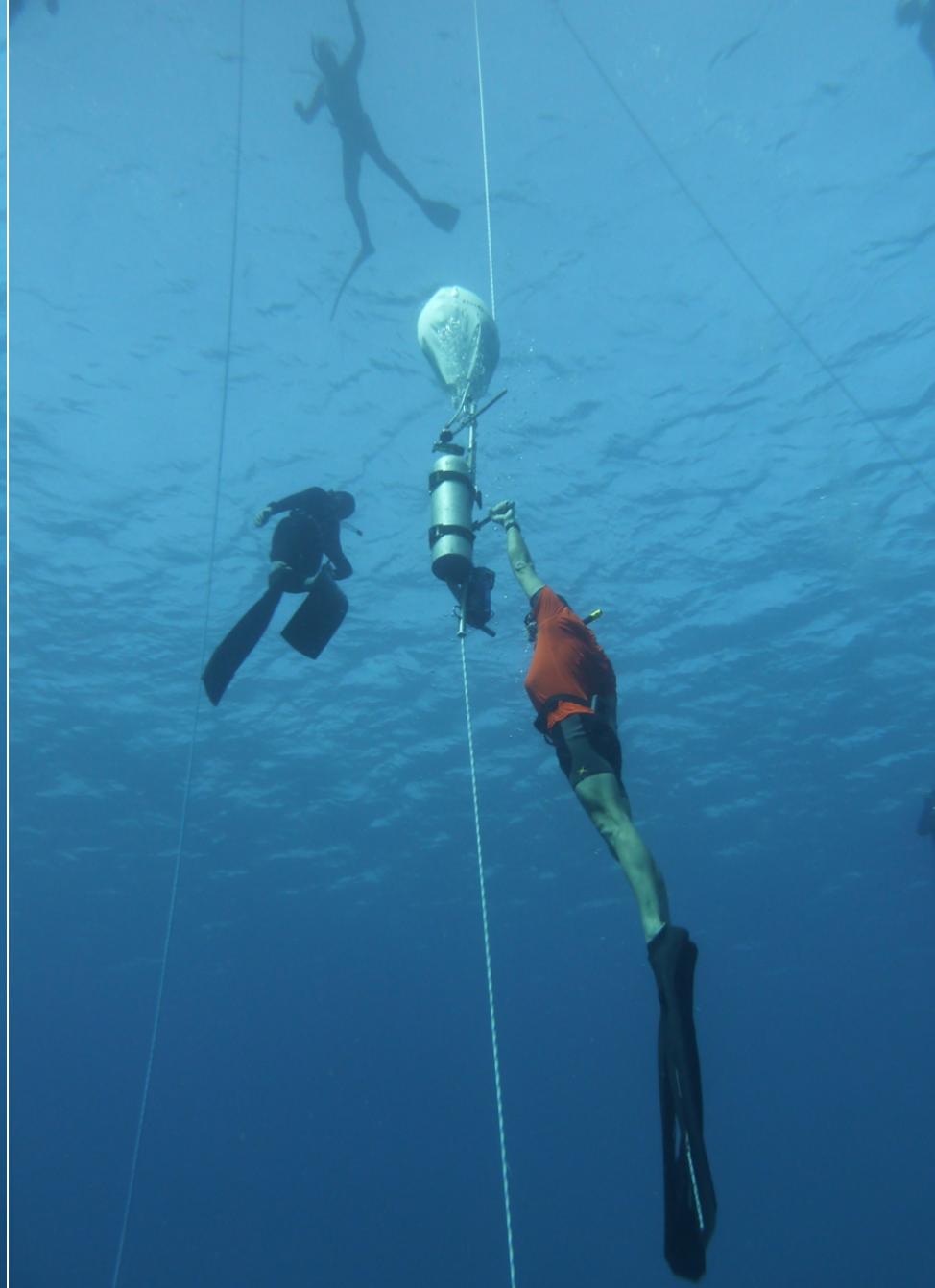
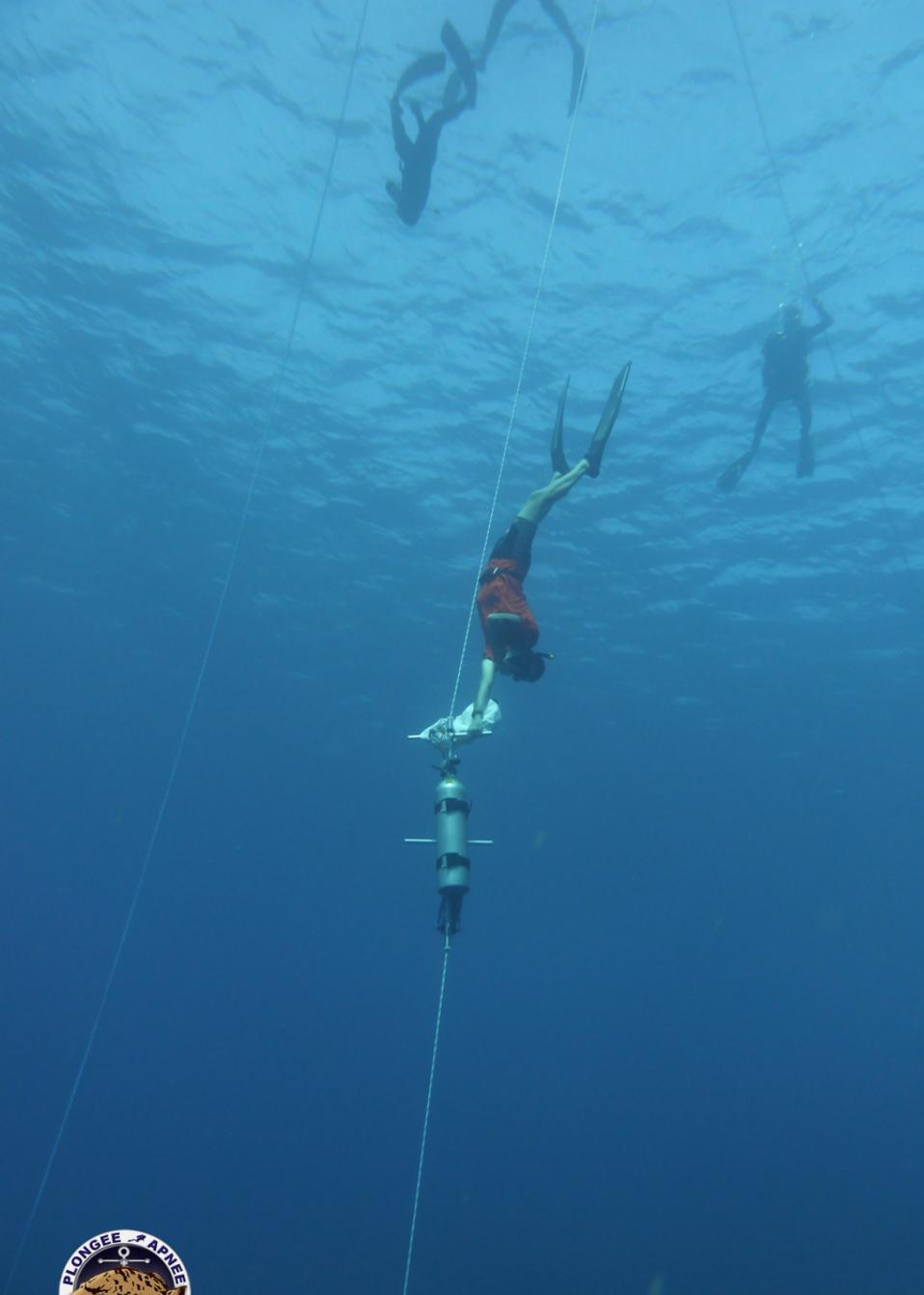
Lucie  
12ans



Maude  
16 ans

\* Jeune plongeur d'or ayant la qualification « aide-moniteur »

Contacts : Pascal D au 06.85.92.60.99



Apnée : atelier « no-limit » dit aussi « gueuse lourde freinée » – Marsa Shagra 2012 – Photos : Stéphane P

## OBJECTIF

La formation « apnée » permet à chaque membre de la section de découvrir le monde sous-marin en toute décontraction et d'accéder à d'autres passions. Les différentes techniques sont abordées en piscine et en milieu naturel : apnée statique, dynamique palme, dynamique sans palme, sprint endurance, poids constant, gueuse largable, gueuse lourde freinée, ...

## ORGANISATION

Les entrainements ont lieu les mardis soir de 21h à 22h30 et les dimanches matin de 8h à 9h30 en piscine hors périodes scolaires. Les cours théoriques ont lieu en soirée au local de la section. Dans le courant de la saison d'hiver, des séances en fosse sont organisées en fosses de 5 à 20m : Rouen, Amiens, Conflans. Des ateliers (réalisation de plomb de cou, ...) sont organisés en fonction des besoins des adhérents.

## LES NIVEAUX PREPARES

**Formations d'apnéistes**

Apnée niveau 1, apnée niveau 2, apnée niveau 3, préparation apnée niveau 4.

**Formations de cadres**

Initiateur entraineur (IE1 et IE2) et préparation moniteur entraineur fédéral (MEF1/IE3 et MEF2/IE4).

## L'ENCADREMENT

MEF2



Thierry G

MEF1



Didier D



Emmanuel G



Gérald G



Marie P



Nicolas E

IE2



Benoit V



Françoise H



Laurent M



Philippe B

IE1



Eric L



Frédéric F



Laurent R



Patricia P



Patrick D

**IR** Instructeur Régional



**Contacts** : Thierry G au 06.60.29.77.35



Marie-Agnès (apnéiste de la section) sur l'épave Abu Ghusson – Marsa Shagra 2012 – Photo : Bruno P

## LES COMPETITIONS

Les apnéistes de la section se préparent et participent pour certains aux compétitions proposées en fonction de leur expérience. Des compétitions internes à la section sont organisées dans la bonne humeur. La section participe activement aux compétitions organisées au niveau départemental et régional.

## ORGANISATION

Les compétitions ont lieu principalement en Seine-Maritime et au sein de la Ligue des Pays Normands. Elles se déroulent généralement le week-end ou en soirée pour les compétitions internes.

Des formations de juges d'une durée d'une journée sont organisées par le CODEP 76. Elles sont validées après la participation active de deux compétitions.

## LES COMPETITIONS PREPAREES

Apnée statique

Dynamique sans palme

Dynamique palme

Sprint endurance

## L'ENCADREMENT

Les juges  
apnée



Thierry G



Benoit V



Didier D



Eric L



Frédéric F



Gérald G



Laurent M



Laurent R



Nicolas E



Patricia P



Patrick D



Philippe B



Sylvie Q



Thierry D



### Organisation d'une compétition régionale en 2011



Les 5 photos ci contre :  
Compétition apnée interne club de fin de saison piscine  
10 juin 2014 – Bihorel

28 participants  
Epreuves en statique et en dynamique

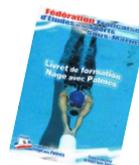
**Contacts :** Thierry G au 06.60.29.77.35



Dauphins – Egypte 2012 – Photo : Eric L

### LES COMPETITIONS

Les entrainements en nage avec palmes permettent de se perfectionner en bi-palme comme en mono palme et de se préparer aux différentes compétitions. Un programme d'entrainement permet à chaque nageur de progresser que ce soit en vitesse ou en efficacité.



### ORGANISATION

Les entrainements encadrés ont lieu les dimanches matin de 9h à 10h30. Une deuxième séance préparée est proposée aux nageurs en entrainement libre pendant la semaine. Des séances d'entrainement (vélo, course à pieds, randonnée et nage avec palmes en milieu naturel) sont proposées certains week-ends lors de la période d'été.

### LES NIVEAUX PREPAREES

Formation de jeunes	Sauv'nage et Pass'sports de l'eau
Entraînement de nageurs	Toutes distances en fonction des spécialités des nageurs
Formations de cadres	Initiateur entraineur (IE1 et IE2)

### L'ENCADREMENT

Avec la participation de :

 EF1 Eric L	 IE1 Pierre-Emmanuel G	 MEF1 Emmanuel G	 stagiaire IE1 Laurent M	 MF1 Patrick D	 BEESAN Patrice M Initiateur E1	 Ev3 Evaluateur 3  JF Juge fédéral EF : Entraîneur Fédéral IE1 : Initiateur Entraîneur
--	---	---	---	---	---	---

**Contacts :** Patrick D au 06.76.72.50.80 (Entraînements) et Eric L au 06.61.49.42.03 (Formations de cadres)



Formation d'animateur de Nage en Eau Vive – Base de Cergy 2013 – Photo : Eric L

### LES COMPETITIONS

La nage en eau vive (appelé aussi couramment hydrospeed) consiste à descendre les rivières et les torrents avec un flotteur, un gilet de sécurité et un casque. La propulsion se fait avec des palmes. Cette activité permet d'apprécier les cours d'eau de notre région ainsi que leurs environnements.



### ORGANISATION

Cette activité n'a pas d'entraînement spécifique. Les nageurs en eau vive s'entraînent avec les autres niveaux en piscine les jeudis soirs et les dimanches matins. Les sorties ont lieu en milieu naturel dans les cours d'eau de classe 1 et 2 de la région. La section dispose de 4 équipements complets en partenariat avec la commission de nage en eau vive de la Ligue des Pays Normands. Ces équipements permettent à chacun de démarrer cette activité à moindre coût.



Photos : Eric L

### LES RIVIERES DE CLASSE I et II PRATIQUEES (liste non exhaustive)



### L'ENCADREMENT

Animateur fédéral



Erwan M



Laurent R



Benoit V



Emmanuel G



Eric L



Eric M



Françoise H



Isabelle G



Frédéric F



Jean-Bernard L



Jean-Pierre



Pascal D



Pascal N



Patrick D



Pierre-Emmanuel G



Thierry G

**Contacts :** Laurent R au 06.98.75.27.36 ou Erwan au 06.09.25.51.82



Une étrille commune, un congre et une limande – Larmor 2011 – Photo : Eric L

Pas de niveau préparé : baptêmes de découverte

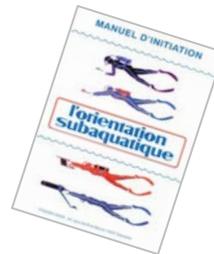
### OBJECTIF

La section dispose de 6 initiateurs en orientation depuis le mois d'avril 2012. Cette activité est complémentaire aux autres disciplines de la section : préparations techniques, apnée, ... La section ne fait pas passer de niveau. Les séances d'initiation sont proposées à ceux qui veulent découvrir cette nouvelle activité. Il est possible, pour ceux qui le souhaitent de participer à des compétitions dans le cadre de cette activité.

### ORGANISATION

Cette activité n'a pas d'entraînement spécifique en piscine. Les nageurs en orientation peuvent s'entraîner soit en mer dans le cadre des formations techniques soit sur le parcours permanent mis en place depuis juillet 2012 à la base de loisir de Léry-Poses (27).

Des sorties peuvent être organisées avec des plongeurs spécialisés dans cette discipline au sein du CODEP 27 ou de la Ligue des Pays Normands.



Le circuit d'orientation régional et permanent Léry-Poses 2012 – Photo : Eric L

### LES NIVEAUX PREPAREES

Tout public

Baptême et initiation.



### L'ENCADREMENT

Initiateur



Eric L



Bruno A



David G



Françoise H



Laurent R



Yves R

Contacts : Eric L au 06.61.49.42.03



Inachus crabe et son anémone - Larmor 2011 - Photo : Eric L

## OBJECTIF

Eric et Alan vont vous apprendre à mieux comprendre les différents milieux subaquatiques. En complément des plongeurs bio, la section permet de former les futurs cadres biologie de demain (FB1 : ex initiateur bio).

## ORGANISATION

Les cours théoriques préparatoire au Niveau 1 et Niveau 2 bio sont organisés les lundis soir pendant la saison d'hiver. Des marées à pieds ouvertes à tous sont réalisés au printemps et à l'automne. Des plongées sont organisées à Dieppe et à la sortie annuelle pour valider les niveaux.

## LES NIVEAUX PREPAREES

Formation de plongeurs

Attestation de découverte, plongeur bio Niveau 1 et plongeur bio Niveau 2.

Formation de cadres

Formateur bio Niveau 1 (FB1).

## L'ENCADREMENT

FB2



Eric M



Eric L

FB1



Alan W



Jean-Marie M

Avec la participation de :



Jean-Luc L

FB : Formateur Biologie

**Contacts** : Eric M au 06.32.30.18.72

Nos plongeurs bio participent ou peuvent participer au référencement des espèces observées lors des plongées :



50 fiches biologie disponibles sur le site internet de la section  
Création : Jean-Luc L





Des photographes et un mérou – La Gabinière – La Londe les Maures 2011 – Photo : Jean-Pierre

### OBJECTIF

Vous voulez acheter puis apprendre à utiliser un appareil photo numérique qui puisse aller sous l'eau. De nombreuses possibilités vous sont offertes pour apprendre et parfaire le choix des sujets, l'exposition, le cadrage, la netteté, l'utilisation de la lumière naturelle et du flash ainsi que d'appliquer les bases de la composition de l'image, le tout en mode manuel le temps d'oublier un temps le mode automatique...

### ORGANISATION

Des cours et des soirées de découvertes sont organisés pendant la saison d'hiver. Des séances pratiques et de découverte en piscine permettent de vous entraîner en réalisant des tests avec l'aide d'objets des plus insolites. Des plongées en milieu naturel complètent la formation pour valider les niveaux de photographe.

### LES NIVEAUX PREPARES

Formation adultes

Initiation, plongeur photographe Niveau 1 et module complémentaire flash.

Formation jeunes

Pixel de bronze, pixel d'argent et pixel d'or.

### L'ENCADREMENT

FP1



Jean-Pierre Q



Eric L



ISO200 – F3.2 – 125ms



ISO200 – F3.2 – 60ms



ISO200 – F3.2 – 30ms

#### Organisation d'un concours photo interne club

Résultats donnés lors du méchoui le 22 juin 2014

12 participants avec 3 photos pour 3 thèmes : les gagnants

sous-marine

reflet

piscine/humours



FP : Formateur Photographe

Contacts : Jean-Pierre au 06.64.74.78.24



Peinture du Vanellus en feu lors de son remorquage jusqu'aux falaises entre Sainte-Adresse et Octeville en 1916  
2014 – Réalisation : Gérald G



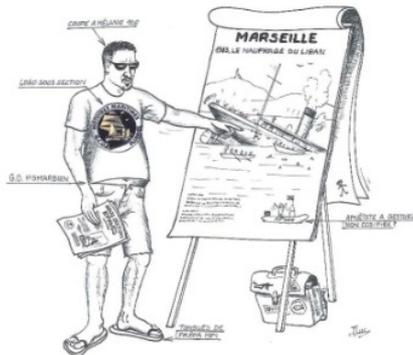
# Les activités culturelles Histoires Maritimes

## OBJECTIF

Notre but (sans prétention) est de créer des fiches par épave qui sont à la disposition des plongeurs sur le bateau. Elles retracent leurs histoires, les circonstances des naufrages, les caractéristiques, les aspects originels et actuels.... Cela permet aux plongeurs de mieux visualiser, de comprendre, de s'orienter et sans doute de redécouvrir sous un nouvel angle ce merveilleux patrimoine sous-marin.

## ORGANISATION

Le groupe HISMAR est animé par deux plongeurs passionnés d'épaves également présidents du Grième (Groupe de Recherche et d'Identification des Epaves de Manche Est). Ils font partager leurs découvertes sous forme de conférences, briefing, histoire sur le bateau, dessin d'épaves. N'hésitez pas à nous contacter.



Fiches épaves disponibles sur le site internet de la section

## LES EPAVES A DISPOSITION SUR LE SITE INTERNET

HMS Daffodil (ex UF3)

UJ1404

Sperrbrecher 178 (ex Gauss)

Oiffeld (ex Franken et ex UJ128)

## L'ENCADREMENT

Animateur  
Interne au  
club



Jean-Luc L



Pierre-Yves L

Contacts : Jean-Luc L au 02.35.73.95.45



Crevette - Stage national FP1 - Larmor plage 2011 - Photo : Eric L

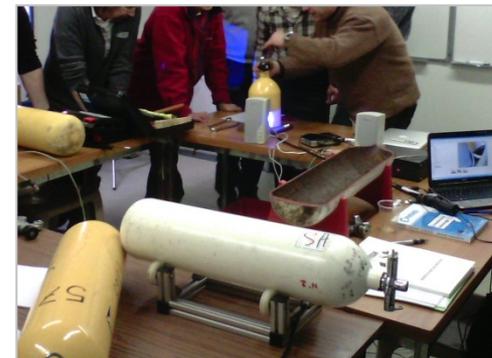
### OBJECTIF

Le Technicien en Inspection Visuelle (TIV) est une personne « clé » dans l'activité plongée du fait de son rôle dans l'entretien du matériel : Inspection des bouteilles, révision des robinets, tenue à jour du registre, établissement des fiches d'inspection et des certificats de visite. Ces tâches, qui sont souvent injustement considérés comme ingrates, sont réalisés en famille à la vue du nombre de personnes présentes lors des inspection. Cette journée est souvent agrémentée d'un repas en commun sous forme de petit buffet.

Cette formation est conseillée aux personnes qui préparent le Niveau 3, le Niveau 4 et l'initiateur club. Les personnes qui ont un niveau inférieur (niveau 1 et niveau 2) peuvent tout à fait prétendre à passer cette formation pour leur culture personnelle ou pour aider au contrôle des bouteilles.

### ORGANISATION

La formation initiale dure une journée et demi sur un week-end au local de la section. Elle est organisée en général pendant la période d'hiver entre décembre et mars. Cette formation est suivie par l'inspection visuelle des bouteilles de plongée de la section et de leur robinetterie au début de chaque année entre janvier et avril. Les personnes déjà titulaire du TIV et qui n'ont pas pratiqués depuis plusieurs années peuvent participer à cette formation.



### BOUTEILLES PERSONNELLES

Les bouteilles personnelles des membres de la section peuvent être enregistrées sur le registre club et sont contrôlées en présence de leur propriétaire.



### LES NIVEAUX PREPAREES

Formation de TIV

Formation initiale et recyclages

### L'ENCADREMENT

Formateur de TIV



Raymond G Béatrice N



Eric L

**Contacts :** Raymond G au 06.74.97.99.01



Tourteau – Stage national FP1 – Larmor Plage 2011 – Photo : Jean-Pierre



# Les activités supports Premiers secours RIFA\*

\* Réaction et Intervention Face à un Accident

## OBJECTIF

Ces formations sont obligatoires pour préparer certains niveaux de plongée scaphandre ou d'apnée. Les formations ANTEOR (Animer l'apprentissage des Techniques d'Oxygénothérapie - animation) permettent à leur titulaire de pouvoir enseigner les formations RIFA.

## ORGANISATION

Les formations RIFA se déroulent en 2 temps. Une 1<sup>ère</sup> séance commune d'une journée en salle est organisée pour l'apprentissage des gestes et des risques spécifiques. Une deuxième séance est organisée en piscine pour acquérir les gestes techniques dans l'eau. Les formations ANTEOR se déroulent sur 1 à 2 journées.



Union Départementale des Premiers Secours de Seine-Maritime (UDPS76)



Possibilité de passer le  
**PSC1**  
sur les formations RIFA

## LES NIVEAUX PREPARES

Formation de pratiquants

RIFA Apnée, RIFA Plongée, RIFA Nage Avec Palmes et les mises à jour des compétences Premiers Secours Civique 1 (PSC1) en partenariat avec l'UDPS 76

Formations de cadres

ANTEOR et mise à jour des compétences des formateurs

**FO FO** Formateur de formateur (PAE PS)  
**INS** Instructeur de secourisme  
**PAE PS** Moniteur de premiers secours  
**MPS** Moniteur de premiers secours  
**MED** Médecin  
**INF** Infirmier

## L'ENCADREMENT

Formateur D'ANTEOR



Eric L

ANTEOR



Benoit V



Damien G



David G



Diana L



Eric M



François C



Frédéric F



Isabelle G



Marie B



Marie P



Mehdi A



Patrick D



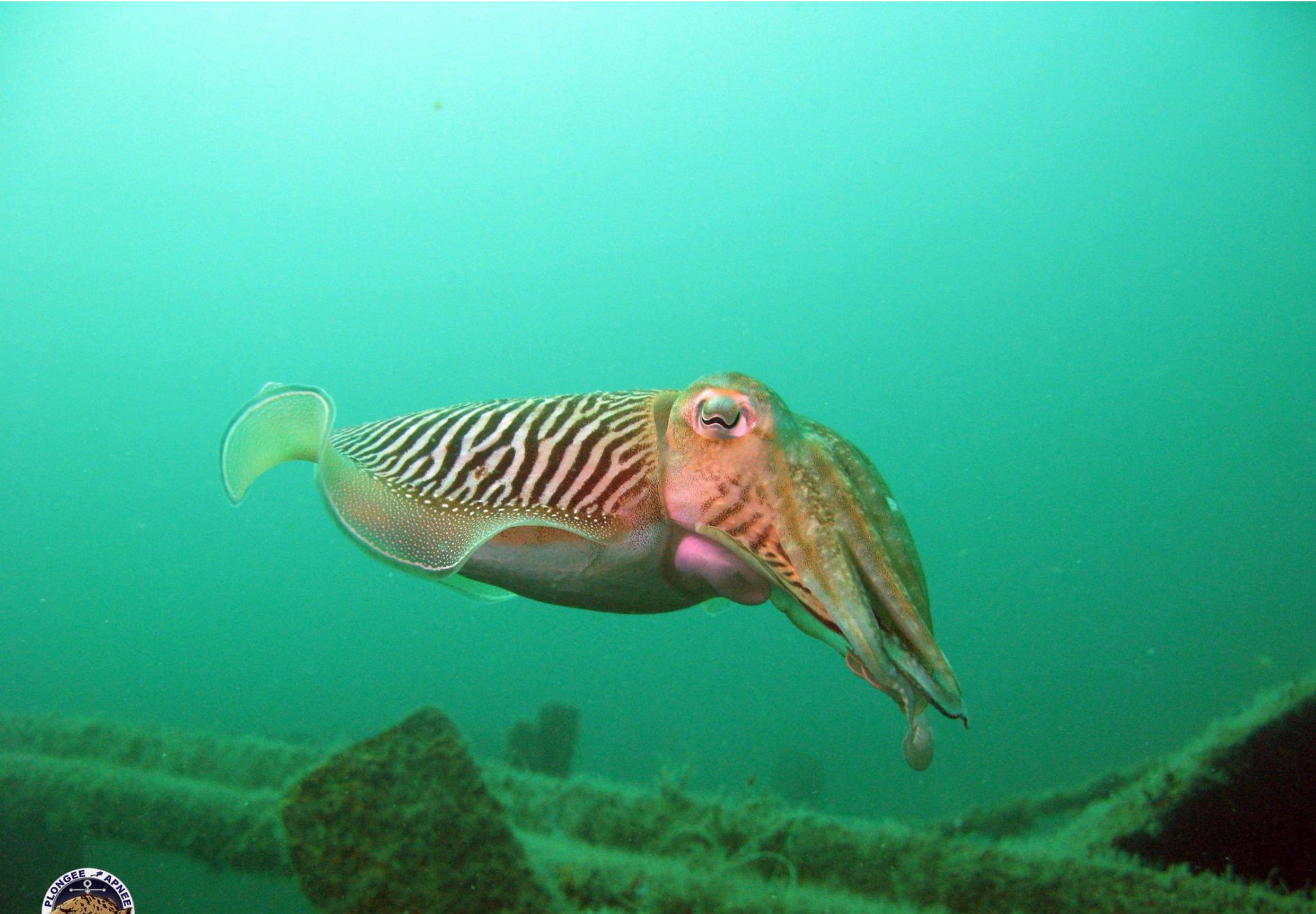
Thierry G

Avec la Participation de :



Franck P

**Contacts :** Damien G au 06.62.83.46.88 (Formation commune RIFA) ou Eric L au 06.61.49.42.03 (ANTEOR)



Sèche - Dieppe 2010 - Photo : Jean-Pierre

## LES VISITES MEDICALES

Un certificat médical est obligatoire pour pratiquer les différentes disciplines que nous organisons. Pour éviter tout litige, vous devez utiliser le modèle de certificat médical fédéral. Vous pouvez le télécharger sur le site internet de la section ou le demander à l'un des membres du bureau ou de votre encadrement.

### Rappel :

Pour les jeunes, le certificat médical ne doit être établi uniquement par un médecin fédéral ou hyperbare. Des examens spécifiques sont demandés, contacter l'un des médecins de notre section afin de les connaître.

Pour les personnes qui préparent les niveaux 1, 2, 3 et les qualifications PE40, PE60, PA40, un médecin généraliste (exemple : médecin traitant) est suffisant. Cependant, du fait de la spécificité de nos activités, nous vous conseillons de continuer à passer devant un médecin fédéral, hyperbare ou du sport.

## ORGANISATION

Dès le mois de septembre, nous vous invitons à prendre RDV avec un médecin en fonction de votre(vos) objectif(s) de l'année (médecin fédéral, médecin du sport, médecin hyperbare ou médecin de famille). Pour toute question relative aux conditions médicales, vous pouvez prendre contact avec l'un des médecins fédéraux de la section lors des entrainements en piscine ou lors des nombreuses rencontres organisées tout au long de l'année.

## LES MEDECINS DE LA SECTION

Médecins  
fédéraux



Alain T



Marie B



Marie P



Thierry S



Le certificat médical type FFESSM

**FO FO** Formateur de formateur (de PAE PS)

**Contacts** : Alain T au 02.35.75.76.26



Titre : Abyss – 2012 – Photo/montage : Patrick D

LES SORTIES ET LES VOYAGES





# Les sorties club à Dieppe - Présentation

## LE BATEAU ET LE PORT DE DIEPPE

La section dispose d'un bateau semi-rigide avec une place dans le port de Dieppe. Ce bateau permet de réaliser des plongées toute l'année d'avril à décembre. Le bateau est armé « catégorie 4 » ce qui permet de réaliser des plongées à plus de 6 milles d'un abri.



## LES DIRECTEURS DE PLONGÉE

Les moniteurs techniques (MF), d'apnée (MEF) et les Directeurs de plongée (Niveau 5) organisent des plongées sur Dieppe. Pour connaître et avoir les coordonnées du Directeur de plongée du week-end, il faut appeler le répondeur de la section à partir du mercredi soir.

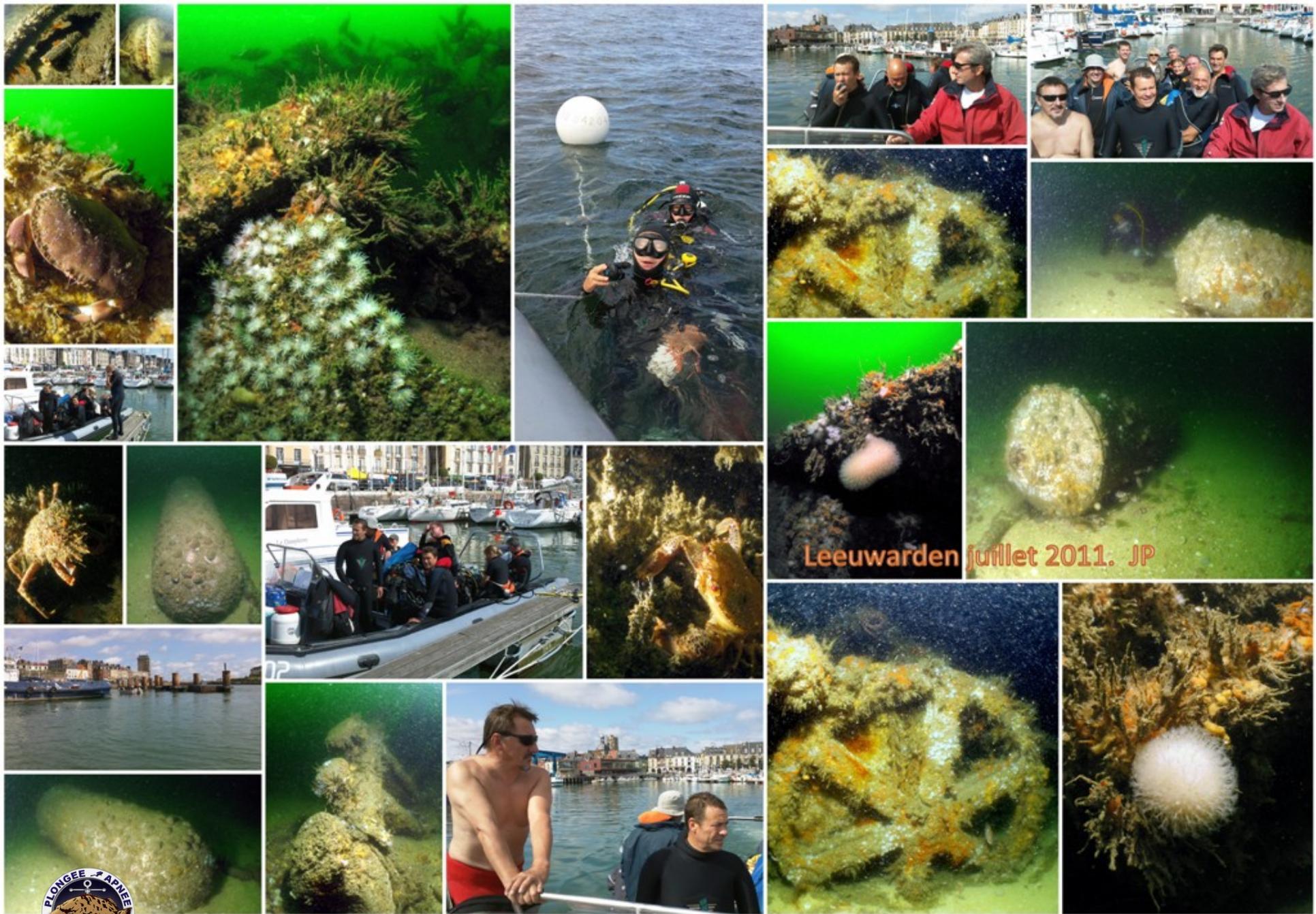
## NOS SORTIES EN MER



La section plongée et apnée du GCOB est signataire de la charte « Plonger autrement, plongez normand » établie par La Ligue des Pays Normands et présentée à l'AG du 15 mars 2015 à Rouen.



**Contacts** : Répondeur du club : 02.35.59.78.77 (à partir du mercredi soir)



Sortie épave du Leeuwarden - Dieppe 2011 - Photo/montage : Jean-Pierre



# Les sorties et les voyages

## Les sorties clubs à Dieppe – Récit d'une sortie

### Un jour d'été en Normandie

Comme chaque semaine, la sortie club à Dieppe répond à une organisation précise :

L'annonce de la sortie se fait le mercredi soir au répondeur (02 35 59 78 77). A ce moment là, nous connaissons le Directeur de plongée de la sortie avec une première vision de la météo.

Nous sommes vendredi soir, nous allons au local à 19h30 pour récupérer notre matériel. Cela sens bon notre plongée. La météo devient plus précise. Le temps semble être de notre coté.

Samedi, le jour de notre sortie. Le bateau est amarré au ponton Parmentier du port de plaisance. Comme en général, nous partons une heure avant l'heure d'étable annoncée dans le message (l'heure est définie avec le DP). La mer est plate, le soleil nous accompagne jusqu'au site de plongée.

Nous venons de remonter de plongée. Les discussions sont animées d'une passion habituelle. Selon l'horaire de la journée, un pique-nique est consommé sur le bateau sur le lieu de plongée ce que nous ferons ce jour-là. Après avoir profité d'un moment au calme en pleine mer, nous rentrons au port avec de nouveaux souvenirs.

De retour au port, le matériel est débarqué et nous participons tous au rinçage et au bâchage du bateau

Une fois rhabillés, nous nous retrouvons tous en terrasse autour d'un verre ou d'un café pour clore ce moment de convivialité et pour régler la plongée (8 € pour les membres).

Vous venez de lire un petit aperçu de ce que nous vivons dans une ambiance familiale. Nous espérons vous voir avec nous lors d'une prochaine sortie. A vos téléphones ...



**Contacts** : Répondeur du club : 02.35.59.78.77 (à partir du mercredi soir)



Epave « Le Michel C » – Giens 2013 – Photo : Jean-Pierre

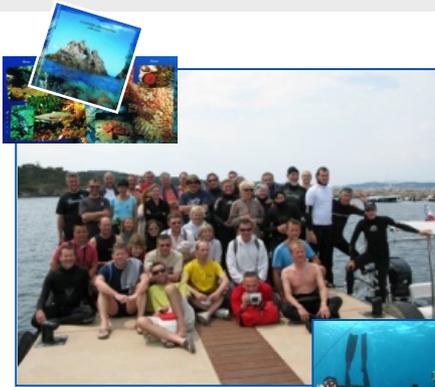
# La sortie club annuelle - Présentation



Marseille 2010  
10 apnéistes, 51 plongeurs  
et 5 accompagnateurs



Visite de l'INPP



La Londe Les Maures 2011  
13 apnéistes, 38 plongeurs  
et 5 accompagnateurs



Port Vendre 2012  
39 plongeurs  
et 4 accompagnateurs



## ■ ORGANISATION

La section organise chaque année une sortie annuelle généralement à l'Ascension durant laquelle toutes les activités se côtoient : plongée scaphandre, apnée, ...

En soirée, des présentations ou exposés sont réalisées sur la base de ce qui est réalisé sur place (biologie, photos, apnée, « histoires Maritimes » pour les épaves, ...)

Des formations ou animations spécifiques sont organisées : initiateur en biologie (2008), baptêmes de recycleurs (2008), Trimix (2008). Dans ces cas, des prestataires extérieurs sont recherchés pour compléter l'encadrement de la section.



La Londe Les Maures 2009  
10 apnéistes, 58 plongeurs  
et 7 accompagnateurs



La Londe Les Maures 2013  
15 apnéistes, 33 plongeurs  
et 4 accompagnateurs



Examen MEF1

Page suivante



Les plongeurs et les apnéistes à la sortie annuelle – La Londe Les Maures 2014 – Photo : Hervé F

### La sortie annuelle 2014 à La Londe Les Maures

#### Soirée de présentation du système Sidemount



Présenté par Thierry N'GUYEN, la soirée de présentation du jeudi a permis à une trentaine de plongeurs et/ou d'apnéistes de découvrir de nouvelles techniques et une nouvelle philosophie en plongée. Une expérience sera probablement organisée par la section à l'avenir.



Comme chaque année, la sortie club annuelle à regroupée 59 personnes avec des activités les plus diverses : plongée scaphandre, apnée, épaves, photo, bio, formation, exploration, découverte du Sidemount...

Les chiffres du tableau ci-contre démontrent la dynamique de notre section dans laquelle chaque personne s'est perfectionnée, s'est développée, a progressée en fonction des ses besoins et de ses envies. La sortie club annuelle (avec toutes ses activités) à appartenue à tous les membres de la section sans exception. Le système de communication par SMS a aussi permis à l'ensemble du groupe d'avoir des informations ponctuelles permettant une bonne organisation des activités et un rappel des principaux rendez-vous.



### Et l'année prochaine ...

Pour la sortie club de mai 2015, direction : La Corse



#### Sortie La Londe Les Maures 2014 en quelques chiffres

##### 59 personnes réparties en :

- 32 plongeurs scaphandre représentant 373 mises à l'eau.
- 23 apnéistes représentant 134 séances.
- 4 accompagnateurs.

##### 3 bateaux :

- L'Euréka pour les plongeurs scaphandre.
- 2 zodiac « Aventura » et « Neven Du » pour les apnéistes.

##### Des passages de niveaux :

- 2 stagiaires MF1 en stage pédagogique.
- 7 nouveaux plongeurs Niveau 2.
- 3 nouveaux plongeurs Niveau 3.
- 2 validations de compétences Niveau 4.
- 9 nouveaux plongeurs Nitrox
- 3 nouveaux plongeurs Nitrox confirmé
- 6 nouveaux apnéistes validés sur les épreuves en profondeur A3 et A4.
- 4 prépa apnéiste Niveau A4.

##### 2 sorties à la journée :

- Sur l'île de Port Cros (mardi et vendredi).

##### 2 soirées de présentation :

- 1 présentation du système « Sidemount » le jeudi soir par Thierry N'GUYEN.
- 1 soirée photo le samedi soir (photos du séjour) animée par Jean-Pierre.

Et près de 1400 sms envoyés...

#### LES ORGANISATEURS DES ACTIVITES DE LA SORTIE 2014



François C  
Inscriptions et logistique



Eric L  
Plongée scaphandre



Thierry G  
Groupe apnée



Jean-Pierre  
Audiovisuelle

**Contacts :** François C au 06.85.41.08.97



Raie aigle (poisson) – Les Maldives 2010 – Photo : Eric L

### ■ PONT AUDEMER - JUILLET 2013



Descente de rivière en kayak  
Photo : Eric L  
Organisation : Laurent, Erwan et Eric

### ■ ICANTU - OCTOBRE 2013



Excursion dans l'arrière pays de Corse lors d'un séjour « apnée »  
Photo : Jérôme D  
Organisation : Bruno P

### ■ PARTICIPATION AUX ODYLIADES



Sortie jeunes interclubs – Ci-dessous : sortie du 29 juin 2013  
Photo : Pascal D  
Organisation : Ligue des Pays Normands  
Cours d'eau pratiqué lors de la sortie : La Durdent (76)

**Contacts** : Tous les membres de la section organisateur d'une sortie à thème



Tortue avec deux rémoras – Marsa Shagra 2012 – Photo : Stéphane P

### Exemples de voyages passés



**2011**  
Sipadan (Malaisie)  
Du 7 au 16 mai 2011  
Plongée explo  
Organisation : Gérald G  
8 membres



**2011**  
Marsa Shagra (Egypte)  
Du 5 au 12 novembre 2011  
Plongée libre (apnée)  
Organisation : Gérald G et Thierry G  
22 membres



**2012**  
Marsa Shagra (Egypte)  
Du 10 au 17 novembre 2012  
Plongée libre et scaphandre  
Organisation : Gérald G et Thierry G  
38 membres



**2014**  
Croisière (Maldives)  
Du 23 mars au 4 avril 2014  
Plongée scaphandre  
Organisation : Danièle G  
16 membres

**2011**  
1<sup>ère</sup> saga de l'activité  
apnée en Egypte

**2012**  
2<sup>ème</sup> saga de l'activité  
apnée en Egypte

### Exemples de voyages à venir



**2014**  
Croisière (Egypte)  
Du 11 au 18 octobre 2014  
Plongée explo épaves  
Organisation : Jean-Luc L  
30 places



**2014**  
Marsa Shagra (Egypte)  
Du 8 au 15 novembre 2014  
Plongée libre et scaphandre  
Organisation : Gérald G et Thierry G  
38 membres

**2014**  
4<sup>ème</sup> saga de l'activité  
Apnée en Egypte



**2015**  
Iles de Bunaken et Lambek (Indonésie)  
Du 21 mars au 6 avril 2015  
Plongée scaphandre  
Organisation : Gérald G et Yves D  
30 places

### LES DESTINATIONS (liste non exhaustive)

EUROPE

OCEAN PACIFIQUE

MER DES CARAIBES

OCEAN INDIEN

...

### LES ORGANISATEURS DES VOYAGES

Ces voyages ne sont pas organisés directement par la section. Chaque membre peut organiser un voyage quelque soit sa destination en fonction de critères qui lui sont propres (périodes scolaires, intérêts personnels, ...) et sous réserve qu'il n'interfère pas avec la sortie annuelle club entre mai et juin.

\* Plongée d'observation de la faune (biologie principalement)

**Contacts :** Tous les membres de la section organisateur d'un voyage

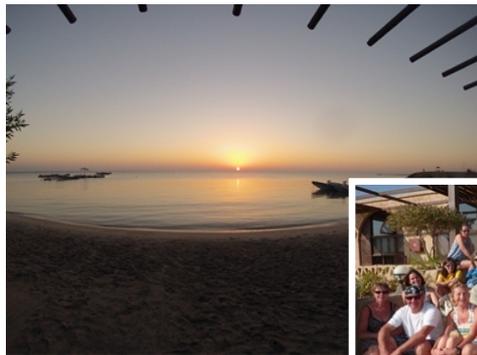


Dugong (mammifère marin) – Marsa Shagra 2012 – Photo : Stéphane P



# Les sorties et les voyages

## Les voyages : Récit d'un voyage



## 2013 : 3<sup>ème</sup> saga de l'activité apnée en Egypte

La 3<sup>ème</sup> saga du club en Egypte à rassemblée en novembre 2013 à Marsa shagra 23 personnes dont 10 apneistes et 13 plongeurs. Les activités ont tournés beaucoup autour de l'apnée avec des explorations dans la baie de marsa shagra et dans les grottes et canyons à sharm abu dabad.

Des expéditions, l'une à Abu Dabad a permis d'aller à la rencontre des tortues et du dudong. L'autre à Abu Ghussion pour découvrir une épave russe.

De nombreux exercices ont été réalisés a partir de la plateforme: immersion libre, poids constant, gueuse lergable , gueuse lourde ...



Photo : Jérôme D

### UNE JOURNEE TYPE

- levée 6h : réveil musculaire pour les plus courageux séance apnée sur la plateforme.
- petit déjeuner puis sortie sur un site en dehors de marsa shagra en camion ou zodiac.
- déjeuner, sieste et reprise de l'apnée.
- en fin de journée, dès 17h plongée de nuit avec bouteille.
- apéro dès 18h30 pour partager nos impressions, photos, vidéos, blagues du jour..

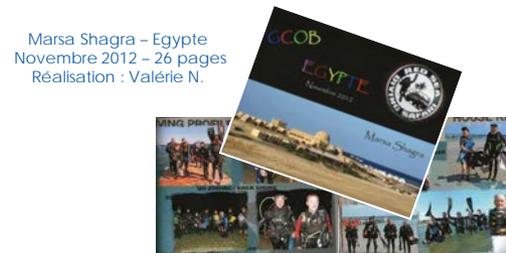
**Contacts :** L'ensemble des membres qui participent aux voyages

### Albums photo des Voyages précédents en 2011 et 2012

Des membres de la section réalisent régulièrement des albums photos qui peuvent être reproductibles sur demande. Ces albums permettent de pouvoir revoir l'ensemble des meilleurs moments que les membres ont passés ensemble. Des simples « books » photos sont aussi disponibles au local de la section.



Marsa Shagra – Egypte  
Novembre 2011 – 42 pages  
Réalisation : Nicolas E.



Marsa Shagra – Egypte  
Novembre 2012 – 26 pages  
Réalisation : Valérie N.



Marsa Shagra – Egypte  
Novembre 2013 – 26 pages  
Réalisation : Valérie N.



Les 3 catamarans « Aline », « Malick » et « Louann » du voyage de Mer Amitié – Les Seychelles 2008 – Photo : Eric L



Sirénade – Dufour 375

### OSMOSE

Les croisières lointaines offrent la possibilité de découvrir les fonds marins et font ainsi la joie des plongeurs apnéistes ou avec bouteilles (si structure sur place), preuve que ces deux activités sont compatibles et complémentaires.



75, rue Jeanne D'arc - 76000 Rouen

Permanence mardi & jeudi de 19h à 21h

Tél: 02.35.98.23.95

www.mer-amitie.com

### OBJECTIF

Mer Amitié propose à ses adhérents initiation, formation et/ou pratique de la navigation sur des voiliers habitables.

Des sorties en week-end, au départ du Havre, ou des croisières de plus longue durée sont organisées sur les bateaux de l'association (First 31.7 et Dufour 375) ou sur des voiliers en location (monocoques ou catamarans).

Les dernières escales : Galice, Bretagne, Seychelles, Antilles, Grèce, ...

#### La Thaïlande – Janvier 2014



Photo : Michel L



Photo : Yvon L



Photo : Eric L



Photo : Eric L



Lady Vague – First 31.7

### LES SKIPPERS DE MER AMITIE MEMBRES DE LA SECTION



Jean-Paul



Josette L



Michel B



Patrick C  
Président de Mer Amitié



Yvon L

**Contacts** : Les skippers de Mer Amitiés et l'ensemble des membres qui participent aux voyages



# NOS AMBASSADEURS



Requin baleine – Les Maldives 2009 – Photo : Arnaud B



# Nos ambassadeurs Fonctions extérieures à la section

Des membres de notre section sont engagés à différents échelons de notre association (GCOB Omnisports) ou de notre fédération (CODEP 76, Ligue, autres associations, ...). Voici un résumé non exhaustif de leurs engagements :

	<b>François C</b>		Membre de droit au Comité Directeur du GCOB. Représente la section Plongée et apnée en tant que Président de section.
	<b>David G</b>		1 <sup>er</sup> suppléant au comité directeur de la Ligue des Pays Normands. Elu au Comité Directeur du GCOB
	<b>Patrice M</b>		Membre du comité directeur du CODEP 76 (Comité Départemental FFESSM de Seine-Maritime).
	<b>Jean-François H</b>		Membre du comité directeur du CODEP 76 (Comité Départemental FFESSM de Seine-Maritime).
	<b>Marie P</b>		Déléguée de la commission médicale de la Ligue des Pays Normands.
	<b>Jean-Luc L</b>		Président du GRIEME (Groupe de Recherche et d'Identification des Epaves de Manche Est). Représente la section plongée sous-marine et apnée de Bihorel.
	<b>Pierre-Yves L</b>		Président du GRIEME (Groupe de Recherche et d'Identification des Epaves de Manche Est). Représente la section plongée sous-marine et apnée de Bihorel.
	<b>Nicolas E</b>		Président de la commission apnée de la Ligue des Pays Normands.
	<b>Jean-Pierre</b>		Vice-président de la commission audiovisuelle de la Ligue des Pays Normands. Vice-président de la commission audiovisuelle du CODEP 76.
	<b>Thierry G</b>		Membre du collège des instructeurs d'apnée de la Ligue des Pays Normands.
	<b>Eric L</b>		Responsable de Normandie Plongée (formations FFESSM et formations anglo-saxonnes TDI-SDI). Représentant des SCA au Comité Directeur de la Ligue des Pays Normands. Président de la commission audiovisuelle de la Ligue des Pays Normands. Membre du collège des instructeurs et référent ANTEOR de la Ligue des Pays Normands. Membre au Comité de Direction du Comité Régional Olympique et Sportif de Haute-Normandie.



Requin – 2002 – Photo : Eric L



# Quelques résultats en compétition

Des membres de notre section participent régulièrement à des compétitions fédérales qu'elles soit départementales, régionales ou nationales. Ci-dessous quelques résultats en compétition (parmi d'autres) :

2012		<b>Giuliano</b>	Interclubs de Nage Avec Palmes – 25 mars 2012 – Cherbourg 1 <sup>ère</sup> place au 50 mètres surface – catégorie Espoirs Messieurs	
		<b>Giuliano</b>	Interclubs de Nage Avec Palmes – 25 mars 2012 – Cherbourg 1 <sup>ère</sup> place au 100 mètres surface – catégorie Espoirs Messieurs	
		<b>Kévin</b>	Interclubs de Nage Avec Palmes – 25 mars 2012 – Cherbourg 1 <sup>ère</sup> place au 400 mètres surface – catégorie Cadets	
2013		<b>Marie G</b>	Compétition régionale de nage en eau vive - 3 mars 2013 – Aveny (27) 1 <sup>ère</sup> place : descente Classe I et II – catégorie poussin femme	
		<b>Nicolas</b>	5 <sup>ème</sup> Manche de Coupe de France – 31 mars 2013 – Grand-Couronne 1 <sup>ère</sup> place : 16 x 50 mètres en 12'41''09	
		<b>Emmanuel*</b>	5 <sup>ème</sup> Manche de Coupe de France – 31 mars 2013 – Grand-Couronne 1 <sup>ère</sup> place : dynamique sans palme (126,80 mètres) * membre de la section mais licencié extérieurement	
2014		<b>Anne-Cécile</b>	Compétition inter-régionale en apnée – 20 mars 2014 – Hérouville 3 <sup>ème</sup> place : statique femme (2'00''44)	
		<b>Anne-Cécile</b>	Compétition inter-régionale en apnée – 20 mars 2014 – Hérouville 1 <sup>ère</sup> place : 16x25m femmes (9'14''91)	
		<b>Nicolas</b>	Compétition inter-régionale en apnée – 20 mars 2014 – Hérouville 1 <sup>ère</sup> place : 16x25m hommes (4'48''03)	
		<b>Françoise</b>	Championnat interrégional de Normandie en apnée – 12 avril 2014 – Lisieux 2 <sup>ème</sup> place : dynamique avec palme femme (73,35 mètres)	
		<b>Anne-Cécile</b>	Championnat interrégional de Normandie en apnée – 12 avril 2014 – Lisieux 3 <sup>ème</sup> place : dynamique avec palme femme (64,55 mètres)	
		<b>Marion</b>	Championnat interrégional de Normandie en apnée – 12 avril 2014 – Lisieux 2 <sup>ème</sup> place : statique femme (3'27''26)	
		<b>Françoise</b>	Championnat interrégional de Normandie en apnée – 12 avril 2014 – Lisieux 3 <sup>ème</sup> place : statique femme (3'27''09)	
		<b>Françoise</b>	Championnat interrégional de Normandie en apnée – 12 avril 2014 – Lisieux 2 <sup>ème</sup> place : dynamique sans palme femme (56,20 mètres)	
		<b>Erika G</b>	Compétition régionale de nage en eau vive – 10 avril 2014 – Poses (27) 3 <sup>ème</sup> place : descente Classe I et II – catégorie vétéran femme	

Vous venez de découvrir la vie de notre club et les différentes activités que nous pratiquons et organisons.  
Que vous soyez un pratiquant ou un encadrant spécialisé dans l'une de ces activités, vous serez toujours le bienvenu.

A très bientôt parmi nous...



EL – septembre 2014

PLONGÉE SCAPHANDRE APNÉE ENVIRONNEMENT ET BIOLOGIE PHOTO SOUS-MARINE HISTOIRES MARITIMES NAGE AVEC PALMES  
NAGE EN EAU VIVE ORIENTATION SECOURISME FEDERAL SORTIES A DIEPPE SORTIE ANNUELLE VOYAGES COMPETITIONS LOISIR



G.C.O. Bihorel

Section plongée sous-marine et apnée

# ANNEXES

De 1974 à 2014 : 40 ans d'histoire et de passions



Ville de BIHOREL



TRANSAT  
E.S. - F.F.  
LA PISCINE

PRESENTATION DU CLUB SEPTEMBRE 2014



# 2014 2015



Septembre		
1 L		36
2 M		
3 M		
4 J		
5 V		
6 S	Inscriptions au local	
7 D		
8 L		37
9 M	Apnée + insc	
10 M		
11 J	Bouteille N2 + insc	
12 V		
13 S		
14 D	Pl + Ap + insc	
15 L		38
16 M	Apnée S2 + insc	
17 M		
18 J	Bouteille N2 + insc	
19 V		
20 S		
21 D	Pl + Ap + insc	
22 L		39
23 M	Apnée S3 + insc	
24 M		
25 J	Bouteille N2 + insc	
26 V		
27 S		
28 D	Pl + Ap + insc	
29 L		40
30 M	Apnée S1 + insc	

Octobre		
1 M		
2 J	Bouteille N1	
3 V	Soirée Biologie	
4 S		
5 D	Bouteille N1 - Apnée	
6 L		41
7 M	Apnée S2	
8 M		
9 J	Bouteille N2	
10 V		
11 S		
12 D	Bouteille N2 - Apnée	
13 L		42
14 M	Apnée S3	
15 M	Croisière mer Rouge	
16 J	Bouteille N1	
17 V		
18 S		
19 D		
20 L		43
21 M		
22 M		
23 J	Conférence épave guerre	
24 V		
25 S		
26 D		
27 L		44
28 M		
29 M		
30 J		
31 V		

Novembre		
1 S		
2 D		
3 L		45
4 M	Apnée S1	
5 M		
6 J	Bouteille N2	
7 V		
8 S		
9 D	Bouteille N2 - Apnée	
10 L		46
11 M		
12 M	Marsa Shagra	
13 J	Bouteille N1	
14 V		
15 S		
16 D	Bouteille N1 - Apnée	
17 L		47
18 M	Apnée S2	
19 M		
20 J	Bouteille N2	
21 V		
22 S	Soirée de rentrée	
23 D		
24 L		48
25 M	Apnée S3	
26 M		
27 J	Bouteille N1	
28 V		
29 S	Fosse N1 Boulingrin Fosse apnée ancien Amiens	
30 D	Bouteille N1 - Apnée	

Décembre		
1 L		49
2 M	Apnée S1	
3 M		
4 J	Bouteille N2	
5 V		
6 S		
7 D	Bout N2 - Ap - Téléthon	
8 L		50
9 M	Apnée S2	
10 M	Salon nautique	
11 J	Bouteille N1	
12 V		
13 S		
14 D	Bouteille N1 - Apnée	
15 L		51
16 M	Apnée S3	
17 M		
18 J	Bouteille N2	
19 V		
20 S		
21 D		
22 L		52
23 M		
24 M		
25 J		
26 V		
27 S		
28 D		
29 L		01
30 M		
31 M		

Janvier		
1 J		
2 V		
3 S		
4 D		
5 L		02
6 M	Apnée S1	
7 M		
8 J	Bouteille N1	
9 V		
10 S	Salon de la plongée	
11 D	Bouteille N1 - Apnée	
12 L		03
13 M	Apnée S2	
14 M		
15 J	Bouteille N2	
16 V		
17 S	Fosse Apnée boulingrin	
18 D	Piscine / Galette	
19 L		04
20 M	Apnée S3	
21 M		
22 J	Bouteille N1	
23 V		
24 S		
25 D	Bouteille N1 - Apnée	
26 L		05
27 M	Apnée S1	
28 M		
29 J	Bouteille N2	
30 V		
31 S	Fosse N2 Amiens - T.I.V.	

Février		
1 D	Bouteille N2 - Apnée	
2 L		06
3 M	Apnée S2	
4 M		
5 J	Bouteille N1	
6 V	Alimentation du sportif	
7 S	Fosse N1 Boulingrin	
8 D	Piscine / Crêpes Party	
9 L		07
10 M	Apnée S3	
11 M		
12 J	Bouteille N2	
13 V		
14 S	Fosse Apnée Amiens	
15 D	Bout N2 - Apnée Fosse Apnée Conflans	
16 L		08
17 M	Apnée S1	
18 M		
19 J	Bouteille N1	
20 V		
21 S	Rifa + PSC1	
22 D	Rifa + PSC1	
23 L		09
24 M		
25 M		
26 J		
27 V		
28 S		



<http://www.gcobplongee.com>





2014  
2015



Mars	
1	D
2	L 10
3	M
4	M
5	J
6	V
7	S Formation mini cam
8	D Formation mini cam
9	L 11
10	M Apnée S2
11	M
12	J Bouteille N2
13	V Jeu de l'oie
14	S
15	D Bouteille N2 - Apnée
16	L 12
17	M Apnée S3
18	M
19	J bouteille N1
20	V
21	S
22	D Bouteille N1 - Apnée
23	L 13
24	M Apnée S1
25	M
26	J Bouteille N2
27	V
28	S Fosse N2 Amiens
29	D Bout N2 - Apnée Fosse Apnée Amiens
30	L 14
31	M Apnée S2

Avril	
1	M
2	J Bouteille N1
3	V
4	S
5	D Dimanche de Pâques
6	L Lundi de Pâques
7	M Apnée S3 15
8	M
9	J Bouteille N2
10	V Conférence visite guidée
11	S
12	D Bout N Apnée Fosse N2 Amiens
13	L 16
14	M Apnée S1
15	M
16	J Bouteille N1
17	V
18	S Fosse N1 Amiens
19	D Bout N1 - Apnée Fosse Apnée Conflans
20	L 17
21	M Apnée S2
22	M
23	J Bouteille N2
24	V
25	S Rifa
26	D Rifa
27	L 18
28	M
29	M
30	J

Mai	
1	V
2	S
3	D
4	L 19
5	M
6	M
7	J
8	V
9	S
10	D
11	L 20
12	M Apnée S3
13	M Corse :Sortie club
14	J Ascension
15	V
16	S
17	D Bouteille N + Apnée
18	L 21
19	M Apnée S1
20	M
21	J Bouteille N1
22	V
23	S
24	D Pentecôte
25	L Lundi de Pentecôte 22
26	M Apnée S2
27	M
28	J Bouteille N2
29	V A.G. gcob
30	S
31	D Bouteille N1 - Apnée

juin	
1	L 23
2	M Apnée S3
3	M
4	J Bouteille N1
5	V
6	S
7	D Bouteille N1 - Apnée
8	L 24
9	M Apnée S1
10	M
11	J Bouteille N2
12	V
13	S
14	D Bouteille N1 - Apnée
15	L 25
16	M Compétition interne Apnée
17	M
18	J AG section Plongée Apnée
19	V
20	S
21	D Fêtes des pères
22	L 26
23	M
24	M
25	J
26	V
27	S
28	D Méchoui
29	L 27
30	M

Juillet	
1	M
2	J
3	V
4	S
5	D 28
6	L
7	M
8	M
9	J
10	V
11	S
12	D
13	L 29
14	M
15	M
16	J
17	V
18	S
19	D
20	L 30
21	M
22	M
23	J
24	V
25	S
26	D
27	L 31
28	M
29	M
30	J

Août	
1	S
2	D
3	L 32
4	M
5	M
6	J
7	V
8	S
9	D
10	L 33
11	M
12	M
13	J
14	V
15	S
16	D
17	L 34
18	M
19	M
20	J
21	V
22	S
23	D
24	L 35
25	M
26	M
27	J
28	V
29	S
30	D



Pour les 40 ans de notre section,  
Une présentation retracera l'histoire de passionnés



**Parution : 22 novembre 2014**

Lors de la soirée de rentrée de la section