

L E S
HEURES
SAINES



 CENTRE DE PLONGÉE
GUADELOUPE

FRENCH CARIBBEAN ISLANDS


PLONGEZ AU CŒUR DU PARC NATIONAL
ET SUR LES PLUS BEAUX SPOTS
DE LA MER DES CARAÏBES

Plus de 30 ans de plongée à vos côtés !

Le centre de plongée **LES HEURES SAINES** a été créé à l'initiative d'Henri CHAULET, qui a demandé en novembre 1987, à Daniel MELL et Dominique DERAME de développer une nouvelle structure située sur le **Rocher de Malendure**, face aux Ilets Pigeon dans la commune de Bouillante. C'est avec un grand professionnalisme qu'ils ont développé la plongée sous-marine de loisirs.






Après 18 mois de fonctionnement, Daniel MELL, ayant dû quitter la Guadeloupe, Christine DERAME, Dominique DERAME et Louis GALBATI s'associeront pour développer et pérenniser ce concept.

CELUI-CI REPOSE SUR DEUX OBJECTIFS SIMPLES :

 Développer une structure d'accueil, la plus conviviale, confortable et sécurisante possible permettant ainsi de recevoir un public de tous âges. Ceci en proposant des bateaux confortables et des équipements performants avec un encadrement composé de moniteurs professionnels.

 Professionnaliser le métier de moniteur de plongée de façon à créer une équipe permanente et stable, totalement motivée pour satisfaire le mieux possible les demandes de nos amis plongeurs.

DEPUIS 30 ANS, LES HEURES SAINES SE SONT EFFORCÉES D'ÊTRE DES PIONNIERS ET DES NOVATEURS DANS PLUSIEURS DOMAINES :

-  Un des Premiers centres à utiliser la stab pour les baptêmes et les formations niveau 1.
-  Premier centre de plongée à obtenir le label "Qualité de France".
-  Développement de sortie à la journée **aux Saintes** et des plongées sur le "Sec Pâté".
-  Développement de la plongée Nitrox en Guadeloupe.
-  Mise en place et développement de l'activité Whales watching en Guadeloupe.



Plus de 30 ans de plongée à vos côtés !

Conscient que vos vacances sont un moment précieux, **LES HEURES SAINES** sont toujours à votre écoute de façon à vous proposer le meilleur.

Malgré le décès de Dominique DERAME en mars 2008, les membres de l'équipe ont veillé à maintenir toujours un haut niveau de professionnalisme.

Toute l'équipe s'est alors engagée à garder "**l'esprit HEURES SAINES**" et a souhaité se tourner vers un tourisme durable, respectueux de la faune et de la flore.

Des briefings pédagogiques sont dispensés avant chaque activité par des moniteurs diplômés d'État.

Aujourd'hui, plus que jamais, le but des **HEURES SAINES** est de vous faire partager sa passion de la plongée en toute sécurité. L'équipe dispose de toute l'expérience et du professionnalisme nécessaire pour vous initier ou vous perfectionner dans la pratique de la plongée.



Plus de 30 ans de plongée à vos côtés !



Jean-Christophe BELIVIER
dit "JC"
Manager Général

DEJEPS Plongée
DMI SSI
Encadrant pour PESH

Aux Heures Saines depuis 2015



Nadine STOLL
Responsable Administratif
et Financier



Plongeuse

Aux Heures Saines depuis 2017



Laurent BLANQUART
dit "Loran"
Directeur



BEES 2 Plongée
IDC Staff PADI
IDC SSI

Aux Heures Saines depuis 1993



Julien TRIBOLLET
Moniteur

BEES 1 Plongée
OWI SSI
Moniteur secourisme

Aux Heures Saines depuis 2015



Jennifer GREMAUX
Accueil et relations
publiques



Plongeuse

Aux Heures Saines depuis 2018



Jérémy MENEGHINI
Moniteur

BEES1 plongée

Aux Heures Saines depuis 2009



Nicolas LEMIUS
Accueil et relations
publiques



Plongeur

Aux Heures Saines depuis 2017



Plus de 30 ans de plongée à vos côtés !

LE CLUB

Nous vous accueillons chaleureusement sur la pointe du **Rocher de Malendure** dans notre club spacieux. Douches, ponton privé, deux salles de cours (une intérieure et une extérieure), coin café/thé, terrasse avec espace pique nique, parking, boutique et wifi sont à votre disposition.



Plus de 30 ans de plongée à vos côtés !

Les shorty de plongée et les palmes sont stockés dans un carbet. Ce local est sécurisé et vous pouvez y laisser vos effets personnels durant la plongée.

Le matériel technique (bouteilles, détendeurs, masques, lestages, ...) est déjà à bord des bateaux. Il n'y a donc pas de portage du matériel. Après la plongée, le matériel est rincé et désinfecté avant sa réutilisation.

Deux salles de cours, une en intérieur et une en extérieur sur une terrasse abritée, sont disponibles pour vous dispenser les cours théoriques.

Dans la boutique vous trouverez du petit matériel de plongée, des tee-shirts, casquettes, sacs, pochettes étanches pour Smartphone et autres souvenirs du club.

mares



Plus de 30 ans de plongée à vos côtés !

LE DEMELOU

Bateau de 12 m spécialement construit pour la plongée, il peut amener jusqu'à **30** plongeurs sur les sites de plongée à une vitesse de 16 nœuds, notamment pour les sorties à la journée.




LE YAISA

Cet ancien chalutier a été transformé pour accueillir confortablement jusqu'à **26** plongeurs qu'il mène quotidiennement sur les sites de plongée du Parc National dont la "Réserve Cousteau".




Plus de 30 ans de plongée à vos côtés !

RANDONNÉE PALMÉE :

 Un bateau du club vous conduira au cœur du Parc National où vous pourrez découvrir en palmes, masque et tuba la richesse en faune et flore des Ilets Pigeon encadré par un moniteur professionnel diplômé d'État, conformément à la réglementation en vigueur.

Chaque jour, deux départs, un le matin et un l'après midi, vous sont proposés.

LA PLONGEE


 Nous vous proposons la pratique de la plongée sous-marine depuis le baptême jusqu'à la formation au monitorat avec les organismes de certification ANMP, FFESSM et SSI. Cela se décline en différents niveaux de formation qui permettent la pratique de la plongée encadrée ou en autonomie de 0 jusqu'à 12, 20, 40 ou 60 m.

Pour les baptêmes, deux options s'offrent à vous :

"1^{ères} bulles" pendant 20 minutes ou "évasion" pendant 30 minutes, toujours encadré individuellement par un moniteur professionnel diplômé d'État, conformément à la réglementation en vigueur (un baptisé, un moniteur).

Plusieurs rendez-vous tout au long de la journée **dès 7h45** et **jusqu'à 18h** pour la plongée de nuit, jusqu'à **7 départs** par jour. La durée de la plongée dépend de vous avec un maximum de 60 min. De nombreux sites s'offrent à vous dans le **Parc National autour des Ilets Pigeon (Réserve Cousteau)** ou le long de la côte à 10 minutes de navigation du club.

IMAGE VIDÉO SOUS-MARINE


 Un partenariat avec l'unique caméraman professionnel autorisé par les autorités du Parc National à filmer dans le cœur de parc vous donne la possibilité de garder un souvenir unique de votre baptême ou de votre plongée afin de le faire partager à votre retour.




Plus de 30 ans de plongée à vos côtés !

LE JARDIN DE CORAIL


Vous évoluerez entre les coraux et les poissons tropicaux en tous genres : tortues, caranges, ...

 Pour les plongeurs confirmés, partez plein "Est" depuis le mouillage du bateau pour aller récupérer le tombant où vous pouvez rencontrer des barracudas et thazards.

 En revenant, vous apercevrez une longue bande de sable avec le buste du commandant Cousteau posé sur 12 mètres de fond.


LA PISCINE

Au mouillage, le fond sableux fera de ce site un endroit idéal pour les formations.

 De plus, de nombreux blocs coralliens parsemés vous permettront de profiter pleinement des fonds sous-marins tropicaux.

LA POINTE CARANGES

Entre gorgones et éponges, vous explorerez le plateau corallien très coloré sur une pente douce de 12 à 22 mètres suivi d'un tombant allant jusqu'à 40 mètres.

 Vous pourrez rencontrer lors de votre exploration des mérus, poissons coffres, poissons trompettes, mais aussi tortues...

L'AQUARIUM

Spot idéal pour les explorations. La balade se déroule au dessus d'un plateau corallien en pente douce, riche en vie et en couleurs.


LA POINTE BARRACUDA

Les plongeurs chevronnés pourront se faire une petite profonde le long du tombant même si la zone des 20 mètres reste tout de même l'endroit idéal pour rencontrer des thazards, barracudas, diodons, balistes, tortues...



LES SOURCES D'EAU CHAUDE


Plonger sur ce site devient une vraie chasse aux trésors. Partez à la recherche des sources d'eau chaude !

 Elles jaillissent à 19, 23 et 40 mètres. Vous trouverez des fonds en pente douce très riches en coraux, éponges tubulaires, gorgones...



LE JARDIN JAPONAIS

L'exploration se fait essentiellement à 15 mètres. Entre coulées de sable blanc et langues de coraux, laissez-vous séduire par la beauté de ce site.

 Riche de sa diversité, ce site coloré vous dévoilera ses plus belles facettes. Sa charmante petite arche à 8 mètres abrite des langoustes brésiliennes et une multitude de poissons tropicaux.



POINTE MALENDURE


Votre plongée se déroulera le long de la côte parcourue par la falaise de la Pointe Malendure à l'Anse Nègresse.

 Baladez-vous tout en admirant la succession de "coulées" de coraux et de "cayes" entrecoupées de langues sableuses.



LA CAYE (Plongée de Jour ou de Nuit)

Accessible à partir du niveau 1. Ce site présente une profondeur de 3 à 14 mètres.


 Départ en pleine eau, sur un fond de 14 mètres pour revenir ensuite au centre.

 Vous pouvez faire la Caye de jour comme de nuit.



LE FRANJACK


Accessible à partir du niveau 1. Ce site présente une profondeur de 23 mètres. Ce bateau était un sablier de 50 mètres de long volontairement coulé par les Heures Saines en 1996.

 La descente et la remontée se font le long du bout. Arrivé sur le poste avant, vous contournez la coque et l'hélice à 23 mètres. Possibilité d'accéder à la timonerie avec un passage dans les cales moteurs. Vous pourrez rencontrer des éponges, des bryozoaires, des ascidies, des anémones et crevettes...



LE GUSTAVIA


Accessible à partir du niveau 2. Ce site présente une profondeur de 40 mètres. C'est un cargo de 48 mètres qui a été endommagé par le cyclone Hugo. Il a été coulé par Dominique Déramé en 1991.

 La descente et la remontée se font le long du bout. Posé droit sur la coque, sur un fond de sable. La balade peut se faire en "spirale", à partir du fond pour revenir au point le plus haut, permettant d'avoir ainsi une vue d'ensemble sur le navire. Deux magnifiques poissons anges français vous attendent ainsi qu'un banc de barracudas qui vous suivront lors de votre plongée.



L'AUGUSTIN FRENEL

Accessible à partir du niveau 2. Ce site présente une profondeur de 33 mètres. C'est un ancien bateau des phares et balises. Le bateau a été coulé en 2003.

 La descente et la remontée se font le long du bout permettant ainsi d'arriver sur le pont avant... Vous pourrez visiter l'extérieur du bateau, mais aussi l'intérieur en passant dans les chambres, la cuisine la salle à manger...



PROFITEZ DES SORTIES HORS
DU PARC NATIONAL POUR DÉCOUVRIR
D'AUTRES SPOTS DE PLONGÉE
LE LONG DE LA CÔTE SOUS LE VENT :

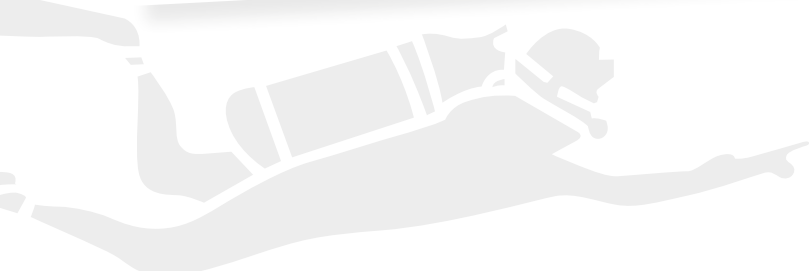
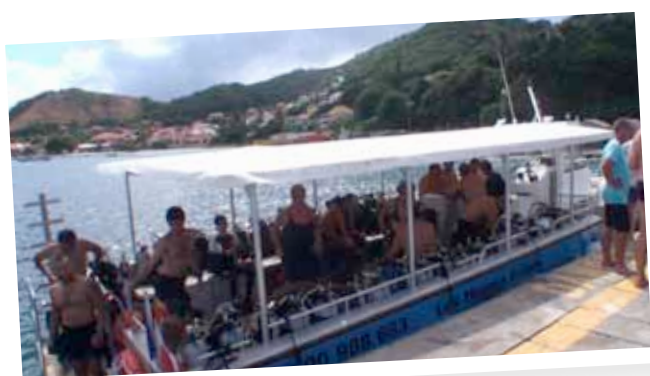
Épave de l'Augustin Fresnel, Les 3 pointes,
Tombant Fort Delgrès, Sec Pâté, ...

ORGANISATION GÉNÉRALE :

🕒 Départ dans la matinée, vers **9h30** pour une première plongée souvent ouverte jusqu'à la zone des 40 m.

Puis un repas, préparé par un restaurateur, vous est servi à bord. A l'inscription vous choisissez entre viande et poisson pour le plat principal.

Après le café, un second spot de plongée vous est proposé. Puis, retour au club dans l'après midi.



















Plus de 30 ans de plongée à vos côtés !

CHARTE POUR UNE BONNE CONDUITE LORS DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES

LES HEURES SAINES propose plusieurs activités de découverte des différents écosystèmes présents en Guadeloupe, dont la plongée sous-marine. Soucieux de respecter au maximum les différentes espèces rencontrées lors de nos activités aquatiques ou au club, Les Heures Saines ont décidé de mettre en place une charte présentant le comportement le plus respectueux possible à adopter pour avoir encore de nombreuses années des récifs paradisiaques !.

Voici les principaux gestes que nous vous demandons de suivre :

-  Ne rien jeter par-dessus bord (mégots, gobelets, papiers, ...)
-  Utiliser au maximum des produits respectueux de l'environnement (pas de gobelets en plastique...).
-  Avoir une poubelle sur le bateau.
-  Utiliser les bouées de mouillage pour ne pas jeter l'ancre.
-  S'intéresser aux différents écosystèmes présents et aux espèces protégées...
-  Avoir des fiches d'identification d'espèces à bord.
-  Avoir un matériel bien fixé autour de la stab pendant les plongées afin que les détendeurs et manomètres ne traînent pas au fond.
-  Avoir une condition physique correcte et gérer sa flottabilité en utilisant le poumon-ballast et un lestage optimal, afin de ne pas endommager les fonds avec nos palmes !
-  Ne rien toucher ni prélever.
-  Ne pas nourrir les animaux.
-  Ne pas stresser les animaux : pas de comportement brusque, pas de lumière directe dans les yeux des animaux.
-  Economiser l'eau douce.
-  Mettre en place des installations qui évitent le gaspillage d'eau douce.
-  Participer aux actions de nettoyage des fonds marins.
-  Eviter l'achat de souvenirs arrachés à la mer (hippocampes, étoiles de mer...)
-  Consommer des produits prélevés par des techniques de pêche correctes.

Plus de 30 ans de plongée à vos côtés !

L E S
HEURES
SAINES



 CENTRE DE PLONGÉE
GUADELOUPE

FRENCH CARIBBEAN ISLANDS

ROCHER DE MALENDURE
97125 BOUILLANTE
G U A D E L O U P E

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

0590 988 663

www.heures-saines.gp

Email : info@heures-saines.gp

 [les.heures.saines](https://www.facebook.com/les.heures.saines)

Plus de 30 ans de plongée à vos côtés !