



Calendrier 2023

Sub-Aquatique Club du Sud-Ouest - Version janvier 2023

Ville de
PESSAC



Mot du Président

Amis plongeurs,

Si nous avons traversé une période difficile, nous sommes aujourd'hui déterminés à aller de l'avant !

Nous ne sommes jamais assez nombreux, d'autant que nos disciplines souffrent du renouvellement de leurs cadres.

Ayez toujours à l'esprit que votre association a été créée pour votre plaisir, et que ce n'est pas un produit que vous avez acheté...

Je voudrais, une fois encore, remercier et féliciter tous les bénévoles du SACSO.

Les moniteurs, bien sûr, ainsi que les membres du Conseil d'administration. Je souhaiterais que tout le monde ait bien conscience du travail et du temps qu'ils consacrent à notre association pour organiser les activités en piscine, en fosse, en rivière, en mer, etc...

Chaque petit pas vous amène vers vos objectifs. Gardez espoir, protégez vos rêves et continuez d'avancer.

Patrick DUPRAT

Présentation du SACSO

Sub-Aquatique Club du Sud-Ouest

Baptême De Plongée

Découverte de l'utilisation d'un scaphandre autonome en milieu sous-marin (Piscine)

Initiation

Apprentissage de la plongée en scaphandre autonome

Jeunes

Section multi-activités qui amène les jeunes à découvrir et se former à la plongée mais aussi à la nage

avec palmes, la nage en eau vive, l'apnée, et la plongée sportive en piscine tout au long de l'année.

Perfectionnement

Préparation à l'obtention du premier niveau de Plongée jusqu'au Monitorat

Formation

Formation par des moniteurs et initiateurs bénévoles

Examens Fédéraux

Préparation pour présentation à tous les examens fédéraux, dans les discipline de la plongée technique,

de la Nage avec Palmes, de la Nage en Eau Vive, la Plongée Sportive en Piscine et le secourisme.

Plongée Technique

Sorties en milieu naturel (Hortense, St Yves, Hendaye ...) pour l'apprentissage des techniques liées à la

plongée. Encadrement assuré par les moniteurs du club pour ces plongées de formation.

Plongée Exploration

Sorties en milieu naturel en Aquitaine, France et étranger pour les plongeurs confirmés.

Organisation 'Club' avec Directeur de plongée ou sortie 'Voyage' proposée par un organisme agréé

Nage En Eaux Vives

Nage, avec flotteur, de descente ou slalom en milieu naturel. Loisir et Compétition.

Nage Avec Palmes

Nage avec palmes en piscine ou en milieu naturel. Loisir et Compétition.

Plongée Sportive En Piscine (Psp)

Plongée bouteille à caractère sportif, en piscine. Le SACSO participe à des rencontres et compétitions.

Divers

Activités sportives (ski, rafting, ..) et animations diverses (soirée dansante,...), proposées tout au long de la saison

Petit Annuaire

FFESSM

24 Quai Rive Neuve
13007 MARSEILLE
04.91.33.99.31

CSNA

2 Avenue de l'université
33400 TALENCE
05 56 17 01 03

Comité Départemental

Parc Descartes – Avenue Descartes
Entrée n°2 – Bât. A
33370 Artigues-Près-Bordeaux
05 56 96 67 52

SACSO

21 rue des Aciéries
33600 PESSAC
06 87 51 44 37

STADE NAUTIQUE

13, avenue des Aciéries
33600 PESSAC
05 56 07 12 78

POMPIERS : 18

SAMU : 15

POLICE/GENDARMERIE : 17

CROSS ETEL par téléphone portable : **196** ou **02 97 55 35 35** / Canal VHF **16**

Météo France

Répondeur gironde : **08 92 68 02 33**
Côtier : **08 92 68 08 33**

Affaires Maritimes

Arcachon : **05 57 52 57 00**
Bordeaux : **05 56 00 83 00**
Bayonne : **05 59 50 31 50**

Comité Directeur

Président

Patrick DUPRAT 06 43 36 75 40

Présidente Adjointe

Justine DUPRAT06 19 46 03 27

Trésorerie

Valérie DUPRAT06 85 19 39 55

Secrétariat

Sylvie MUNOZ 06 59 27 50 58

Nicolas MEIRONE 06 13 71 72 79

Commission Technique

Justine DUPRAT06 19 46 03 27

Antoine BOURNET 06 43 74 85 58

Commission Matériel :

Frédéric MUNOZ 06 60 60 09 51

Baptiste ORUEZABAL 06 07 66 11 03

Commission Jeunes

Justine DUPRAT06 19 46 03 27

Commission Informatique

Pierre-Alain MARTI 06 13 12 14 06

Commission Nage en Eau Vive

Patrick DUPRAT 06 43 36 75 40

Commission Nage Avec Palmes

Jean-Yves FOURNIER 06 10 33 13 97

Nos moniteurs et encadrants

Plongée

Patrick DUPRAT E4 - IR

06.43.36.75.40 patrick.d33@orange.fr

Justine DUPRAT E4 - MF2

06.19.46.03.27 juju.duprat@orange.fr

Antoine BOURNET E4 – MF2

06.43.74.85.58 bournet.antoine@gmail.com

Denis BARROUIL E3 - MF1

06 82 58 37 52 denisbarrouil@orange.fr

François BOURNET E3 - MF1

06 45 61 95 25 francois.bournet@icloud.com

Patrick DEVAUX E3 - MF1

06.77.39.10.19 ouakamdevaux@hotmail.com

Denis GUEY E3 - MF1

06.83.22.01.44 denisguey@orange.fr

Bruno LANGROGNET E3 - MF1

06.81.95.52.24 b.langrognet@netcourrier.com

Frédéric MUNOZ E3 - MF1

06.60.60.09.51 dumediver@gmail.com

Guy SAUMITOU E3 - MF1

06.20.61.49.56 guy.saumitou@free.fr

Cyrille TABARY E3 - MF1

06.19.90.33.63 tabary.cyrille@free.fr

Matthieu COUSTEL E3 - MF1

06.62.04.15.88 matthieu.coustel@gmail.com

Jean-Marie COAT E3 – MF1

06 28 98 35 24 jeanmarie.coat@orange.fr

Franck TACHOUERES E2 - N5

06 16 16 18 97 franck.tachoueres@gmail.com

Marc GALMICHE E2 - N5

06.08.16.47.95 mgalmiche33@hotmail.fr

Christelle BOURNET E2 - N4

06 71 29 26 71 christelle.guibert@icloud.com

Aline DELAMARE E2 - N4

06.87.75.87.95 aline_delamare@yahoo.fr

Pierre Alain MARTI E2 – N4

06.13.12.14.06 pa.marti@free.fr

Julien PETIPAS E2 – N4

06.16.91.93.40 julien.petipas@gmail.com

François MONCUIT E2 – N4

06 82 91 74 17 francois.moncuit@orange.fr

Gilbert CESA E2 – N4

06.80.03.83.24 gilbert.cesa@gmail.com

Jacky BUEE E1 - N3

06 03 56 71 34 jmmm.buee@laposte.net

Jean Michel LEBEAU E1 - N3

06.83.81.36.67 jmlebeau@dimena.fr

Michel LOUSTAU E1 - N3

06.58.25.54.94 loustaumichel33@gmail.com

Vincent BALAINE E1 - N3

06.45.73.12.02 balainevincent@gmail.com

Baptiste ORUEZABAL E1 – N3

boruezabal@gmail.com 06 07 66 11 03

Yann PERLY N4

06.89.13.25.85 yperly@gmail.com

Patrice PLET N4

06.68.37.04.82 patrice.plet33@gmail.com

Nos moniteurs et encadrants

Nage Avec Palmes

Jean-Yves FOURNIER MEF1

06.10.33.13.97 jyf33@orange.fr

Justine DUPRAT IENAP

06.19.46.03.27 juju.duprat@orange.fr

Nage en Eau Vive

Patrick DUPRAT MEF2

06.43.36.75.40 patrick.d33@orange.fr

Justine DUPRAT MEF1

06.19.46.03.27 juju.duprat@orange.fr

Rémi DUPRAT IENEV

06.33.47.52.68 remi.duprat33@orange.fr

Plongée Sportive en Piscine

Guy SAUMITOU Arbitre

06.20.61.49.56 guy.saumitou@free.fr

Vincent BALAINE

06.45.73.12.02 balainevincent@gmail.com

Prérogatives des plongeurs

Différents espaces délimitent les zones d'évolution des plongeurs :

Espace de 0 à 6 mètres

Espace de 0 à 12 mètres

Espace de 0 à 20 mètres

Espace de 0 à 40 mètres

Espace de 0 à 60 mètres



En fonction de leur niveau les plongeurs peuvent évoluer dans l'une de ces zones, encadrés ou non, selon les prérogatives décrites dans le Code du Sport.

Organisation des plongées

L'organisation et la sécurité d'une sortie plongée relèvent de la responsabilité du Directeur de Plongée (DP). **Ses décisions seront respectées par les participants**

Pour plonger, vous devez :

- vous inscrire sur le site www.sacso-pessac.com (dans la mesure des places proposées)
- retirer votre matériel au local
- être à l'heure au rendez-vous : cette heure est calculée pour organiser les palanquées et vous permettre de vous équiper dans de bonnes conditions

① Après la plongée, ramener le matériel au local selon le jour et l'horaire convenu (matériel nettoyé et rincé)

Vous devez impérativement vous munir de vos papiers de plongée :

- votre licence en cours de validité
- votre carte CMAS
- votre certificat médical de moins d'un an
- votre carnet de plongées



Sorties et retours du matériels

Le prêt de matériel ne concerne que les plongées club et seuls les adhérents peuvent prétendre emprunter du matériel. Le matériel doit impérativement être retourné au plus tôt (et rincé).

Habituellement, pour les plongées du week-end, les sorties ont lieu **les vendredis soir** et les retours le **lundi de 18h30 à 19h00**. En cas d'empêchement pour le retour, merci de prévenir directement le responsable matériel concerné par la sortie.

Le calendrier des permanences matériels est affiché dans le local du club et sur le site internet du Club



Liste des Sorties toutes activités

| Date | Discipline | Lieu | Détail Plongée | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------|--|-----------------------|-------|-------|--------------------|-----------|--------------|----------|------------------|--------------------------|--|--|
| | | | heure marée | PM/BM | co ef | heure mise à l'eau | heure RDV | heure départ | site | DP | Niveau min. requis | | |
| samedi 29 octobre 2022 | NEV | CSNA - Licq-Atherey (64) | | | | | | | | | | | |
| samedi 19 novembre 2022 | NEV | AUTRA - Saint Pierre de Bœuf (42) | | | | | | | | | | | |
| dimanche 8 janvier 2023 | NEV | CSNA - St Mesmin (24) | | | | | | | | | | | |
| samedi 21 janvier 2023 | NEV | CIBPL - Les Rôches du Diable (29) | | | | | | | | | | | |
| dimanche 5 février 2023 | NAP | Piscine Mérignac (33) | | | | | | | | | | | |
| dimanche 19 février 2023 | NEV | CSNA - Saint Médard en Jalles (33) | | | | | | | | | | | |
| dimanche 5 mars 2023 | NEV | CSNA - Coutras (33) | | | | | | | | | | | |
| samedi 11 mars 2023 | Plongée | Challenge Oxyjeune Toulouse (31) | A définir localement | | | | | | | Justine DUPRAT | Jeunes | | |
| dimanche 2 avril 2023 | NAP | Piscine Cestas (33) | | | | | | | | | | | |
| dimanche 26 mars 2023 | NAP | Eau libre Saujon (17) | | | | | | | | | | | |
| dimanche 26 mars 2023 | PSP | Championnat Régional Centre - Tours (37) | | | | | | | | | | | |
| samedi 1 avril 2023 | Plongée | Cap-Ferret | 15:48 | pm | 42 | 15:03 | 14:03 | 12:03 | hortense | Guy SAUMITOU | Tous sauf jeunes | | |
| dimanche 2 avril 2023 | NAP | Eau libre St Jean d'Angelly (17) | | | | | | | | | | | |
| samedi 15 avril 2023 | NEV | Centre - Châteauneuf sur Cher (18) | | | | | | | | | | | |
| samedi 15 avril 2023 | Plongée | Cap-Ferret | 14:19 | pm | 48 | 13:34 | 12:34 | 10:34 | hortense | Denis GUEY | Tous sauf jeunes | | |
| dimanche 16 avril 2023 | NAP | Eau libre St Jean d'Angelly (17) | | | | | | | | | | | |
| dimanche 23 avril 2023 | NEV | IDF - Cergy Pontoise (95) | | | | | | | | | | | |
| dimanche 30 avril 2023 | Plongée | Cap-Ferret | 15:01 | pm | 39 | 14:16 | 13:16 | 11:16 | hortense | Cyrille TABARY | Tous niveaux | | |
| samedi 6 mai 2023 | NAP | Champ. France Master Villenave d'Ornon (33) | | | | | | | | | | | |
| dimanche 7 mai 2023 | NEV | CSNA - Ubaye (04) | | | | | | | | | | | |
| samedi 13 mai 2023 | NAP | Trophée D. Hébert Villenave d'Ornon (33) | | | | | | | | | | | |
| samedi 13 mai 2023 | Plongée | Hendaye | A définir localement | | | | | | | Patrick DUPRAT | | | |
| dimanche 14 mai 2023 | Plongée | Hendaye | A définir localement | | | | | | | Patrick DUPRAT | | | |
| dimanche 14 mai 2023 | NAP | Eau libre La Rochelle (17) | | | | | | | | | | | |
| dimanche 14 mai 2023 | PSP | Champ. Régional Nelle Aquitaine – Brive (19) | | | | | | | | | | | |
| jeudi 18 mai 2023 | NEV | FFESSM - Vallée de la Durance (05) | | | | | | | | | | | |
| samedi 20 mai 2023 | NEV | AURA - Bourg St Maurice (73) | | | | | | | | | | | |
| dimanche 28 mai 2023 | Plongée | Cap-Ferret | 12:36 | pm | 34 | 11:51 | 10:51 | 8:51 | hortense | Cyrille TABARY | Tous niveaux | | |
| samedi 3 juin 2023 | Plongée | Hendaye | A définir localement | | | | | | | Patrick DUPRAT | | | |
| dimanche 4 juin 2023 | Plongée | Hendaye | A définir localement | | | | | | | Patrick DUPRAT | | | |
| dimanche 4 juin 2023 | NEV | HDF - Saint Laurent de Blangy (62) | | | | | | | | | | | |
| samedi 10 juin 2023 | NEV | CSNA - Licq-Atherey (64) | | | | | | | | | | | |
| samedi 10 juin 2023 | Plongée | A définir | A définir localement | | | | | | | Justine DUPRAT | Jeunes | | |
| dimanche 11 juin 2023 | Plongée | A définir | A définir localement | | | | | | | Justine DUPRAT | Jeunes | | |
| dimanche 11 juin 2023 | NAP | Championat de France Master Carentan (50) | | | | | | | | | | | |
| dimanche 11 juin 2023 | Plongée | Cap-Ferret | 12:19 | pm | 58 | 11:34 | 10:34 | 8:34 | hortense | François BOURNET | tous niveaux sauf jeunes | | |
| samedi 17 juin 2023 | NAP | Eau libre Rochefort (17) | | | | | | | | | | | |
| dimanche 25 juin 2023 | Plongée | Cap-Ferret | 10:37 | pm | 47 | 9:52 | 8:52 | 6:52 | hortense | Bruno LANGROGNET | tous niveaux | | |
| mercredi 12 juillet 2023 | NEV | FFESSM - Vallée de la Durance (05) | | | | | | | | | | | |
| jeudi 13 juillet 2023 | NEV | CENTRE - Italie Dora Blaté | | | | | | | | | | | |
| dimanche 10 sept 2023 | Plongée | Arcachon | 9:14 | bm | 41 | 8:44 | 7:44 | 5:44 | galouney | Gilbert CESA | exploration | | |
| samedi 23 septembre 2023 | Plongée | Cap-Ferret | 11:36 | pm | 38 | 10:51 | 9:51 | 7:51 | hortense | Denis GUEY | tous niveaux | | |
| samedi 7 octobre 2023 | Plongée | A définir | A définir localement | | | | | | | Antoire BOURNET | WE encadrant | | |
| dimanche 8 octobre 2023 | Plongée | A définir | A définir localement | | | | | | | Antoire BOURNET | WE encadrant | | |
| dimanche 15 octobre 2023 | NEV | CSNA - Pau (64) | | | | | | | | | | | |
| samedi 21 octobre 2023 | Plongée | Port-Vendre | Semaine à Port-Vendre | | | | | | | | Tous niveaux | | |
| samedi 28 octobre 2023 | Plongée | Port-Vendre | Semaine à Port-Vendre | | | | | | | | Tous niveaux | | |
| dimanche 5 nov 2023 | Plongée | Cap-Ferret | 10:06 | pm | 31 | 9:21 | 8:21 | 6:21 | hortense | Antoine Bournet | N1-N2-N3 | | |
| dimanche 5 nov 2023 | NEV | CENTRE - Tours (37) | | | | | | | | | | | |

Récapitulatif sorties Plongée

| Date | Lieu | Détail Plongée | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------|-----------------------|----------|------|-----------------|--------------|--------|--------------|-------------------------|-----------------------------|--------------|
| | | marée | PM BM | coef | mise à l'eau | heure RDV | départ | site | DP | Niveau min. requis | |
| samedi 11 mars 2023 | Toulouse (31) | Challenge Oxyjeune | | | | | | | | Justine DUPRAT | Jeunes |
| samedi 1 avril 2023 | Cap-Ferret | 15:48 | pm | 42 | 15:03 | 14:03 | 12:03 | hortens e | Guy SAUMITOU | Tous niveaux sauf jeunes | |
| samedi 15 avril 2023 | Cap-Ferret | 14:19 | pm | 48 | 13:34 | 12:34 | 10:34 | hortens e | Denis GUEY | Tous niveaux sauf jeunes | |
| dimanche 30 avril 2023 | Cap-Ferret | 15:01 | pm | 39 | 14:16 | 13:16 | 11:16 | hortens e | Cyrille TABARY | Tous niveaux | |
| samedi 13 mai 2023 | Hendaye | A définir localement | | | | | | | | Patrick DUPRAT | |
| dimanche 14 mai 2023 | Hendaye | | | | | | | | | | |
| dimanche 28 mai 2023 | Cap-Ferret | 12:36 | pm | 34 | 11:51 | 10:51 | 8:51 | hortens e | Cyrille TABARY | Tous niveaux | |
| samedi 3 juin 2023 | Hendaye | A définir localement | | | | | | | | Patrick DUPRAT | |
| dimanche 4 juin 2023 | Hendaye | | | | | | | | | | |
| samedi 10 juin 2023 | A définir | A définir localement | | | | | | | | Justine DUPRAT | Jeunes |
| dimanche 11 juin 2023 | A définir | | | | | | | | | | |
| dimanche 11 juin 2023 | Cap-Ferret | 12:19 | pm | 58 | 11:34 | 10:34 | 8:34 | hortens e | François BOURNET | tous niveaux sauf jeunes | |
| dimanche 25 juin 2023 | Cap-Ferret | 10:37 | pm | 47 | 9:52 | 8:52 | 6:52 | hortens e | Bruno LANGROGN ET | tous niveaux | |
| dimanche 10 sep 2023 | Arcachon | 9:14 | bm | 41 | 8:44 | 7:44 | 5:44 | galoun ey | Org. Gilbert CESA | Exploration | |
| samedi 23 sept 2023 | Cap-Ferret | 11:36 | pm | 38 | 10:51 | 9:51 | 7:51 | hortens e | Denis GUEY | tous niveaux | |
| samedi 7 octobre 2023 | A définir | A définir localement | | | | | | | | Antoire BOURNET | WE encadrant |
| dimanche 8 oct 2023 | A définir | | | | | | | | | | |
| samedi 21 octobre 2023 | Port-Vendre | Semaine à Port-Vendre | | | | | | | | A définir | Tous niveaux |
| samedi 28 octobre 2023 | Port-Vendre | | | | | | | | | | |
| dimanche 5 novembre 2023 | Cap-Ferret | 10:06 | pm | 31 | 9:21 | 8:21 | 6:21 | hortens e | Antoine Bournet | N1-N2-N3 | |



Récapitulatif sorties NEV

| Comité | Date de début | Date de fin | Ville ou Rivière | Type | Epreuve |
|--------|---------------|-------------|-----------------------------|------------------|---|
| CSNA | 29/10/2022 | 30/10/2022 | Licq-Atherey (64) | Compétition | Selectif Championnat de France 2023 de Descente |
| AURA | 19/11/2022 | 20/11/2022 | Saint Pierre de Bœuf (42) | Compétition | Sélectif Championnat de France 2023 de Slalom |
| CSNA | 08/01/2023 | 08/01/2023 | St Mesmin (24) | Formation | Formation Niveau 1 & Animateur Club. |
| CIBPL | 21/01/2023 | 22/01/2023 | Les Rôches du Diable (29) | Compétition | Sélectif Championnat de France 2023 de Descente |
| CSNA | 19/02/2023 | 19/02/2023 | Saint Médard en Jalles (33) | Formation | Formation Niveau 1 & Animateur Club. |
| CSNA | 05/03/2023 | 05/03/2023 | Coutras (33) | Compétition | Sélectif Régional de Course en Ligne 2023 |
| CENTRE | 15/04/2023 | 16/04/2023 | Châteauneuf sur Cher (18) | Compétition | Selectif Championnat de France 2023 de Slalom |
| IDF | 23/04/2023 | 23/04/2023 | Cergy Pontoise (95) | Compétition | Championnat de France 2023 de Course en Ligne |
| CSNA | 06/05/2023 | 07/05/2024 | Ubaye (04) | Compétition | Championnat de France 2023 de Descente |
| FFESSM | 18/05/2023 | 19/05/2023 | Vallée de la Durance (05) | Formation | Formation et Examen |
| AURA | 20/05/2023 | 21/05/2023 | Bourg Saint Maurice (73) | Compétition | Championnat de France 2023 de Slalom |
| HDF | 04/06/2022 | 05/06/2022 | St Laurent de Blangy (62) | Compétition | Championnat de France 2022 de Slalom |
| CSNA | 10/06/2023 | 11/06/2023 | Licq-Atherey (64) | Loisir Formation | Loisir |
| FFESSM | 07/07/2023 | 12/07/2023 | Vallée de la Durance (05) | Loisir | Stage Jeunes |
| FFESSM | 07/07/2023 | 12/07/2023 | Vallée de la Durance (05) | Loisir | Stage Équipe Fédérale |
| CENTRE | 13/07/2023 | 16/07/2023 | Italie Dora Balté | Loisir | Loisir |
| CSNA | 15/10/2023 | 15/10/2023 | Pau (64) | Loisir | Loisir & Promotion week-end Jeune |
| CENTRE | 04/11/2023 | 05/11/2023 | Tours (37) | Compétition | Selectif Championnat de France 2024 de Slalom |

Récapitulatif sorties NAP

| Date | Lieu |
|-------------------------|---|
| dimanche 5 février 2023 | Piscine Mérignac (33) |
| dimanche 12 mars 2023 | Piscine Cestas (33) |
| dimanche 26 mars 2023 | Eau libre Saujon (17) |
| dimanche 2 avril 2023 | Eau libre St Jean d'Angelly (17) |
| dimanche 16 avril 2023 | Eau libre St Jean d'Angelly (17) |
| samedi 6 mai 2023 | Championnat de France Master Villenave d'Ornon (33) |
| samedi 13 mai 2023 | Trophée Damien Hébert Villenave d'Ornon (33) |
| dimanche 14 mai 2023 | Eau libre La Rochelle (17) |
| dimanche 11 juin 2023 | Championnat de France Master Carentan (50) |
| samedi 17 juin 2023 | Eau libre Rochefort (17) |

Récapitulatif sorties PSP

| Date | Lieu |
|-----------------------|--|
| dimanche 26 mars 2023 | Championnat Régional Centre - Tours (37) |
| dimanche 13 mai 2023 | Championnat Régional Nouvelle Aquitaine – Brive (19) |