

# ODYINFO

## Odyssée plongée – Restez informés

### PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



Éviter de se toucher le visage



Respecter une distance d'au moins deux mètres avec les autres



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



Portez un masque chirurgical ou en tissu de catégorie 1 quand la distance de deux mètres ne peut pas être respectée



Limiter au maximum ses contacts sociaux (6 maximum)



Aérer les pièces le plus souvent possible, au minimum quelques minutes toutes les heures



Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)

## Info Club.

### Saison 2021-2022

#### C'est la rentrée

Rendez-vous au club vendredi 10 Septembre pour un accueil par groupe de formation avec leurs enseignants pour une présentation des formations.

Cette soirée se clôturera par une collation ou chacun emmènera quelques choses à boire ou à manger (Pensez à votre gobelet perso)

**Les dossiers d'inscription (A VENIR) complets doivent-être remis au local à Magali le vendredi. Aucun dossier incomplet ne sera accepté !**

**Pensez à vérifier la date de votre CACI (Certificat médical d'Absence de Contre-Indication à la pratique des activités subaquatiques) qui n'est valable qu'un an.**

## Info Club.

### Saison 2021-2022

**Pass Sanitaire Obligatoire pour accéder aux Piscines et aux salles de cours.**

#### **TRAJET LOCAL / PISCINE / LOCAL**

Limitez au strict minimum le nombre de personnes par véhicule pour le co-voiturage.  
Si vous covoiturez, le port du masque est obligatoire dans les véhicules.

#### **PISCINE**

- **Le port du masque est obligatoire** pour circuler dans les installations (**intérieur et extérieur**) ainsi que dans les **vestiaires**.
- **Se laver les mains** en priorité au niveau des points d'eau et à défaut avec une solution hydroalcoolique
- **Distanciation de 1 mètre minimum** entre chaque personne dans les vestiaires.
- Accès aux vestiaires par petits groupes selon des rotations fixées par les moniteurs et dans le respect du nombre maximum de personnes autorisées.
- **Le port du masque est obligatoire sur le bord du bassin. Le retirer uniquement au moment de passer à l'eau, le ranger dans ses affaires personnelles, ne pas le laisser traîner.**
- Un agent du service sera présent pour vérifier la bonne application de ces consignes.

## Info Club.

### Week-end à la Ciotat les 25 et 26 septembre 2021:

**Plongées:**

Trois plongées avec le Club GPES: une samedi après-midi et deux dimanche.  
Les blocs et le lestage sont fournis par le club.

**Hébergement:**

Appartement de 5 personnes à Victoria garden.

**Tarif:**

Plongeurs: 95 €



Victoria Garden



Club GPES

## Info Club.

### Nouveauté 2021-2022

En cette rentrée, Odyssée ouvre une nouvelle section « SPORT SANTE » pour les Activités Subaquatiques (Sport Bien Être et Sport sur Ordonnance) dans le contexte de l'Activité Physique Adaptée.

D'après un cahier des charges définis par le CNOSF et répondant au besoin de développer le « sport sante » de la FFESSM, il existe deux programmes à savoir :

- Un programme de niveau 1 intitulé « Palmer vers son bien-être » qui vise un public éloigné des pratiques sportives et en baisse d'autonomie, sans limitation fonctionnelle. Ce programme a vocation de permettre la mise en place d'actions de prévention primaire pour « *une pratique régulière, adaptée, sécurisée et progressive d'APS de loisir* ».

- Un programme de niveau 2 intitulé « Palmer vers sa santé » qui vise un public atteint d'affections chroniques de longue durée (patients en ALD). Ce programme a vocation de permettre la mise en place d'actions dans le cadre de l'activité physique adaptée pour un public présentant une minime limitation fonctionnelle et nécessitant une supervision médicale avec mise en place de précautions particulières.

Ceci est ouvert aussi au non-adhérent d'Odyssée directement par prescription médicale chez son médecin ou par validation de Maison Sport-santé de la ville de Sète entre autre.

Ces deux formations seront encadrés techniquement par Isabelle Lequeux professeur d'Education Physique et Sportive sous le couvert de Jean Paul directeur des formations d'Odyssée le vendredi soir de 20h à 22h à la piscine Biascamano en même temps que l'ensembles des activités du club.

Si vous souhaitez vous y inscrire merci de vous rapprocher d'Aurélien Evangélisti au 06 80 57 24 97 coordinateur de cette section.

# L'association Odyssée plongée fait

# nager tout le monde dans la mer

## NATATION

Avec ses trois bateaux, l'association œuvre toute l'année avec des publics prioritaires.

Valérie Handweiler  
vhandweiler@midilibre.com

Rien ne vaut un petit tour en mer lorsque l'on habite Sète, mais tout le monde n'a pas un bateau. L'association Odyssee plongée en a trois et les utilise pour accompagner tous les publics, à commencer par les plus défavorisés ou ceux qui naturellement ne seraient pas orientés vers la mer. Odyssee a un engagement éthique depuis toujours et chaque membre dédie deux jours par an – souvent plus – à l'encadrement d'activités. « *Ce qui est bien avec la licence FFESSM (Fédération française d'études et de sports sous-marins, NDLR), c'est qu'elle peut couvrir la plongée en mer, mais aussi en piscine, la natation, la marche côtière, le sauvetage, la randonnée palmée, le tire sur cible, etc.* », se réjouit Jean-Christophe Bonnet, son président. En plus des sports nautiques, l'association s'investit dans des journées de nettoyage des ports ou des séances autour de la biologie ou de l'environnement.



Appareillage des jeunes avec le Beluga, un des trois bateaux d'Odyssee plongée

VALÉRIE HANDWEILER

### Sauv'nage et sport santé

Durant tout l'été, l'association a accueilli des jeunes des quartiers prioritaires de la ville (QPV) pour les faire plonger en mer. « *Ils habitent au bord de l'étang et ont souvent une peur*

*bleue de l'eau* », explique Camille Dance, la trésorière. C'est sur le bateau, Odyssee leur fait passer le "Sauv'nage" ce nouveau diplôme qui permet d'acquiescer un "savoir nager" sécuritaire. « *En plus, c'est grati-*

*fiant de recevoir un diplôme* », souligne-t-elle. Aussi, plusieurs sorties "spéciales femmes" ont été organisées en fin d'après-midi, les week-ends étant réservés aux handicapés et aux familles.

Le nouvel objectif de la rentrée est de rejoindre la liste des associations aptes à proposer des séances de "sport santé", délivrées sous prescription médicale. Au programme : aider à redécouvrir son corps en milieu aquatique, remettre les personnes dans le chemin de l'activité physique. Et ensuite, pourquoi pas, poursuivre la plongée ou une autre discipline nautique. Le choix est large.

### Camille Dance, bénévole multi-impliquée

**VOLONTÉ** « *De la volonté et un caractère de cochon* », c'est ce qui lui a permis de remarcher 5 ans après un accident la laissant tétraplégique à 25 ans. Hyperactive en bénévolat, elle est trésorière d'Odyssee plongée, secrétaire de Montpellier Club Handisport, secrétaire départementale de Handisport, membre du comité national de plongée handisport, membre du conseil d'administration du CPIE Bassin de Thau. Originnaire d'Alès, après un M2 en biochimie et 5 ans au Cirad, elle réserve à 57 ans de nombreuses heures à son implication bénévole, avec enthousiasme et détermination. Elle fait « *pour les autres* » et avec le sourire.



### **La girelle commune (*Coris julis*)**

La girelle est un poisson tellement commun qu'on ne le remarque même plus. Elle affectionne les petits fonds. En été, elle a un comportement extrêmement actif et une grande souplesse pour trouver sur les rochers les petits crustacés ou vers dont elle se nourrit. Opportuniste, elle est souvent accompagnée de congénères, mais aussi de sars, rougets, ou autres petits poissons et se montre souvent batailleuse quand la gamelle est réduite. Au palier sur les rochers, on peut les voir immédiatement arriver si on gratte un peu leur surface. Les mâles arborent un dos bleu-vert, une bande orangée irrégulière sur le flanc et une grosse tache noire au milieu. Le corps est allongé, cylindrique et très souple, de taille maximum de 25 centimètres. Les femelles sont dans une tonalité générale marron avec une bande blanche longitudinale. Les femelles sont toujours plus petites et pour cause : l'espèce est hermaphrodite protogyne, c'est-à-dire femelle d'abord. C'est en vieillissant qu'elles deviennent mâles. Les girelles s'enfouissent dans le sable la nuit, quand elles se sentent menacées ou quand il fait trop froid. Les juvéniles peuvent avoir un comportement de nettoyeurs comme d'autres labridés. Plus d'infos [ici](#)

# Formations Bio Odyssée 2021

## Formation Plongeur bio N1

Cette année la formation au niveau 1 BIO se déroulera sur 2 week-end :

- premier week-end le 2 et le 3 octobre,
- second week-end le 23 et le 24 octobre,

Plus quatre séances de deux heures de cours à répartir entre ces dates et/ou après.

Le planning de ces cours sera déterminé avec les participants

Une partie des cours peut se dérouler à distance pour le groupe entier ou pour un à deux participants isolés.

Cette formation se déroulera ainsi : plongée les matins, cours les après-midis du 3 et du 23 octobre

La formation est ouverte à partir du niveau technique PA12, licence FFESSM en cours et certificat médical.

L'attribution du N1 bio est conditionnée à la présence à tous les cours et plongées.

Plus d'infos sur le programme : pages 48 à 51 du document suivant :

<https://biologie.ffessm.fr/uploads/media/docs/0001/04/5e4233f34475f6d5131297c4d5c333b20f08d1ae.pdf>

**Le coût** sera de 50 €.

Les inscriptions sont à réaliser rapidement (avant le 18 septembre) pour un groupe limité à 10 plongeurs auprès de JB P. **Voir fiche d'inscription en pièce jointe.**

## Formation Plongeur bio N2

Formation sur 3 week-end :

- premier week-end le 18 et 19 septembre,
- second week-end le 2 et le 3 octobre,
- second week-end le 23 et le 24 octobre,

Plus 8 séances de deux heures de cours à répartir entre ces dates et/ou après.

Le planning de ces cours sera déterminé avec les participants

Une partie des cours peut se dérouler à distance pour le groupe entier ou pour un à deux participants isolés.

Cette formation se déroulera ainsi : plongée les matins, cours les après-midis du 18 et 19 septembre, du 2 octobre et du 24 octobre

La formation est ouverte aux titulaires du N2 technique ou équivalent, du N1 bio, de la licence FFESSM en cours et du certificat médical.

La validation de la formation est subordonnée à un examen ou un contrôle continu.

Plus d'infos sur le programme : pages 52 à 54 du document suivant :

<https://biologie.ffessm.fr/uploads/media/docs/0001/04/5e4233f34475f6d5131297c4d5c333b20f08d1ae.pdf>

**Le coût** sera de 80 €.

Les inscriptions sont à réaliser très rapidement (avant le 11 septembre) pour un groupe limité à 8 plongeurs auprès de JB PERCHE. **Voir fiche d'inscription en pièce jointe.**



## Programme de la semaine et du week-end

### - Vendredi 10 Septembre :

#### Enseignement

Rdv Club à 19h00

Accueil par groupe de niveau des plongeurs en formation par leur responsable.

Présentation des formations suivie d'une collation au club (chacun amène quelque chose).

**Pensez à prendre votre verre ou votre gobelet perso.**

### - Dimanche 12 Septembre :

#### Plongées exploration / Technique

Rdv Club à 09h00

Inscription Richard: 06 08 05 37 90

Participants : tous niveaux

Moment de convivialité suivra la plongée, plancha party chacun emmène quelques choses à boire et/ou a manger (éviter chipolata et merguez)

## Le site et le Facebook du club

Toutes vos informations pratiques sont téléchargeables sur **le site** du club.

<https://www.odyssee-sub.org/>

N'hésitez pas à vous connecter et à vous enregistrer.

Le **Facebook** du club (groupe privé) est accessible en cliquant [ICI](#).

Bonne navigation.