





L E S  
HEURES  
SAINES



 CENTRE DE PLONGÉE  
GUADELOUPE


FRENCH WEST INDIES


PLONGEZ AU COEUR DU PARC NATIONAL  
ET SUR LES PLUS BEAUX SPOTS  
DE LA MER DES CARAÎBES

*40 ans de plongée à vos côtés !*






Le centre de plongée « LES HEURES SAINES » a été créé par Marie Noëlle REIMONENQ, à la marina de Gosier en octobre 1983. Puis il s'est développé sous l'impulsion de Maguy et Henri CHAULET qui ont suivi l'idée de Daniel MELL en novembre 1987 de déménager le centre sur le rocher de Malendure à Bouillante. Dominique DERAME a pris la suite de Daniel dans la gestion du centre en 1989 puis en est devenu le propriétaire en 1993. 40 ans plus tard, le centre de plongée « Les Heures Saines » continue de se développer et de s'améliorer dans l'accueil du public.

## CECI REPOSE SUR DEUX OBJECTIFS SIMPLES :

 Développer une structure d'accueil, la plus conviviale, confortable et sécurisante possible per mettant 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 PRESQUE 40 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.



Conscient que vos vacances sont un moment précieux, le centre de plongée « LES HEURES SAINES » est toujours à votre écoute de façon à vous proposer le meilleur.

Malgré les difficultés parfois traversés par l'équipe des Heures Saines au cours de son histoire, les membres de l'équipe ont veillé à maintenir toujours un haut niveau de professionnalisme.

Toute l'équipe est engagée dans un esprit « LES HEURES SAINES » et souhaite se tourner vers un tourisme durable, respectueux de la faune et de la flore.


Des briefings pédagogiques sont dispensés avant chaque activité par les moniteurs tous 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.




*40 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 :

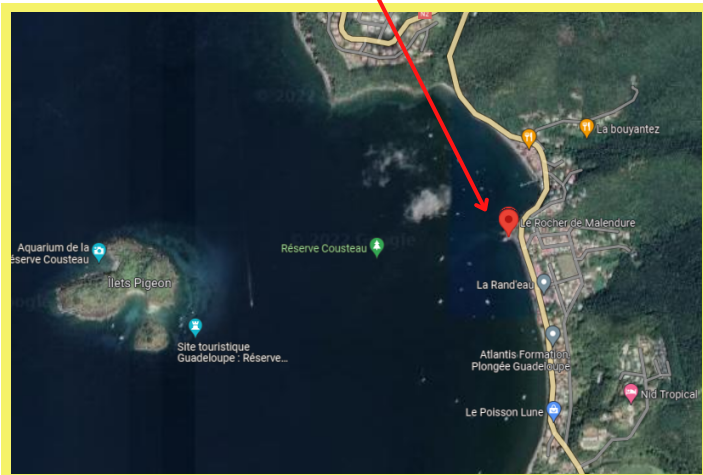
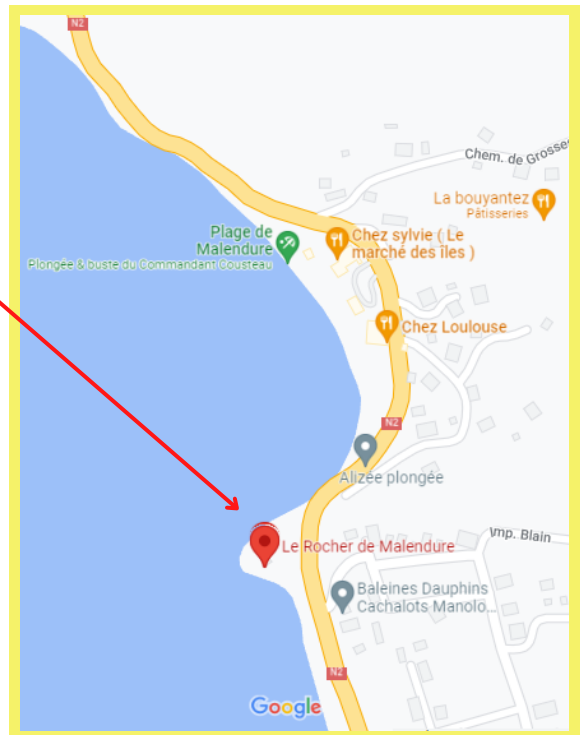
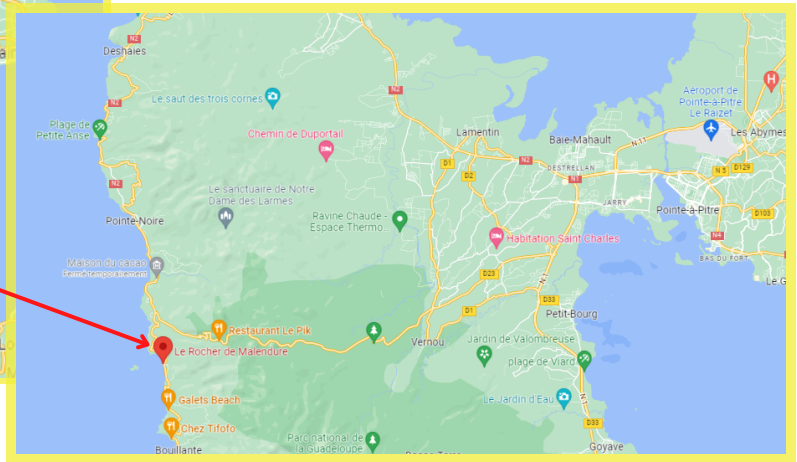
 Nous vous proposons la pratique de la plongée sous-marine depuis le baptême jusqu'à la formation au monitorat avec les organismes de certification ANMP, FFESSM et SSI. Cela se décline en différents niveaux de formation qui permettent la pratique de la plongée encadrée ou en autonomie de 0 jusqu'à 12,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

Pour les baptêmes, deux options s'offrent à vous : "1ères 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.



*40 ans de plongée à vos côtés !*



*40 ans de plongée à vos cotés !*

## 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 thé/café, terrasse avec espace pique nique, parking, boutique et wifi sont à votre disposition.



*40 ans de plongée à vos côtés !*



**Jean-Christophe BELVIER**  
dit "JC"  
Manager Général  
DEJEPS Plongée E4  
DMI SSI  
Encadrant pour PESH  
Aux Heures Saines depuis 2015



**Nadine STOLL**  
Responsable Administratif  
& Financier  
Plongeuse  
Aux Heures Saines depuis 2017



**Jérémy MENEHINY**  
Chef de Base / Moniteur  
DEJEPS Plongée E3 - OWI SSI  
TIV & Technicien Scubapro  
Technicien BAUER  
Aux Heures Saines depuis 2009



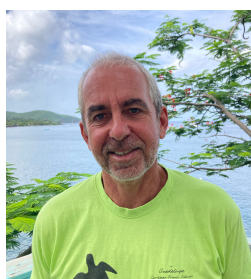
**Marie RAGON**  
Chef de Base / Monitrice  
DEJEPS Plongée E4 - OWI SSI  
TIV & Technicien Scubapro  
Technicien BAUER  
Aux Heures Saines depuis 2009



**Julien TRIBOLLET**  
Moniteur  
DEJEPS Plongée E3 - OWI SSI  
TIV & Technicien Scubapro  
Technicien BAUER  
Moniteur secourisme  
Moniteur nage avec palmes  
Aux Heures Saines depuis 2015



**Philippe ROUBAUD**  
DEJEPS Plongée E4 - OWI SSI  
Moniteur d'apnée  
Aux Heures Saines depuis 2019



**Manu LAFONTAN**  
Moniteur  
DEJEPS Plongée E4  
Aux Heures Saines depuis 2018



**Francis CANCADE**  
Pilote bateau / Sécurité surface  
Plongeur  
Aux Heures Saines depuis 2022



**Nicolas LEMIUS**  
Accueil et relations publiques  
Plongeur  
Aux Heures Saines depuis 2017



**Marina MATRAT**  
Accueil et relations publiques  
Plongeuse  
Aux Heures Saines depuis 2022

*40 ans de plongée à vos côtés !*



**Bénédicte DEVOS**  
Monitrice  
DEJEPS Plongée E3 - OWI SSI  
Aux Heures Saines depuis 2019



**Jean-Baptiste GANDON**  
Moniteur  
DEJEPS Plongée E3 - OWI SSI  
Aux Heures Saines depuis 2021



**Martin ROESSLER**  
Moniteur  
DEJEPS Plongée E3 - OWI SSI  
Aux Heures Saines depuis 2022

## LES RENFORTS



**Loran BLANQUART**  
Moniteur Indépendant  
BEES 2 Plongée E4  
Instructeur régional FFESSM



**Axel LOPEZ**  
Moniteur Indépendant  
BEES 1 Plongée E3



**Jacques TUDOUX**  
Moniteur Indépendant  
BEES 1 Plongée E3



**Gaëlle CAMUS**  
Monitrice Indépendante  
DEJEPS Plongée E3



**Dominique FRADIN**  
Moniteur  
DEJEPS Plongée E4



**Fred MASSIEUX**  
Moniteur  
BEES 1 Plongée E2

*40 ans de plongée à vos côtés !*





**Jennifer GREMAUX**  
Agent d'accueil



**Aurélien GUILLON**  
DEJEPS Plongée E3



**Aude LOPEZ**  
DEJEPS Plongée E3



**Julien ZAMMIT**  
DEJEPS Plongée E3



**Yohan PUAUD**  
BEES 1 Plongée E3



**Lutécia LYCAON**  
Pilote Bateau



**Gabriel LAFONTAN**  
Pilote de bateau



**Pierre DESHURAUD**  
DEJEPS Plongée E3



**Blaise COURCELLE**  
DEJEPS Plongée E4



**David BRAMBILLA**  
DEJEPS Plongée E4



**Thomas CAMARENA**  
DEJEPS Plongée E4



**Philippe GIGOT**  
DEJEPS Plongée E4



**Sarah TOLLA**  
DEJEPS Plongée E3



**Pascal LE BIHAN**  
DEJEPS Plongée E4



**Sandro REMENS**  
BPJEPS Plongée E2



**Noémie GUIBERT**  
DEJEPS Plongée E3

*40 ans de plongée à vos cotés !*



**Marie Christine GUIDA**  
Agent d'accueil



**Hervé HULIN**  
BEES 1 Plongée



**Stan DUBOC**  
BEES 1 Plongée



**Éric BELIVIER**  
Pilote de bateau



**Christophe CLEMENT**  
Pilote de bateau



**Max LEBUNETEL**  
Pilote de bateau



**Valentin MORELLON**  
Pilote de bateau



**Valentine AGNESE**  
DEJEPS Plongée E3

*40 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



*40 ans de plongée à vos cotés !*

## 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".



*40 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 CARANGUES

**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...



*40 ans de plongée à vos côtés !*


## 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 Négresse.

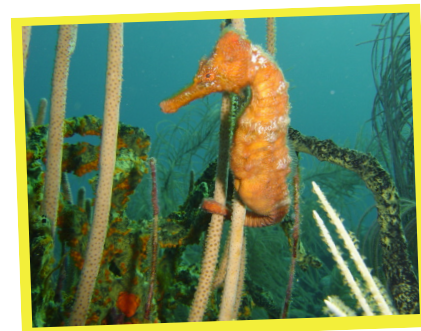
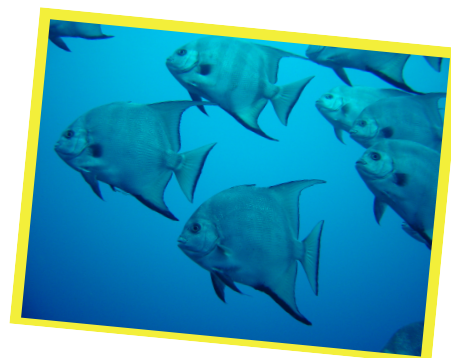
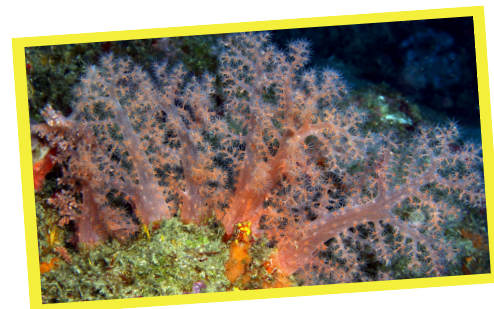
Baladez-vous tout en admirant la succession de "coulées" de coraux et de "cayes" entrecoupées de langues sableuses.

## 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.



*40 ans de plongée à vos côtés !*

## 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 Déraméen 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.

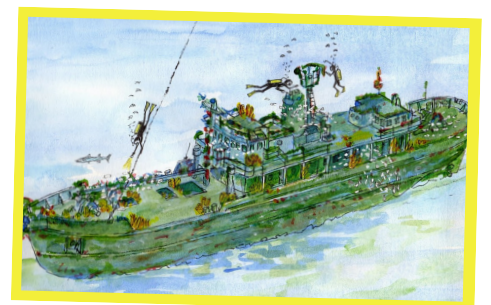


## L'AUGUSTIN FRENEL



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...



*40 ans de plongée à vos côtés !*

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

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

#### ORGANISATION GÉNÉRALE :

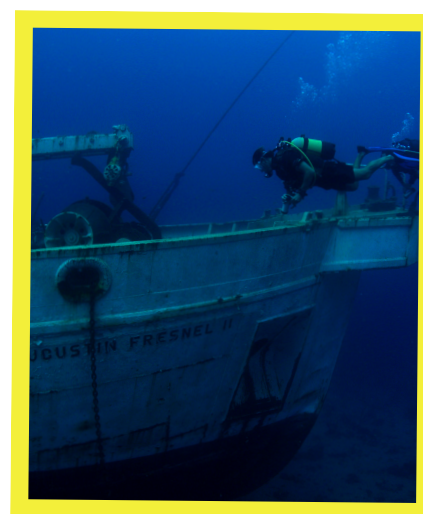
**SUR LA MATINEE :** Rendez-vous 7h30, départ 8h pour  
une première plongée souvent ouverte jusqu'à la zone  
des 30 à 40 mètres.

Nous prévoyons un intervalle de sécurité d'une heure  
avec collation sur le bateau avant la 2eme plongée.  
Retour au club vers 12h30.

**SUR LA JOURNEE :** Rendez-vous 7h30, départ 8h 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,  
poisson ou végétarien.

Après le café, un second spot de plongée vous est  
proposé. Puis, retour au club vers 17h.

















*40 ans de plongée à vos côtés !*



## CHARTRE 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.

*40 ans de plongée à vos côtés !*

L E S  
HEURES  
SAINES



 CENTRE DE PLONGÉE  
GUADELOUPE  
FRENCH WEST INDIES

ROCHER DE MALENDURE  
97125 BOUILLANTE  
GUADELOUPE

INFORMATIONS &  
RÉSERVATIONS

0 5 9 0 9 8 8 6 6 3

[www.heures-saines.gp](http://www.heures-saines.gp)

Email : [info@heures-saines.gp](mailto:info@heures-saines.gp)

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