

PLONGÉE

Tous à l'eau !

Comme chaque année, Antony Subaquatique organise des baptêmes de plongée gratuits en piscine. Une expérience qui vous donnera sans doute envie d'aller explorer les fonds marins, de tomber nez à nez avec des poissons-clowns ou d'admirer des coraux. Le club développe aussi de nouvelles activités de photos-vidéos et de plongée sportive en piscine (PSP). Immersion.

Inutile de patienter jusqu'aux grandes vacances pour s'adonner aux joies de la plongée sous-marine. En plus d'organiser des baptêmes dans le centre sportif Lionel Terray tous les jeudis à partir de 20 h, Antony Subaquatique met en place de nouvelles initiations à la piscine de la Grenouillère, les week-ends des 2 et 3 juillet et des 27 et 28 août de 9 h à 13 h. Entièrement gratuites, ces séances durent 45 min environ, dont 15 min dans l'eau. Elles s'adressent aux adultes comme aux enfants à partir de 8 ans (avec autorisation parentale), qui souhaitent vivre une expérience unique et rafraîchissante. L'équipement complet est fourni, qu'il s'agisse de la bouteille, du gilet, du masque ou des palmes. Bien sûr, la plongée se déroule en compagnie d'un moniteur diplômé, qui vous guidera dans votre apprentissage. Avant de vous immerger, quelques exercices sont d'usage. Comment respirer à l'aide d'un détendeur ? Quels sont les signes qui permettent de communiquer entre plongeurs ? Une fois cette étape franchie, l'aventure peut commencer. Sous l'eau, vous vivrez un moment magique, vous vous sentirez comme en apesanteur ! Et personne ne restera sur le bord du bassin : grâce à un partenariat entre Antony Subaquatique et la section de plongée d'Antony Sports Handi-Club (ASHC), des baptêmes sont aussi proposés pour les personnes en situation de handi-

cap. Si vous avez mordu à l'hameçon et que vous rêvez de découvrir les merveilles des fonds marins, prenez donc votre licence pour la saison 2016-2017.

De nouvelles activités ludiques et sportives

Bretagne, Corse, Espagne... Régulièrement, le club organise des séjours en milieu naturel pour valider des niveaux. Le mois dernier, 43 passionnés ont par exemple mis le cap sur les îles Porquerolles dans le Var. Pour garder un souvenir inoubliable de leurs excursions, des ateliers sur l'étude de la biologie sous-marine et de photos-vidéos ont vu le jour récemment. Ils permettent aux plongeurs de mieux connaître l'environnement sous-marin, de comprendre sa fragilité, sa diversité et son utilité dans l'équilibre de la nature. Les films et les photos sont l'occasion de partager ses découvertes et d'aiguiser son sens de l'observation. Autre nouveauté : la plongée sportive en piscine (PSP). Comme son nom l'indique, cette discipline de plongée en scaphandre est sportive et ludique. « Elle est apparue en France il y a deux ans, précise Michel Garçon, responsable technique d'Antony Subaquatique. Elle mélange toutes sortes d'épreuves chronométrées, des parcours avec obstacles, des relais en équipe. Elle donne un nouvel attrait à la formation en piscine, exige des qualités de



Douze moniteurs diplômés encadrent les baptêmes de plongée dans le centre sportif Lionel Terray et à la piscine de la Grenouillère.

vitesse et d'aisance dans ses déplacements. » À Antony, tout est mis en œuvre pour que les plongeurs, quel que soit leur niveau, puissent se faire plaisir. ○

INFOS+

Baptêmes de plongée

Gratuits et ouverts à tout pratiquant

À partir de 8 ans

• Les jeudis à 20 h

Au complexe sportif Lionel Terray
164 bis avenue du président Kennedy

• Week-ends des 2 et 3 juillet

et des 27 et 28 août de 9 h à 13 h

À la piscine de la Grenouillère (parc de Sceaux)
148 bis avenue du Général de Gaulle

• Inscription sur place ou auprès de Gérard Dedisse au 01 46 66 56 61 ou de Michel Garçon (micheplon@wanadoo.fr). antonysub.fr

Des judokas connectés

La section judo joue la carte des nouvelles technologies. Elle développe un système d'inscription en ligne depuis son site Internet. Les adhérents de la saison 2015-2016 pourront l'utiliser pour se réinscrire du lundi 13 au mercredi 22 juin. Pour les Antoniens et les adhérents de la saison 2015-2016, les inscriptions et réinscriptions reprendront du jeudi 1^{er} au jeudi 8 septembre. Elles seront rouvertes pour tout public à partir du vendredi 9 septembre jusqu'à ce que les cours soient complets. Sachez enfin que le club met en place une nouvelle activité de ju-jitsu. Avis aux amateurs.



INFOS+

Antony sport judo
Dojo Pierre de Coubertin
31 rue Camille Pelletan
01 46 60 80 32
de 17 h à 19 h 30
Ou 06 50 56 25 77
jusqu'à 19 h 30
antony-sport-judo.net