

De bulles... ... en bulles

La Gazette de FLERS PLONGEE paraissant épisodiquement

N° 0005 – 12 juin 2011

Flers-Plongée « ..., au championnat de Normandie ! »



Samedi 22 janvier 2011, le centre aquatique de Capflo a inauguré « une première » régionale : l'équipe de hockey subaquatique de club a porté à la Une les valeurs de Flers-Plongée en 1^{ère} phase du championnat de Normandie. Nos hockeyeurs ont eu l'occasion de montrer tous leurs talents et nos valeureuses hockeyeuses d'impressionner leurs adversaires.

page 7

L'Estartit, la der

Le voyage d'automne.



pages 6

Formation

Un hiver de travail !



page 8

Recettes du bonheur

Les Muffins
de Nadine page 4

Convivialités ! page 5

Félicitations
présidentielles! page 3

Le sapin ! page 4



Témoignages

Les filles
du Hockey ! page 7

Palme d'honneur ! page 3

Les talents
du président ! page 5

L'interview exclusive

La toulousaine ! page 8



Minibulles ... !

• SCOOP !

Et oui, c'est à ne rien y comprendre : Didier semble grelotter dans ses tongs et Jean-Louis « le frileux » qui pavoise de si bon matin sans culotte... Qu'est-ce que cet effet Blizzard ? Qui inverse les rôles ?



Tu feras moins le malin à la fin de la semaine !!

• Dans la DOULEUR !

Le bonheur était derrière les dunes de Tourlaville...



...et pourtant ça commençait vraiment très mal ce dimanche 12 septembre !



Coupable,... ou victime ? En tout cas, témoin d'une victoire !... et croyez moi ; l'expérience du N4 est à vivre !

Pensée du matin de JL

« Sur terre il faut travailler, alors, je vais sous l'eau pour respirer... »

A la Une !

C'est le moment de féliciter Philippe pour le travail accompli et tous les heureux lauréats à l'examen d'initiateur. ... et 6 de plus, soit 25 sur 27 !!!

Retour sur cette session exclusivement Ornaise, ...
...carton plein, 6 sur 6, Philippe en vrai maître d'œuvre peut être fier de la réussite de ses élèves et du résultat de toutes ces nombreuses soirées consacrées à la formation. Flers Plongée, club formateur et club précurseur, c'est surtout grâce à la générosité de notre moniteur. Voici donc une nouvelle palanquée d'encadrants prêts à participer à la journée de la plongée, vendredi 1^{er} juillet à Capflo. Faites de la pub !!



Les valeurs de Flers plongée ; le plaisir de réussir et le plaisir de partager !!



La plongeuse de l'année c'est incontestablement, ...
...Claire ! Initiateur plongée, initiateur apnée, bravo !
...et reporter pour « Bulles en bulles » !
Regardez comment elle se débrouille à la barre. Elle ne dissimule pas son plaisir face aux objectifs.
... de la vraie graine de monitrice !!!
Tiens bon le cap vers ta Bretagne.

Editorial

Le mot du président

« Légèreté et pesanteur me viennent à l'esprit quand au hasard d'escapades azurées, où l'eau est si limpide, j'observe l'évolution des palanquées dans leur milieu favori. La passion les anime, le plaisir immédiat de nouvelles découvertes les séduit. Légèreté par la recherche de la liberté de mouvement unique dans le milieu aquatique, l'oubli de toute contrainte, la tentation du grand bleu. Pesanteur imposée par les règles strictes et impératives liées à cette discipline. A se demander si la plongée n'aurait pas un trait commun avec « L'insoutenable légèreté de l'être »

A part ça, nous nous préparons à nouveau une très belle saison.

Cette année le club est encore monté d'un cran notamment dans l'organisation générale qui devient de plus en plus pointue, aussi bien au niveau des formations théoriques et pratiques, que dans la gestion des sorties. Pour exemple, celles de l'Ascension et Toussaint sont bouclées depuis février/mars, le tout grâce à une spécialisation de chacun dans leurs domaines respectifs ce qui assure un meilleur suivi de chaque opération. Tout le « travail » réalisé au club devient quasiment « professionnel », notamment au regard des contraintes administratives et juridiques de plus en plus présentes. A l'avenir sachons garder l'esprit associatif qui nous caractérise.

Un petit coup de chapeau à tous ces responsables qui auront encore beaucoup donné la saison passée et à Thierry qui, à peine sacré Niveau 5, est en train de travailler son MF1.»

Serge LAMY, président.



Tu as le bec cloué, une fois n'est pas coutume !

... respire quand même, patron ! Tu auras d'autres occasions pour l'ouvrir.

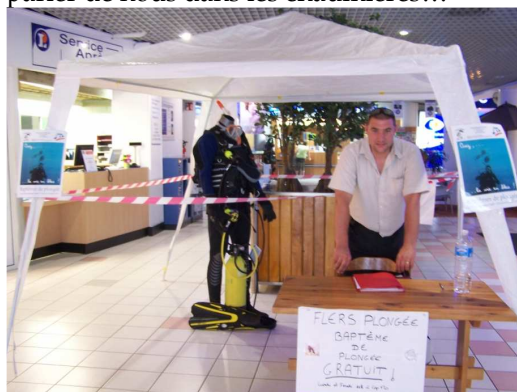


Quels talents !

Félicitations présidentielles !

- **mention spéciale**

... Frédéric, champion du marketing, commercial dans l'âme, nous a fait une surprenante expo dans le hall d'entrée du centre Leclerc les 25 & 26 juin - Son matériel de plongée présenté sur un mannequin a suscité la curiosité des clients et attiré un certain nombre d'éventuels plongeurs - Tous ceux qui entraient, même non intéressés, passaient à proximité et ne pouvaient que le voir - C'est un bon plan pour faire connaître FLERS PLONGEE et parler de nous dans les chaumières...



...Très bonne idée et bravo à Frédéric, seul initiateur de ce coup de pub génial qui de surcroît n'a rien coûté au club.

- **L'évènement !**

La parution d'un nouveau numéro épisodique de « Bulles en bulles » fait toujours l'unanimité.



« C'est un bon lien entre les adhérents et un vecteur de bonne humeur. » **Serge**

Annnonce !

Cause encadrement, la Gazette « Bulles en bulles » recherche photoreporter subaquatique. Contacter la rédaction.

Palme d'honneur !

Comme Serge c'est si bien le mettre en avant dans toutes ses causeries, le club est avant tout le rendez vous d'... « initiatives personnelles qui ont été prises et je trouve qu'elles sont de plus en plus fréquentes pour animer le club » .

N'oublions pas que chacun apporte sa contribution à cet édifice toujours fragile et mettons à l'honneur ceux qui réalisent un travail de fourmi, assidu au quotidien pour le bon fonctionnement de notre activité...



L'entretien du petit matériel, la révision des détendeurs, le tonnelage des blocs du club pendant une semaine, la distribution du matériel aux sorties annuelles, le don de l'ordinateur, le don des chaises pullman, l'abri des bateaux, l'organisation de l'Estartit 2010 et de Hyères 2011 et le portail bleu; tout ça c'est le même homme : MERCI, Michel de la part de tous !

Les Machos !

...Et les gars ! On a changé d'époque...
Ridicule de se battre pour la barre ! Claire, elle se débrouille toute seule !
Et toi Rémi, ...
... ne suis pas l'influence de Fabien !
On connaît tous Archimède alors tu n'impressionneras pas les filles ainsi!



TIV, l'efficacité !

Cette année encore l'inspection annuelle des blocs s'est déroulée en une seule journée, samedi 22 janvier, sous la houlette de Jean-Louis.

Quelle efficacité !



Les participants ont appréciés le déjeuner convivial au resto ; ... une mention spéciale pour les coquilles Saint-Jacques en salade et les rognons de veau. J'en salive encore !

Merci aux bricoleurs du samedi et à la secrétaire de la journée.



Les recettes du bonheur !

« Délivré des lois de la gravitation, je volais dans un espace à trois dimensions. Avec des gestes insouciantes, je montais, je descendais, je m'accrochais dans le vide et je réglais ma position à quelques centimètres près grâce à mes nouveaux poumons. Ma vitesse pouvait atteindre celle d'un homme au pas. En nageant vers le haut, il m'était possible de dépasser mes bulles d'air. Une joie enfantine me poussait à gambader sous l'eau. Je sentais bien confusément que je trichais avec la nature. Mais il me semblait impensable qu'il y eut une punition pour un péché aussi merveilleux. »

Jacques -Yves Cousteau - Le monde du silence - 1943

Goûtez au bleu et vous êtes mordus, «le bleu est une plongée inconsciente interminable ». Il suffit de voir les yeux des débutants, cette année encore !

... Mais aussi ceux des plus aguerris qui se régaleront à chaque occasion qui se présente : c'est à eux qu'il faut dire « merci » parce qu'ils transmettent chaque jour leur passion, les valeurs de convivialité et de performance chères à FLERS-Plongée. Les quelques clichés pêle-mêle témoignent un fois encore que la plongée ça vous transforme et qu'elle se partage autour d'un verre, d'une bonne blague ou d'une salade de Nadine.

Le sapin... !

Chaque année se termine par des incontournables ; le sapin au fond du bassin de Capflo en est un ! C'est l'occasion pour les débutants de découvrir dans leurs yeux le bonheur d'évoluer librement dans l'espace à trois dimensions cher à Cousteau, sans la pression des exercices à réaliser... ... c'est le début de l'explo, premiers pas vers le grand bleu !!

... et Marie-Claire, la plus assidue de tous, qui en profite à pleins poumons pour travailler son équilibre, quelle volonté !



La joie du moniteur !

Est-ce l'aboutissement d'une formation bien menée ou tout simplement la joie d'une immersion tant attendue ? C'est sans aucun doute un plaisir immense de mettre plein gaz pour plonger dans le bleu.

... le moniteur et ses élèves en fin de formation N3, au large de Chausey ! ... au fait, on n'avait pas dit « molette » sur les gaz ?



Les Muffins de Nadine... !

... Personne ne me jouera le contradictoire, les Muffins de Nadine, quel délice !! C'est comme si on avalait sa bonne humeur...

... en grande généreuse elle vous offre sa recette de convivialité :

Muffins au chocolat

Il vous faut pour une plaque de 12 muffins

- ✓ 2 tasses à thé de farine
- ✓ 2 cuil. à café de levure (=1 sachet)
- ✓ 1 pincée de sel
- ✓ 1/2 tasse de sucre
- ✓ 120 g chocolat râpé ou pépites
- ✓ 2 œufs
- ✓ 2 cuil. à café d'essence de vanille
- ✓ 75 g de beurre (pas d'huile j'ai essayé un jour de panne !)
- ✓ 1 tasse de crème fraîche (de la vraie)
- ✓ 100 g chocolat noir (à cuire)

✋ Prenez toujours la même tasse pour tous les ingrédients.

Mélanger toutes les poudres.

✋ Puis ajoutez les œufs, la vanille, le beurre fondu et la crème fraîche.

✋ Mélangez au fouet électrique.

✋ Versez dans les moules, enfoncez un carré de chocolat dans chaque muffin.

ajoutez le reste des pépites dessus
faites cuire 15 à 20 mn T° 5/6.

« A déguster tiède de préférence ou sur un bateau avant comme après la plongée ! » **Nadine.**

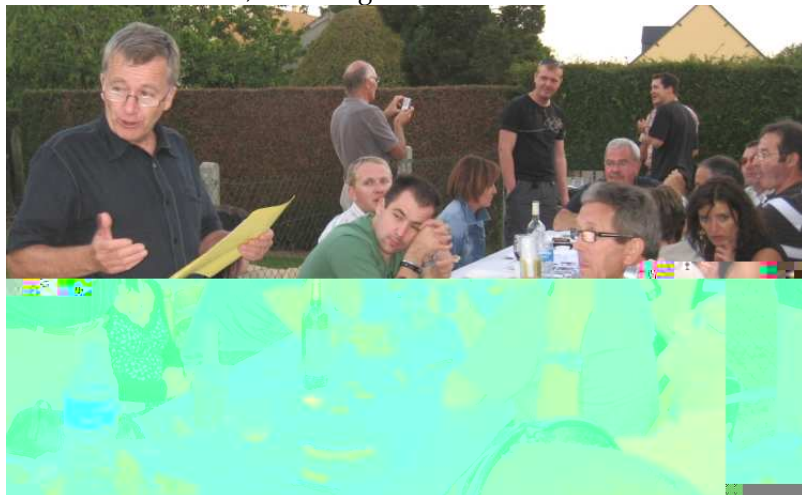
... le sourire du tampon !

La plongée, c'est un investissement personnel qui nécessite souvent rigueur et pugnacité, mais qui apporte satisfaction et joie à chaque réussite. ... le bonheur se lit dans les yeux de Marie-Claire lors de sa validation N1 le 15 mai 2011.



A vos bulles... ... et que ça saute !

Telle est la devise du président... ! Evidemment la plongée sous-marine n'est pas une activité individuelle, l'esprit de groupe est nécessaire et l'une des valeurs ajoutées du club est sans aucun doute la convivialité, avec Serge comme chauffeur d'ambiance !



Rétrospective pour les absents, ...

... ci-dessus Serge qui fait de l'ombre à Jean-Louis avec sa prose des grands jours :

« Ici Flers, les plongeurs parlent aux plongeuses

- Les bulles d'Henri font de l'ombre aux méroux
- Les poissons clowns chatouillent les orteils de Lisbeth
- Guy pédale dans la semoule avec ses palmes
- Jean-Louis louche sur une sirène et mange son masque

Sérieusement, le club a tout lieu d'être satisfait de la saison qui ...

...La saison n'est pas finie, si la piscine s'arrête il y a encore des plongées de prévués sur juillet et je compte sur vous tous au mois de septembre. La saison 2010/2011 sera encore meilleurs et réservera des surprises.

- François fait du bouche à bouche à un vieux morse.

FIN DES MESSAGES

N'en croyez pas les mauvais loups de mer, la plongée n'est pas une activité d'alcoolique. Evidemment le plongeur rencontre un bar tous les 10m, mais son plaisir est avant tout de partager ses exploits, ses découvertes autour d'un bon café avec les muffins de Nadine. Et Nadine sait aussi préparer d'excellentes salades, que tous les participants à ce barbecue ont appréciées. Un grand merci à Nadine et à Fabien qui a accueilli la palanquée sur sa pelouse.

Convivialités... !

Tous les prétextes sont bons pour partager quelques instants de convivialité : ... le niveau de Thierry, la victoire des hockeyeuses ou les TIV annuels. Un grand merci encore au trésorier pour ce gueuleton au Saint-Germain. Et quand les occasions manquent, on fait comme tout le monde, repas de fin d'année !



Minibulles... !

• Notre Mentor !!

Jean-Louis est obligé d'accepter la concurrence en ce soir de repas annuel, Serge s'est surpassé. Comme toute l'assistance suspendue à ces verbes accrocheurs, il ne peut que dire « Chapeau bas, Monsieur le président ! »



C'est sûr, il a du bagout ce Serge, et lui aussi il sait faire rire les filles !!



• Le choc des photos !



Serge est l'adapte du poids des mots, qui font mouche auprès des filles...

... mais Madame la présidente, « Bulles en bulles » est là pour le choc des photos !

Regardez les filles qui accourent pour habiller votre homme ! Ne serait-il pas à lui tout seul l'origine de la féminisation du club ?

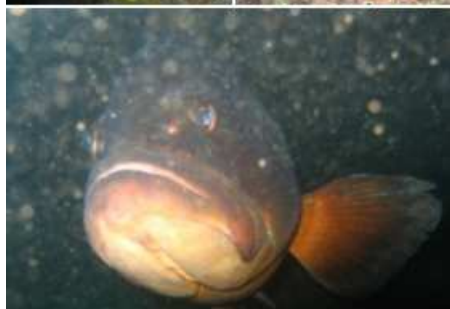


L'Estartit, la der... ... après deux années autour du Rocher ou plutôt les Iles Medes.

La sortie annuelle d'automne s'est faite comme l'an dernier, à l'Estartit sur la Costa Brava : Plongées abordables, dépaysement en Catalogne et logements pullmans en Duplex, merci à Michel pour l'organisation ! Quel luxe, l'apéro près de la piscine avec vue sur la grande bleue sous un soleil enchanteur ! N'est-ce pas Jean-Louis ?

Quelques degrés en moins dans l'eau et dans l'air surtout le matin, c'était parfois un peu frisquet ! Nadine peut confirmer. Et apparemment les autres aussi ! Mais où sont vos bonnets ?

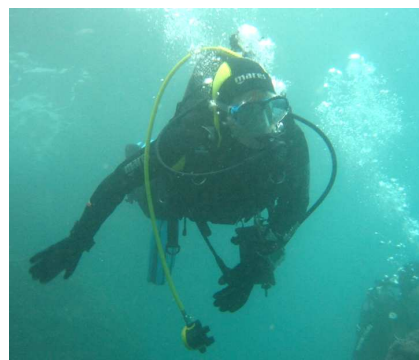
Pour qu'Henri ne soit pas frustré, et pour tous les autres, rappels en quelques clichés. Merci à Mickaël pour son œil affûté ; les langoustes et les crevettes, tout le monde ne les a pas vu !!



Palanquées aux petits oignons, le plaisir d'être dans les bulles des copains !

Quel bonheur, n'est-ce pas Catherine ? Plongées à la carte, le luxe n'a pas de prix !

Henri, toi tu nages dans le confort voire l'opulence ! Une plongée par semaine, il ne faudrait pas trop t'y habituer !!



Les valeurs fondamentales !

... à l'Estartit, pour minimiser les coûts, pour qu'un maximum de plongeurs en profite ! ... et ça fait mouche, les sorties font le plein ! En témoigne, la feuille de route de la prochaine sortie de printemps à Saint-Malo : 29 plongeurs et 49 convives au repas, quel aboutissement !

Serge peut se réjouir, le club porte haut les valeurs qui le caractérisent : gratuité et CONVIVIALITE !! Nathalie déjà P3 en inten



Danielle en chef d'orchestre à l'Estartit ... Et entraînement au barbecue à Fougères le 15 mai !



Les filles,... ... du hockey !

Cette année est avant tout féminine, au hockey ou en plongée ... et elles mènent la crosse dure aux garçons.

Ne nous privons pas des propos de Serge : « ... Heureusement, il arrive tous les ans de petits aiguillons qui viennent nous réveiller... ...aiguillon de taille, l'équipe de hockey qui après des débuts discrets sous le regard étonné des plongeurs, nous font maintenant un ramdam d'enfer au club : compétitions, la une des journaux et démonstrations très médiatisées à Capflo - Plutôt que « lamantins » les « barjos » vous auraient mieux convenu mais c'est déjà pris... »



Quelle foule pour voir à l'œuvre les filles du Hockey, avec M. LESELLIER au premier plan. Elles ont été royales !!

« Le grand journal » de la section Hockey-Sub

Quatre mois après la reprise, les dirigeants du club ont souhaité dresser un premier bilan. Bilan qui s'avère très encourageant pour la suite de la saison.



Peu fiérottes, ...

Et pourtant, celle-ci s'annonçait difficile: trois valeureux joueurs ont quitté le club, transférés sur Toulouse et la Réunion, sans doute tentés par de plus chaudes promesses. Heureusement, de nouvelles recrues ont pu être « achetées » et déjà, grâce à Christelle, Timothée et Mathieu les résultats s'en ressentent! En effet, le 4 décembre, l'équipe a eu l'occasion de jouer dans une piscine olympique, à côté de l'élite de la compétition!

Pour poursuivre dans cette voie, leur entraîneur a décidé de tout miser sur la formation: ainsi, 6 joueurs suivent une formation régionale pour devenir initiateur de hockey. Enfin, signe de l'évolution du club, les gants de jardinage ont été abandonnés au profit de vrais gants professionnels! Tout un symbole: l'équipe entre maintenant dans le bassin des grands.

Edition du 8 janvier:

Les joueuses de Flers confirment leur progression! Et une victoire, une! Elles montent donc sur la troisième marche du podium dans le championnat féminin Bretagne - Pays de Loire au côté de leurs coéquipières d'un jour venues des clubs de Dinan et St Brieuc (c'est bien connu, avec des bretons, les normands sont plus forts!!!).

Edition du 22 janvier:

La saison de hockey subaquatique bat son plein. Ce soir, Flers a joué à domicile face à Grand Couronne, équipe qui évoluait en D2 l'année dernière. Et l'équipe n'a pas démerité: une bonne défense, quelques attaques bien construites et un but! Ce match s'est déroulé grâce au club de natation et de waterpolo qui jouait également un match et qui a bien chauffé le public. De plus, une retransmission en direct et sur écran géant (et oui, une logistique digne des plus grands festivals, c'est ça aussi le club de Flers!) fut permise grâce au concours de quelques plongeurs! Un grand merci à tous!

Edition du 6 février:

Flers s'est déplacé à Grand Couronne pour jouer le match retour. Le suspense était à son comble: qui sera champion de Normandie?

Les joueurs ont montré une forte motivation, certains étant même prêts à ingurgiter des litres d'eau salée pour éviter les crampes durant le match! Mais l'absence des deux monstres sacrés du hockey flerien, grands hockeyeurs de la première heure, s'est faite cruellement sentir...

Heureusement, grâce à leur gant, ils étaient un peu avec les joueurs sous l'eau, et ces derniers ont mis un point d'honneur à limiter la casse: encore une fois, pas plus de 6 buts encaissés!



Visiblement, les gars de Grand Couronne sont également impressionnés !!



Formation ... de fond !

Cette année, une fois de plus, impossible de ne pas parler de la formation !!

... cet hiver de formation consacré à la formation des débutants, mais surtout à celles de six initiateurs méritants ! ET on ne les a pas ménagé !!

• Entraînement théorique le mardi !

... c'est du sérieux !



• Entraînement physique le lundi !

... le mannequin est en vue : Aline très assidue fait preuve de maîtrise !



... et Fabien en dilettante, on t'a vu !



• Entraînement pratique le jeudi !

... et Philippe, en éleveur de champions veille au grain avec son doigt inquisiteur...
... Fabien tu es repris!



• ...Et entraînement psychologique à l'occasion !



... en situation en formation N2 !
Visiblement la maîtresse prend des notes ...

Dans votre prochain numéro !

« Les belles d'Osmonville » et Flers, en route vers le Trimix !

Entretien !

La Toulousaine

De bulles en bulles: « Tu as participé à la grande soirée du 22 janvier à la piscine de Cap'Flo, celle qui a fait la lumière sur le hockey subaquatique normand. Comment cela s'est passé? »

Christelle: « C'était sympa d'avoir du public, mais c'était impressionnant quand même! On a bien joué et bien résisté face à Grand Couronne qui était assez costaud et qui n'avait que des hommes! »

B&B: « Tu es arrivée au club en septembre. Connaissais-tu le hockey avant d'arriver à Flers? »

C: « Je connaissais de nom, mais j'avais jamais vu de match. ni joué. »

B&B: « Tu es aussi plongeuse. Que t'apporte le hockey de plus? (mise à part la chance de cotoyer le grand Sylvain, cela va sans dire) »

C: « Et bien c'est déjà une grande chance! Et à part ça.... ça permet de se défouler!!! »

B&B: « Effectivement, un coup de crosse par ci, un coup de coude par là, et on se sent mieux! »

C: « Et ça permet aussi d'améliorer son apnée, tout en entretenant une bonne condition physique. »

B&B: « Depuis ton arrivée cette saison, les scores des matchs ne vont plus au-delà de 10. Quelle est la « Toulouse touch »? »

C: « La toulouse touch.... euh... l'accent du sud déconcerte l'adversaire normand! »

B&B: « Rien à voir avec le cassoulet donc...

Sinon, tu as eu un avant goût de la plongée en Manche lors d'une sortie en octobre. Tes impressions? »

C: « Il faut s'habituer à penser en fonction des marées! Sinon, pour ce qu'il y a au fond, je ne peux pas encore me prononcer... Du sable, c'est sûr! »

B&B: « Et que penses-tu du club en général? »

C: « Le club m'a très bien accueillie et très vite intégrée. L'équipe est vraiment très sympa. »

(interview du 27 janvier 2010)

Merci à Christelle, « ...notre pétillante Toulousaine... » pour son témoignage ; Serge peut-être fier de ses recrues !



...pour le bonnet, ...

c'est beaucoup moins pétillant !
Demande conseil à Yvan !

Rédacteurs de la Gazette :

- Claire et Thierry

Rédacteur adjoint :

- Pour toutes ses causeries : Serge

Pliage et agrafage :

- Thierry
- Toutes les bonnes âmes, idées de témoignages, anecdotes, ... sont les bienvenus pour le prochain numéro.

Club de Plongée FLERS PLONGEE

114, rue Abbé Lecornu

61100 FLERS.

<http://flersplongee.free.fr>

Activités : plongée et hockey subaquatique

Entraînements : le lundi et le jeudi à 21h
au centre aquatique CAPFLO

