



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

40 ans de plongée à vos côtés !

HISTORIQUE

Les Heures Saines : 40 ans d'exploration sous-marine !

Fondé en 1983 par **Marie Noëlle REIMONENQ**, notre centre de plongée a connu une évolution constante. En 1987, sous l'impulsion de Maguy et Henri CHAULET, il s'est développé selon la vision de **Daniel MELL** en déménageant sur le rocher de Malendure, à Bouillante. En 1989, **Dominique DERAME** a pris les rênes du centre, devenant propriétaire en 1993.

Aujourd'hui, après quatre décennies d'expérience, Les Heures Saines continue d'innover pour offrir une expérience exceptionnelle à nos plongeurs.

Notre Fondation : Deux Objectifs Clairs



Créer un environnement accueillant : Nous sommes déterminés à offrir à nos plongeurs une expérience conviviale, confortable et sécurisée. Nos bateaux sont conçus pour le confort, nos équipements sont performants, et notre équipe est composée de moniteurs professionnels.



Excellence dans la plongée : Accompagner les plongeurs qui le souhaitent jusqu'à l'excellence comme plongeur ou comme moniteur pour exercer en milieu associatif ou devenir professionnel.

Pendant près de 40 ans, Les Heures Saines se sont démarquées



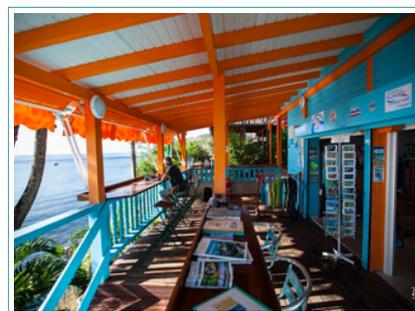
L'un des premiers centres à utiliser la stab pour les baptêmes et les formations de niveau 1.



Le premier centre de plongée à obtenir le label "Qualité de France"



Développement des sorties à la journée vers les Saintes avec des plongées sur le Sec Pâté



AUJOURD'HUI

Conscient que vos vacances sont précieuses, nous sommes toujours à votre écoute pour vous offrir la meilleure expérience possible.

Malgré les défis que notre équipe a pu rencontrer au fil des ans, nous avons toujours maintenu un haut niveau de professionnalisme.

Nous avons à cœur de préserver la beauté de notre environnement marin et de promouvoir un tourisme durable, respectueux de la faune et de la flore.

Avant chaque activité, nos moniteurs, tous diplômés d'État, fournissent des briefings pédagogiques.

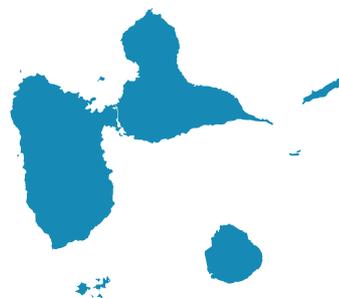
Notre objectif ultime est de partager notre passion pour la plongée en toute sécurité. Avec notre expérience et notre professionnalisme, nous sommes là pour vous initier ou perfectionner vos compétences en plongée.



40 ans de plongée à vos côtés !



LES ACTIVITÉS



RANDONNÉE PALMÉE:



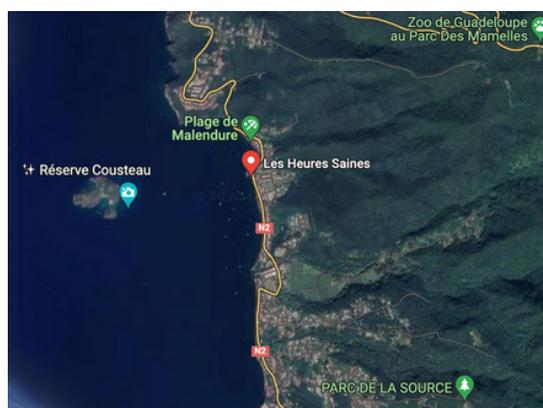
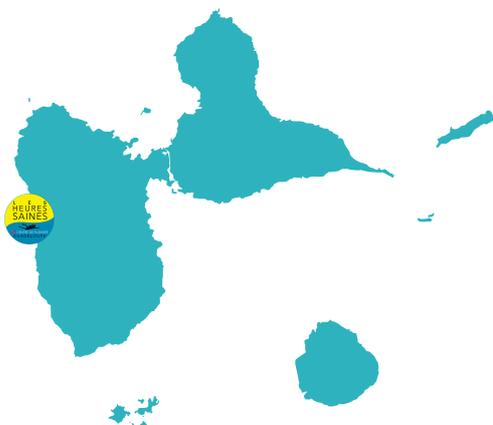
Nos bateaux vous emmèneront au **cœur du Parc National** pour une expérience de randonnée palmée unique. Vous aurez l'opportunité de découvrir la richesse de la faune et de la flore de la **Réserve Cousteau**, tout en profitant de la **sécurité et de l'encadrement** d'un moniteur professionnel diplômé d'État, conforme à toutes les réglementations en vigueur. Chaque jour, nous vous proposons **deux départs**, un le matin et un l'après-midi, pour que vous puissiez choisir le moment qui vous convient le mieux.



LA PLONGÉE

Nous vous proposons des **baptêmes de 20' ou 30'**, encadrés par des moniteurs diplômés. Vous pouvez ensuite progresser à votre rythme avec des **formations reconnues** par ANMP, FFESSM et SSI, vous permettant de plonger jusqu'à 60 mètres.

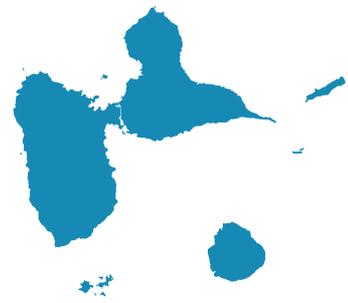
Nous avons **plusieurs départs par jour**, y compris des **plongées de nuit**. La durée de la plongée varie, avec un maximum de 60'. De **nombreux sites** s'offrent à vous, dans le Parc National autour des Ilets Pigeon (Réserve Cousteau) ou le long de la côte, à **seulement 10" de navigation** depuis le club.



40 ans de plongée à vos côtés !



LE CLUB



Nous vous attendons avec un **accueil des plus chaleureux** sur la **pointe du Rocher de Malendure**, au sein de notre **centre spacieux et convivial**.

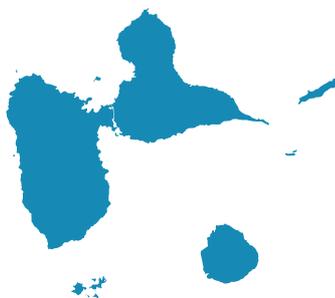
Des douches, un ponton en accès direct pour nos plongées, deux salles de cours, un coin thé/café pour des moments de détente, une terrasse accueillante, un parking à proximité, une boutique pour vos souvenirs, et bien sûr, une connexion Wi-Fi pour **partager vos aventures**.



40 ans de plongée à vos côtés !



L'ÉQUIPE PERMANENTE



Jean-Christophe BELIVIER
dit "JC"

Manager Général
DEJEPS Plongée E4
DMI SSI
Encadrant pour PESH
Aux Heures saines depuis
2015



Nadine STOLL

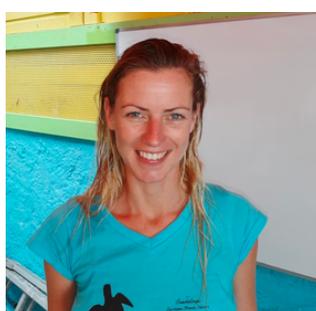
Responsable Administratif
& Financier
Plongeuse

Aux Heures saines depuis
2017



Jérémy MENEGHINY

Chef de Base / Moniteur
DEJEPS Plongée E4 - OWI
SSI
TIV & Technicien Scubapro
Technicien BAUER
Aux Heures saines depuis
2009



Marie RAGON

Chef de Base / Monitrice
DEJEPS Plongée E4 - OWI
SSI
Formatrice en biologie
marine

Aux Heures saines depuis
2019



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

Plongeur recycleur
Aux Heures saines depuis
2022



Francis CANCADE

Pilote bateau / Sécurité
Surface
Plongeur

Entretien des installations
Aux Heures saines depuis
2022



Nicolas LEMIUS dit "Niko"

Agent d'accueil et relations
publiques
Plongeur
Polyglotte

Aux Heures saines depuis
2017



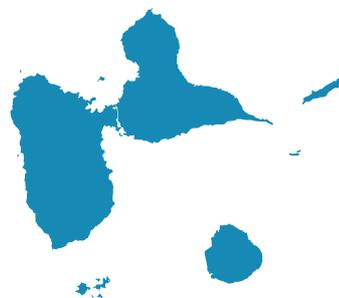
Marina MATRAT

Agent d'accueil et relations
publiques
Plongeuse

Aux Heures saines depuis
2022



LES RENFORTS



Loran BLANQUART

Moniteur indépendant
BEES 2 Plongée E4
Instructeur régional
FFESSM



Claire CHATEL

Monitrice
indépendante
DEJEPS Plongée E3



Jacques TUDOUX

Moniteur indépendant
BEES 1 Plongée E3



Gaëlle CAMUS

Monitrice
indépendante
DEJEPS Plongée E3



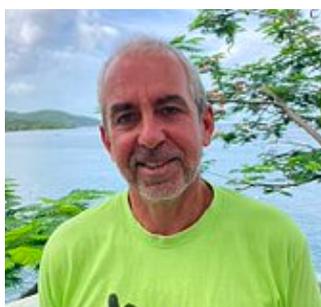
Dominique FRADIN

Moniteur
DEJEPS Plongée E4



Fred MASSIEUX

Moniteur
BEES 1 Plongée E3

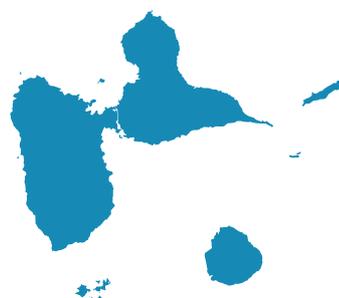


Manu LAFONTAN

Moniteur indépendant
DEJEPS Plongée E4
Plongeur recycleur



LES ANCIENS



Jennifer GREMAUX
Agent d'accueil



Philippe ROUBAUD
DEJEPS Plongée E4



Julien TRIBOLLET
DEJEPS Plongée E3



Aude LOPEZ
DEJEPS Plongée E3



Julien ZAMMIT
DEJEPS Plongée E3



Yohan PUAUD
BEES 1 Plongée E3



Aurélien GULLON
DEJEPS Plongée E3



Maxime SANTROT
DEJEPS Plongée E3



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



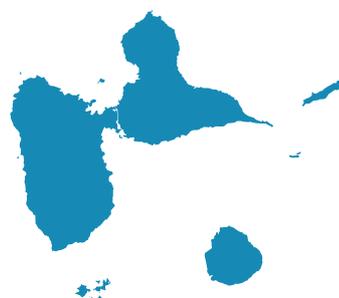
Pascal LE BIHAN
DEJEPS Plongée E3



Sandro REMENS
BPJEPS Plongée E2



LES ANCIENS



Noémie GUIBERT
DEJEPS Plongée E3



Marie Christine GUDIA
Agent d'accueil



Hervé HULIN
BEES 1 Plongée



Stan DUBOC
BEES 1 Plongée



Valentine AGNESE
DEJEPS Plongée E3



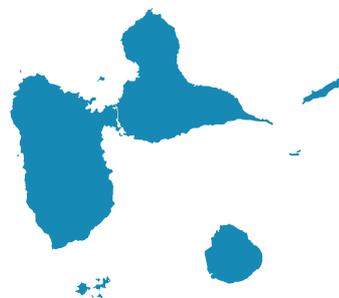
Christophe CLEMENT
Pilote bateau



Axel LOPEZ
DEJEPS Plongée E3



L'ÉQUIPEMENT

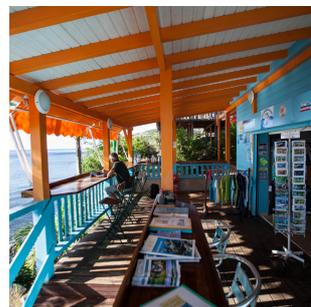
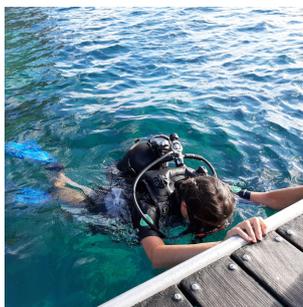


Pour **votre confort**, nous mettons à votre disposition un carbet pour ranger vos shorty et palmes en toute sécurité. Vous pouvez également **laisser vos effets personnels dans ce local** pendant vos plongées.

Le **matériel technique**, y compris les bouteilles, détendeurs, masques et lestages, **est déjà à bord de nos bateaux, éliminant ainsi tout portage**. Après chaque plongée, le **matériel est soigneusement nettoyé et désinfecté** pour une utilisation optimale.

Nous disposons de **deux salles de cours**, une à l'intérieur et une en extérieur sur une terrasse abritée, pour vous offrir des sessions théoriques de qualité.

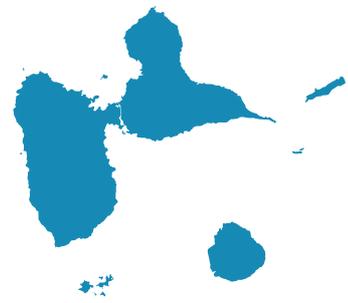
Notre **boutique** propose une gamme de petit matériel de plongée, ainsi que des tee-shirts, casquettes, sacs, pochettes étanches pour Smartphone et d'autres **souvenirs du club**.



40 ans de plongée à vos côtés !



LES BATEAUX



LE DEMELOU



Bateau de **12 mètres** spécialement **conçu pour la plongée**. Il peut accueillir jusqu'à 30 plongeurs sur les sites de plongée, avec une capacité limitée à **25 plongeurs** dans le Parc National. Ce bateau atteint une vitesse de 16 nœuds, **idéale pour nos sorties à la journée**.



LE YAÏSA



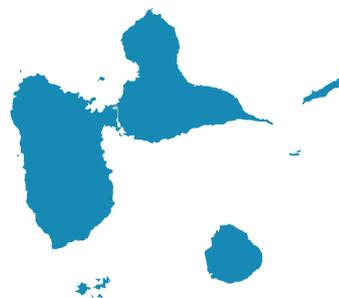
Cet **ancien chalutier** a subi une transformation pour offrir un confort optimal à nos plongeurs. Il peut accueillir jusqu'à 25 plongeurs plus le pilote et les emmène quotidiennement vers les sites de plongée du Parc National, la célèbre "**Réserve Cousteau**".



40 ans de plongée à vos côtés !



LES SITES DE PLONGÉE



LE JARDIN DE CORAIL



Explorez un monde fascinant au milieu des coraux , des poissons tropicaux, des tortues... Les plongeurs chevronnés peuvent partir vers l'est depuis l'ancrage du bateau pour découvrir un tombant avec barracudas et thazards. Sur le chemin du retour, une surprise vous attend : le buste du commandant Cousteau à 12 mètres de profondeur.



LA PISCINE



Lors des formations, ce site au fond sableux est idéal. Vous trouverez également de nombreux blocs coralliens éparpillés pour explorer la beauté des fonds sous-marins tropicaux.



LA POINTE MALENDURE



Lors de votre plongée à la Pointe Malendure, vous explorerez la côte qui s'étend de la falaise de la Pointe Malendure jusqu'à l'Anse Négresse. Vous évoluerez en admirant la succession de "coulées" de coraux et de "cayes" entrecoupées de langues de sable, créant ainsi un paysage sous-marin unique à découvrir.



L'AQUARIUM

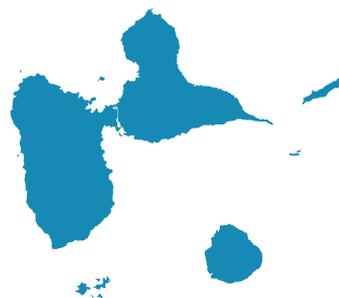


Un endroit idéal pour l'exploration. Vous évoluerez au-dessus d'un plateau corallien en pente douce, offrant une vie marine abondante et des couleurs éclatantes.

40 ans de plongée à vos côtés !



LES SITES DE PLONGÉE



LA POINTE BARRACUDA



Un spot prisé par les plongeurs expérimentés, offrant la possibilité d'une petite descente le long du tombant. Cependant, la zone des 20 mètres reste l'endroit idéal pour croiser des thazards, barracudas, diodons, balistes, tortues et bien d'autres espèces fascinantes.



LES SOURCES D'EAU CHAUDE



Plonger sur ce site est comme partir à la chasse aux trésors. Explorez les mystérieuses sources d'eau chaude qui jaillissent à 19, 23 et 40 mètres de profondeur. Vous évoluerez sur des fonds en pente douce, riches en coraux, éponges tubulaires, gorgones, et bien d'autres merveilles sous-marines.



LE JARDIN JAPONAIS



L'exploration du Jardin Japonais se déroule principalement à 15 mètres de profondeur. Entre les coulées de sable blanc et les langues de coraux, laissez-vous enchanter par la beauté de ce site sous-marin.

Ce lieu, d'une grande diversité, vous dévoilera ses merveilles les plus colorées. Une charmante petite arche à 8 mètres de profondeur abrite des langoustes brésiliennes et une multitude de poissons tropicaux, ajoutant encore à la splendeur de cette plongée.



LA CAYE (plongée de jour comme de nuit)



La plongée à la Caye est accessible à partir du niveau 1 et offre une profondeur allant de 3 à 14 mètres.

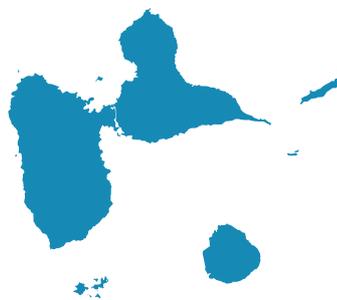
Vous commencerez en pleine eau, sur un fond de 14 mètres, avant de revenir vers le centre.

Cette plongée peut être réalisée aussi bien de jour que de nuit, offrant ainsi deux expériences différentes à explorer.

40 ans de plongée à vos côtés !



LES ÉPAVES



LE FRANJACK



La plongée sur le Franjack est accessible à partir du Niveau 1 et offre une profondeur de 23m. Il s'agit d'un ancien sablier de 50m de long, **délibérément coulé sous l'impulsion des Heures Saines en 1996.**

En arrivant sur le poste avant, vous pourrez contourner la coque et l'hélice à 23 mètres.

Vous avez la possibilité d'accéder à la timonerie en passant par les cales moteurs. Lors de votre exploration, vous pourrez rencontrer des éponges, des bryozoaires, des ascidies, des anémones et des crevettes, créant ainsi une expérience riche en découvertes.



L'AUGUSTIN FRESNEL

La plongée sur l'Augustin Fresnel est **accessible à partir du PE 40** et atteint une profondeur de 33 mètres. Il s'agit d'un ancien bateau des phares et balises **coulé sous l'impulsion des Heures Saines en 2003.**

L'exploration commence en descendant et en remontant le long de l'épave, vous permettant ainsi d'atteindre le pont avant du bateau. Cette plongée vous offre la possibilité de **visiter l'extérieur du navire**, mais aussi de **pénétrer à l'intérieur**, explorant les chambres, la cuisine et la salle à manger, pour une expérience immersive unique.



LE GUSTAVIA



Cette épave est **accessible à partir du PE 40** et atteint une profondeur de 40m. Il s'agit d'un cargo de 48m qui a été endommagé par le cyclone Hugo en 1991, et **coulé sous l'impulsion de Dominique Déramé.**

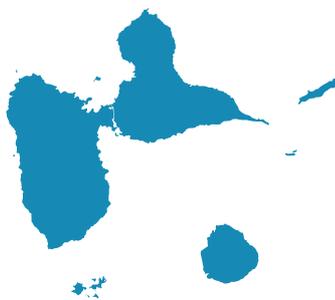
Une descente le long du bout, vous amène droit sur la coque du navire. En partant du fond, vous **remonter au point le plus élevé**, offrant ainsi une **vue d'ensemble fascinante du navire.**

L'épave du Gustavia abrite deux magnifiques **poissons-anges français** ainsi qu'un banc de barracudas qui vous accompagneront tout au long de votre plongée, créant une **expérience sous-marine inoubliable.**

40 ans de plongée à vos côtés !



LES SORTIES 2 PLONGÉES



EXPLOREZ D'AUTRES SPOTS EN DEHORS DU PARC NATIONAL :



Sortie à la matinée

Rendez-vous à 7h30, **départ à 8h** pour une première plongée souvent jusqu'à **30 à 40 mètres de profondeur**.

Après une heure d'intervalle de sécurité avec une collation à bord, nous effectuons la deuxième plongée. **Retour au club vers 12h30.**



Sortie à la journée

Rendez-vous à 7h30, **départ à 8h** pour une première plongée souvent jusqu'à **30 à 40 mètres de profondeur**.

Après une heure d'intervalle de sécurité avec un repas servi à bord, nous effectuons la deuxième plongée. **Retour au club vers 16h30.**



40 ans de plongée à vos côtés !



ROCHER DE MALENDURE
97119 BOUILLANTE
GUADELOUPE

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

+590 590 988 663

+590 690 905 933

www.heures-saines.gp

info@heures-saines.gp



les heures saines



@lesheuessaines

