



## Bulletin d'informations

Décembre 2019

### Poursuite de la saison 2019-2020

L'expertise réalisée à la piscine Elie Desbin indique que les travaux ne permettront une réouverture qu'en septembre 2020.

Néanmoins, la vie du club continue.

Les entrainements pour les prépa niveau 1 et les baptêmes continuent de se dérouler les mardis soir à la piscine Daullé, de 20h00 à 22h00.

Une permanence administrative est assurée tous les mardis à la piscine Daullé pendant les entrainements. Vous pouvez y apporter vos documents d'inscription, certificats médicaux, demander des renseignements, ou même juste venir passer un moment avec les permanents.

Le créneau du dimanche, de 9h00 à 12h00, peut continuer à être utilisé pour l'apnée et la nage, à condition qu'un directeur de bassin soit présent. Surveillez le site internet du club.

Les cours théoriques ont débuté : une quinzaine de prépa niveau 2 suivent les cours d'Olivier et Lionel le mardi soir et 6 prépa niveau 3, les cours de Jean le vendredi soir.

Concernant le matériel, la campagne TIV touche à sa fin.

Des plongées à Roeux sont toujours organisées chaque weekend. Les plongées sont mises en ligne via l'agenda du site internet, ouvertes à tous selon encadrement pour les niveaux 1.

Pendant les vacances de Noël, la piscine Daullé sera fermée. Le dernier entrainement de l'année aura lieu le mardi 17 décembre et les séances reprendront le mardi 07 janvier 2020.

Etant donné que nous n'avons plus la piscine pour nous retrouver régulièrement, un apéro dinatoire est prévu le vendredi 20 décembre 2019, au stade Degouve à Arras, salle Prestige. Rendez-vous à partir de 20h00. Vous pouvez vous inscrire sur l'agenda du site internet via un lien Doodle jusqu'au 18 décembre. Une participation de 5€ est à prévoir.

Site internet du club : [cpsma.org](http://cpsma.org)  
Adresse mail : [arras.plongee@cpsma.org](mailto:arras.plongee@cpsma.org)





## Evénements d'octobre et novembre

### Plongées au lac bleu

Les moins frileux d'entre nous continuent à plonger régulièrement le vendredi soir et le dimanche matin à Roeux. Température de l'eau lors de la dernière plongée : 8°C.

Les permanences doivent toujours être tenues les jours d'ouverture, inscription sur le site internet et renseignement auprès de Christophe S.

### Sorties en Belgique

Les 06 et 26 octobre étaient organisées des sorties aux carrières de Rochefontaine et Vodélé. Au programme : exercices pour les futurs N2 et N3, plongées à 40 mètres pour les nouveaux N2 et exploration.



### Visite du centre hyperbare de Lille

7 membres du club ont eu l'occasion d'aller visiter le centre hyperbare de l'hôpital Roger Salengro de Lille le 12 octobre. Accueillis par le médecin hyperbare, la visite débute par l'explication du programme et des règles à suivre puis le groupe est pris en charge par le responsable technique du caisson. Après un briefing, chacun s'installe dans un fauteuil et fait une série d'exercices (calcul mental, labyrinthe, géométrie...). Une descente rapide jusqu'à -40 mètres commence. Les oreilles souffrent, la température augmente et les voix se déforment... Nous restons quelques minutes à 40 mètres, le temps de refaire les mêmes exercices et de constater qu'à cette profondeur, le cerveau fonctionne plus lentement. Nous comparerons les réponses entre les deux séries une fois à la surface. Nous entamons la remontée et les paliers. La température diminue considérablement, on apprécie les petites couvertures fournies.

Une fois l'expérience du caisson terminée, débriefing avec le responsable puis retour dans la salle pour un échange sur la prévention des risques avec le médecin hyperbare.

La journée se termine en suivant le parcours que suit un accidenté de plongée depuis son arrivée à l'hôpital et par la visite du local technique (d'une autre échelle que notre local matériel).



## AGENDA

20 décembre  
Apéro dinatoire - Arras  
stade Degouve

10, 11, 12 janvier  
Salon de la plongée -  
Paris

31 janvier  
Assemblée générale du  
CPSMA

1, 2, 3 mai  
Weekend formation N2  
et N3 en Belgique