



Association Sports & Loisirs Nestlé  
Nestlé Sports & Leisure Association

# Info-Loisirs



**Arts & Lettres: saison 2007-2008**  
**Journées NutriWELL**  
**Voile: la régates pour le plaisir**  
**Tennis de table: nouvelles du club**  
**L'ASLN présente ses clubs: la Plongée**  
**Comédie Nestlé: le club fête ses 75 ans**

**Arts & Lettres: 2007-2008 season**  
**NutriWELL days**  
**Sailing: regatting for Pleasure**  
**Table tennis club: news**  
**ASLN presents its clubs: Diving**  
**Comédie Nestlé: 75 years of the club**



## L'ASLN présente ses clubs: la Plongée

### Le Club de Plongée souffle sa 1re bougie

Il y a un début à tout...



Vous avez fait la suite avec nous

Site intranet:

[http://  
intranet.nestle.com/  
centre/asln/](http://intranet.nestle.com/centre/asln/)

*Vous y trouverez un sondage. En répondant aux questions vous nous aiderez à vous proposer votre destination de rêve pour un prix intéressant. Vous y trouverez également les infos relatives aux sorties, prix des cours, liens utiles, photos, qui, nous l'espérons, vous donneront envie de venir faire des bulles avec nous.*

### Quelques dates

2006

4 septembre: entrée du club à l'ASLN  
10 septembre: journée « lancement du club », 1re mise à l'eau à Saint-Prex avec 32 plongeurs

Et une dizaine de sorties dont Boudry, Rivaz, Saint-Triphon, Chillon, Aubonne

23 septembre à Saint-Prex: participation du club au Net Léman organisé par Spirit of Diving,

700kg de déchets ramassés

2007

Le club de plongée s'est présenté durant la semaine Wellness for me de l'ASLN en mai.



Croisière aux Philippines







Journée promotion en juillet. Une quarantaine de participants sont venus à Saint-Prex. Dix-huit personnes ont effectué leur premier baptême de plongée.



Autres projets pour cette année: plongée en lac de montagne à Tanay, week-end à St-Margherita (italie), plongée de nuit à Saint-Triphon et bien d'autres plongées prévues entre Rivaz, Chillon, Villeneuve, Saint-Prex, Lutry et les lacs de Neuchâtel et Thoune.

## Formations

Des formations P1 à P3 peuvent être organisées par Vincent, notre moniteur CMAS.

Le club forme des groupes pour les cours PADI. Les élèves, de tous niveaux, sont dirigés vers les écoles de plongée avec qui nous collaborons et avons négocié des réductions.



## Croisières...

Magellan, Visayas, Bali, Egypte, Maldives, Galapagos...

Dès que vous obtenez un brevet de plongée, venez nous rejoindre pour les quatre coins du monde.

Vous aimeriez partir une semaine ou deux en 2008? Faites-nous savoir quelle est votre destination de rêve. Il est toujours plus rassurant de former un groupe avec des personnes ayant les mêmes affinités.

Contactez directement Martine Rouvet, la présidente du club.





## Questions fréquentes

### **Que faut-il faire pour passer un premier brevet de plongée?**

Etre en bonne santé, savoir nager sans être un champion, nous contacter.

**CMAS ou PADI?** (voir article de V. Meunier, Info-Loisirs mars 2007)

### **Quel est le temps de formation d'un PADI et son coût?**

Un cours Open Water Diver PADI (OWD) en groupe de 4 coûte environ 800 chf avec la location du matériel. Il faut compter 4 séances en piscine (préparation et plongées: 12 h); théorie 3 x 2 heures. 4 plongées au lac ou possibilité de finir son brevet en mer.

### **Lieu des cours**

Si un groupe se forme sur un site (Vevey ou CRN), l'instructeur peut se déplacer pour la théorie. Les piscines sont à Morges ou à Belmont.

### **Dates des cours**

L'agenda est établi avec l'instructeur.

### **Que pourrai-je faire avec mon brevet?**

Se présenter dans n'importe quel centre de plongée, se joindre à d'autres plongeurs sur un site choisi, faire une croisière plongée sur un bateau, etc.

### **A quel âge peut-on devenir plongeur breveté?**

Dès 10 ans on peut obtenir un brevet Junior Open Water Diver. Accompagné d'un parent breveté ou d'un professionnel, le junior peut plonger jusqu'à 12 mètres. De 12 à 14 ans les juniors peuvent plonger avec un adulte certifié. Dès 15 ans on obtient un Open Water Diver normal.

### **Faut-il louer ou acheter son matériel?**

Au début on le loue, puis, au fil du temps, un plongeur aime bien en général avoir son propre matériel.

### **Quelle combinaison met-on pour une plongée dans le lac?**

Beaucoup de plongeurs lac, une fois habitués à la combinaison étanche, ont de la peine à la quitter, même en été. Cependant, la combinaison humide de 7 mm est suffisante en été!



## Cotisations annuelles

Employés Nestlé	60 chf
Juniors 8-25 ans	40 chf
Enfants 8-25 ans (membre famille)	20 chf
Externes	100 chf
Conjoints	60 chf
Juniors (jusqu'à 25 ans)	50 chf

Les employés Nestlé reçoivent un subside sur les formations et les locations de matériel.





## ASLN presents its clubs: Diving

### *The Diving Club is one year old...*

*There is a beginning for everything...*



*You continued with us*

### *A few dates*

2006

4th September: entry of the club in the ASLN

10th September: launching day, 1st dive in Saint-Prex with 32 divers

And many other outings of which Boudry, Rivaz, Saint-Triphon, Chilllon, Aubonne

23rd September in Saint-Prex

Participation to Net Léman  
organised by Spirit of Diving

700kg of trash collected!



2007

The Diving Club participated to the Wellness for me week of the ASLN in May



Cruise in the Philippines



**Intranet site:**

[http://  
intranet.nestle.com/  
centre/asln/](http://intranet.nestle.com/centre/asln/)

*You will find a survey. Please respond to the questions and you will help us to propose you your dream destination for an interesting price.*

*You will also see info about outings, fees for the courses, useful links and pictures, which, we hope, will give you the desire for joining and make bubbles with us.*





## Info—Loisirs

Promotion day in July. Forty participants came to Saint-Prex. Eighteen made their first dive on that day.



Other projects for this year: dive in a mountain lake in Tanay, week-end in St-Margherita (Italy), night dive in Saint-Triphon, as well as many other dives planned between Rivaz, Chillon, Villeneuve, Saint-Prex, Lutry and the lakes of Neuchâtel and Thun.



## Training

P1 to P3 trainings can be organized with Vincent, our CMAS trainer.

The club trains groups for the PADI courses. Students of all levels are orientated to diving schools with which we collaborate and have negotiated rebates.



## Cruises...

Magellan, Visayas, Bali, Egypte, Maldives, Galapagos...

As soon as you obtain your diving licence, come and join us to discover the four corners of the world.

Would you like to travel for one or two weeks in 2008? Let us know about your dream destination. It is always nice to create groups with the same affinities.

Please contact directly Martine Rouvet, president of the club at ☎ 8775





## Frequently asked questions

### **What do I need to obtain my first diver's licence?**

Be in good health, be able to swim without being a champion and contact us.

**CMAS or PADI?** (please refer to the article of V. Meunier published in the Info-Loisirs of March 2007.

### **How many hours does it take to obtain a PADI and what is the cost?**

An Open Water Diver PADI (OWD) by groups of 4 persons costs around 800 chf, including the rent of the material. It consists in 4 sessions in a swimming pool (12 hours preparation and dives); theory 3 x 2 hours. 4 dives in the lake or possibility to terminate the licence in sea dives.

### **Place of the courses**

If a group is created in Vevey or at the NRC, the instructor can come onsite. Swimming pool are located in Morges or Belmont.

### **Dates of the courses**

The agenda will be established with the instructor.

### **What will I be able to do with my licence?**

Join any diving center or groups of divers on a selected site, participate to a diving cruise, etc.

### **At what age can I make my diver's licence?**

As from the age of 10 it is possible to obtain a Junior Open Water Diver's licence. A junior can dive up to 12 meters if he is accompanied by a licenced parent or professional. From 12 to 14 years the juniors can dive with a licenced adult. From the age of 15 they can obtain a normal Open Water Diver's licence.

### **Rent or buy the material?**

At the beginning you rent it and, as time goes by, a diver likes in general to have his own equipment.

### **Which suit for a dive in the lake?**

Many lake divers once used to the dry suit, like to keep it, even in summer. However, the 7mm wet suit is sufficient for the summer!



## Yearly fees

Nestlé employees	60 chf
Juniors 8-25 years	40 chf
Children 8-25 years (family member)	20 chf
External	100 chf
Spouses	60 chf
Juniors (until 25 years)	50 chf

Nestlé employees receive a discount on training as well as on material.

