



# De bulles... ... en bulles



La Gazette de FLERS PLONGEE paraissant épisodiquement

N° 0007 – 23 novembre 2012

Edition BeaujolPIF

## Le site Flers-Plongée !



Samedi 20 octobre, ils étaient peu fiers nos mousquetaires ! ...et il y a de quoi ! Le 114 c'est un peu leur tanière, mais c'est désormais une adresse, celle de FLERS-PLONGEE. **page 4**

**Ce qu'on ne vous dit pas** **page 7**

### Objectif 2013

Il faut se jeter à l'eau !



**page 6**

### Sérénité à Flers-plongée

Les formations, rythme de croisière.



**pages 6 et 7**

### Technique

... les belles d'Omonville !



**page 5**

### 1958

... historique !

**page 12**



### Minibulles ... !

- **SCOOP!** Et oui, le diplôme donne les clés !!



BRAVO, Mickaël ! Et bien venu au club !

- **Les promus qui racontent déjà leurs exploits sur le zinc**, mais en face ils ont aussi de la ressource : ce n'est pas au vieux singe qu'on apprend à faire des grimaces !



### Constat de Philippe

« Il met des plombs aux cervicales, sinon il flotte de la tête ! »

- **Un sommeil réparateur, c'est possible sur le zodiac** : Paul en est le spécialiste, mais qui l'a initié ? ... la réponse par l'image ! Christelle et Nadine peuvent témoigner.



### Nouveau bureau !

Lors de l'AG du 19 octobre, Stéphane DELERY et Olivier MORICE ont intégré le bureau de Flers-Plongée. Ils sont les bienvenus, et on les remercie pour leur investissement, même si Serge aurait préféré leurs femmes... ...pour des raisons de parité !



Evènement !

## 2013, Le Rendez-vous

En mars prochain, FLERS-PLONGEE fêtera son trentenaire ! ...c'est à Luc, cofondateur du club que reviendra la tâche de souffler les bougies !

**Un tel évènement mérite préparation, avis aux amateurs volontaires pour l'organisation. Contacter Serge !**

Pour les nouveaux, Luc porte désormais une barbe blanche. ...et sa sagesse nous a manqué lors de notre dernière virée à Giens !



Le sage de la palanquée

Editorial

## Charme de SHARM

« On nous l'avait dit et c'était vrai. Sharm el Sheik c'est la Mecque du Plongeur. Coraux, anémones, poissons clowns, murènes, napoléons.....ils étaient tous là. Une impression de s'immerger dans un kaléidoscope géant où l'œil n'a pas de répit. Sans parler de la Mer Rouge cristalline entre toutes, tempérée et clémente (inutile de se réchauffer les palmes) hormis une matinée où elle nous l'a fait « à la bretonne », bien formée et ciel couvert histoire de nous rappeler qu'elle n'est pas un aquarium. Jetez une sonde, vous n'en connaîtrez pas la profondeur.

Cette mer mythique, où le plongeur comme attiré par le pôle magnétique de la solitude, espérant rencontrer un lieu encore vierge, un antre inconnu, quelque chose d'inouï, oublié par les autres, en reviendra marqué à jamais.

Une pépite dans son jardin de plongeur. »

Serge LAMY, président de Flers



### My name is Merlot!

Une valeur sûre à Flers-Plongée, on sait recevoir ! En témoigne la soirée BeaujolPIF d'accueil des nouveaux ou plutôt d'initiation ! Expliquons-nous ! Lahoucine, Arnaud, Ludovic ou Sylvie ont pu constater que l'adhésion commence par trinquer avec Serge, notre président. Bienvenue dans cette grande famille de la convivialité et du partage : et à Flers-plongée, on sait s'y prendre ! ...et nous sommes prêts à vérifier vos talents, car les occasions ne manquent pas au cours d'une saison !

Un petit conseil pour Lahoucine, Serge est lui aussi amateur, d'un bon verre de vin rouge !



Ici en carrière, 12° Jean-Louis est amateur. Mais en frileux de service, 23° ou 24° c'est aussi son trip, comme c'est Blizzard !



Et « pour pousser ! » comme le disait ma grand-mère, les talents de chacun sont mutualisés !



Accueil des nouveaux en 2011, Karen semble conquise.



Et quand ça ne suffit pas, Serge sait jouer du verbe ! Du côté baratin, il se défend, surtout auprès des filles !

## Entretien !

### Le sourire de Lahoucine !

**Thierry :** « Lahoucine, tu ne regrettes pas ? »

**Lahoucine :** « Ah non, maintenant je suis zen ! »

**T :** « Comment ça ? »

**L :** « J'ai compris, pour maintenir mon niveau : je m'efforce de ventiler doucement. Avant quand j'inspirais je remontais ! »

**T :** « Jean-Marc t'a pris en charge ! »

**L :** « Si j'ai bien compris, c'est avec lui que je vais sous l'eau le jeudi. Et le lundi, je m'entraîne physiquement ! Il faut que je m'améliore en apnée ! »

**T :** « C'est cela, et tu seras prêt pour la mer, alors ? »

**L :** « Moi, je suis frileux ! J'avais attendu que l'eau soit plus chaude, mais cela doit être super ! Je dis à mes amis : essayez la plongée, vous serez bien ! »

On en est tous convaincus : la plongée, ça se communique. A chaque fois que quelqu'un lui demande : « Comment vas-tu ? ». Sa réponse est : « Bien ! Tu devrais essayer la plongée ! »



Dominique, c'est promis : on ne le noie pas ! Regarde comme il est investi ! ... hé, il ne faut pas que ça te coupe le sourire ! Sinon, petit stage auprès de Luc, le barbu !



## Les gars du 114...



*Michèle, Danielle et Claudine, soyez rassurées ; ils s'occupent plus souvent des 12L ou 15L que des 0,75L ! Regarder comme ils sont heureux le torchon à la main.*

Claudine MICOUIN du Service Informatique de la FFESSM l'a confirmé le 07 novembre : l'adresse officielle de Flers-plongée est le 114 rue Abbé Lecornu, ils peuvent être fiers nos séniors. En effet, ils avaient anticipé avec brio, peinture fraîche, numéro et logo à la hauteur !

Il est vrai que le 114 est leur repère, et nous autres, ne nous en plaignons pas ! Ou plutôt ménageons-les et bichonnons-les car ils sont sur tous les fronts au service de l'association : et comme si cela ne suffisait pas, ils seront bientôt tous les trois, initiateurs ! ...Respect !

Vous les autres, prenez en de la graine ! La plongée, on y devient accro ! Et l'addiction n'est pas limitée avec l'âge : « ...Malgré le risque théorique supérieur d'accident de désaturation, en pratique il n'y a pas d'association entre âge supérieur à 60 ans et accidents de plongée en club. », telle est la conclusion du Dr Bérangère BEAUPLET, gériatre, médecin du sport et fédéral FFESSM.

L'avenir est donc à eux ; la seule limite est donc celle de la sagesse ! Amicales pensées et respect pour Henri !



*Portes ouvertes, rendez-vous, ...*



*... baptêmes, ils sont présents. Louison jette déjà un œil acéré ?*



*Matériels, achats et entretien sont leur quotidien ! Par contre Michel, vois avec le trésorier pour changer de logo !*



Version du 14/04/2008

### CONSEILS AUX PLONGEURS DE 60 ANS ET PLUS

Tenant compte des modifications physiologiques liées au vieillissement et des caractéristiques des accidents survenus chez les plus de 60 ans.

- Plonger en club, avec matériel de secours sur le bateau, est préférable.
- Se sensibiliser aux techniques de manutention et portage de l'équipement de plongée.
- Pratiquer un sport 1heure x3/semaine, ou 30 min de marche quotidienne à rythme soutenu, pour améliorer la condition physique, éviter la diminution de la masse musculaire, lutter contre le surpoids.
- S'hydrater avec de l'eau avant et après la plongée, (éviter la consommation d'alcool dans les 4heures qui précèdent et qui suivent une plongée saturante).
- Eviter les efforts pendant et après la plongée et les conditions stressantes de plongée, notamment le froid.
- Limiter les plongées profondes et/ou saturantes, privilégier la plongée nitrox.
- Contrôler la vitesse de remontée à 10m/min

## Flers plonge au trimix



« Juste un petit mot pour vous rappeler qu'aujourd'hui, ça fait 3 ans que s'est tenue la première journée de formation aux mélanges du département. Vous étiez une bonne vingtaine, tous attirés par la nouveauté, et certifiés **Plongeur Nitrox** ou **Plongeur Nitrox Confirmé**. Depuis, c'est maintenant 4 clubs du département qui sont autonomes en formation. Lors des sorties club (Egypte, Espagne, Méditerranée...), c'est une habitude que d'utiliser ces mélanges, qui favorisent la désaturation, accroissent la sécurité et limitent la fatigue sur des stages intensifs. En 2011, après quelques mois de mise en place, nous avons pu former 4 plongeurs du département au trimix. Ces plongeurs, expérimentés, ont souhaité s'initier à ces nouvelles techniques de plongée profonde, qui apportent une nouvelle vision de notre pratique préférée... Vous pouvez donc féliciter nos 4 nouveaux **Plongeurs Trimix Élémentaires**, certifiés lors du stage final organisé au local du club et à Fougères:

**Philippe, Fabien, Jean-Louis et Vincent Pommerel** (SC Alençonnais)  
Cet évènement démontre s'il en était encore besoin le dynamisme de notre club, mais aussi de notre Comité Départemental. Avis aux amateurs. » François.

## Rétrospective du stage



*Ce Fabien, encore à se faire remarquer à la mise à l'eau ! Quel dilettant ? Merci JL !...  
...Sinon, ils ont l'air un peu patauds Fabien et Vincent ? On dirait une remise à zéro !!*

## Enquêtes ?

*Karen, peut-elle...*



*... être photoreporter pour Bulles en Bulles ?*

## Les Belles d'Omonville !

...le planning de la saison chez les Grizzly® est tombé. Les Grizzly®, c'est le sobriquet que se donnent les doux dingues du club d'Omonville-la-Rogue, un petit port de pêche niché dans le granit de la Hague. Patrice (alias Papat), le GO de la bande avait enfin concocté en fonction des coefficients de marées, de ses disponibilités familiales et professionnelles...

...un programme de rêve que nous avons reçu le premier juillet : des épaves peu plongées, entre 42 et 65 mètres... **Le bateau feu, Le grand voilier, U-121, Le M-boot**

C'est une multitude de congrès d'homards sous les tôles enchevêtrées de la coque et des milliers de tacauds qui hantent les superstructures. Seuls les cris des recycleurs, rendus stridents grâce à l'hélium, viennent troubler la quiétude des lieux. C'est ce même hélium qui nous permet de profiter pleinement des détails de la plongée et de limiter les risques d'essoufflement.

C'est donc au terme d'une semaine riche en rencontres, en belles plongées et en franches rigolades que j'ai quitté mes compagnons de plongées, en planifiant déjà de nouvelles plongées... D'après François.



*JL épate-t-il les filles ?*



## Objectif 2013, action !

Comme en témoigne la saison passée, les formations à Flers-plongée se déroulent désormais avec sérénité : « Je remercie et félicite tous les encadrants pour leur engagement souvent discret mais tellement efficace. A l'observation tout se passe en douceur avec bonne humeur et c'est aussi pour ça que l'on est là. » tels sont les mots de Philippe pour qualifier le travail réalisé ! Travail d'équipe, va sans dire !

La saison vient de se terminer par la traditionnelle sortie en méditerranée, et la prochaine est déjà partie sur des chapeaux de roue avec pour commencer, une formation RIFA riche et fournie.

...et cette année, c'est l'occasion d'affûter ses palmes et de saisir ses chances car le programme est alléchant. En effet, quitter la méditerranée, c'est aussi revenir avec des projets bien avancés.



Le programme d'octobre 2012 et 2013

### De belles occasions pour se mouiller !

#### Brèves



*Un peu de sérieux Fabien ! Cette année, tu dois faire preuve de volonté pour fanfaronner comme les 2 autres !*



*Benoit, les doigts sur la couture, c'est bien joli ! ... mais on attendait ta cotis pour le niveau 3*

Cette année, il y a en pour tous ! ...

En effet, la formation départementale est axée sur la formation d'initiateurs, il va s'agir pour toutes les personnes impliquées d'un travail régulier et assidu d'un hiver complet. Michel et Guy sont déjà dans l'eau, qui en aurait douté ? Pour les autres, il est encore tant de prendre la chaloupe en marche.

Visiblement la sortie d'octobre de l'an prochain se dessine. Figurez vous qu'au programme, seront prévues les épaves mythiques de Méditerranée. ...aux noms évocateur de *Donator, Grec, Rubis, ...* Qu'en penses-tu Fabien ? Mais aussi, les sites de la réserve de Port Cros avec la non moins fameuse Gabinière. Demander leur avis à ceux qui l'ont goûtée cette année ! Cela vaut bien, le charme de Sharm de Serge !

PAR CONTRE, sortie club ouverte à tous comme d'habitude, mais les plus beaux sites ne sont accessibles qu'au niveau 2 minimum (ou PE40). Voire au niveau 3, pour quelques sites très techniques ! C'est donc l'occasion de se former, pour finaliser son niveau, en Méditerranée au mois d'octobre dans la grande bleue.

Contactez Thierry, Philippe ou Nadine.

#### Giens 2012 en images



*Jean-Marc semble prêt à revenir...*



*... pour faire la sieste au soleil entre 2 plongées !*

# Bulles de formations

## Initiation pour les nouveaux

Ce numéro spécial pour l'accueil des nouveaux est l'occasion de faire le point sur la spécificité de Flers-plongée : la formation ! ...mais toi Lahoucine, tu es un tricheur car tu as déjà goûté à nos offres !

Après les présentations et les mises en bouche que vous avez sans doute testées lors d'une séance de baptêmes, passons aux plats de résistance ! Tiens Louison est encore là !



Après, l'apprentissage des gestes techniques à la piscine... ...Lahoucine, tu passeras de l'autre côté du bureau ; ici c'étaient Nadine et Christelle qui officiaient ! Puis c'est le but, la plongée mer ! Quels souvenirs, n'est ce pas Stéphane ?

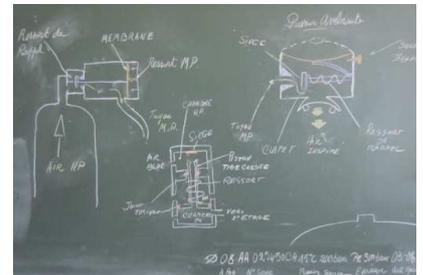
## Ce qu'on ne vous dit pas !



Enfiler la combi, c'est du sport ! Chez JOUAUX, pour le prix d'un, on a 2 ! Tu devras habiller les encadrants ! Fabien n'est pas un exemple à suivre ! Sylvie, c'est Serge qui te prendra en charge ! Et lors des sorties, tu devras manger tous les soirs à la table des moniteurs !

## Minibulles... !

- SCOOP : un cours présidentiel ! Quels talents, ce Serge.



- Jean-Louis distribue ses blagues graveleuses et Nadine les note !



## Fait divers... !

Lors du WE annuel, F. demande un café au président de bonne heure. Serge lui apporte le paquet de café, ...la présidente n'est pas levée.



## Souvenirs en bulles...



Après l'initiation, le plongeur expérimenté découvre aussi le bachotage et les examens qui sanctionnent le travail d'une année. C'est le prix à payer pour atteindre les responsabilités du guide de palanquée. Souvenir d'une fin joyeuse à Bernay le 15 mai dernier.

### Brève

à Cherbourg, on l'appellerait « l'oreille cassée... »



Quelle volonté ce Stéphane !...

...par contre, n'abuse pas du « mer calme » pour la validation du N5 !

POUR LA PREMIERE, les maitres d'œuvres de la formation, sur le terrain ; les joies de la formation ont conduit la palanquée à goûter aussi l'eau douce de Trélazé ou de Fougères malgré les oreilles douloureuses ! Merci à Vincent POMMEREL MF2, instigateur de cette aventure départementale du GP.



Mickaël, concentré à boire les paroles de Vincent !



Le TEST de JL !

### Etes-vous un bon plongeur ?

Pour le savoir, répondez à ces quelques questions:

1- A la poissonnerie:

- a- vous achetez des araignées, du lieu et de l'encornet.
- b- vous ne faites que regarder, c'est si beau!
- c- la poissonnerie? Jamais, vous détestez le poisson!

2- Le père Noël vous a gâté! Vous avez reçu l'ordinateur de vos rêves:

- a- un portable Apple, of course.
- b- le nouveau Scunto qui donne les paramètres pour le Nitrox!
- c- Le père Noël a tout faux: vous détestez les nouvelles technologies!

3- Pour vous, « faire carrière » signifie:

- a- progresser dans votre entreprise.

- b- plonger dans une eau à 7° pour faire des exercices ou passer un niveau.
- c- travailler dans une mine.

4- Quel est d'après vous l'accessoire de mode indispensable pour sortir?

- a- le sac à main en cuir croco évidemment!
- b- le bonnet bien sûr!
- c- vous détestez la mode.

5- Que faites-vous pour décompresser?

- a- vous prenez un bain de soleil à la plage.
- b- vous remontez à la vitesse de 15 mètres par minute.
- c- décompresser? Pas besoin, vous êtes toujours zen!



## Rétrospectives en bulles

### Plongées exotiques !

Rien de tel qu'une immersion en eau chaude à la fin de l'hiver ; la mer rouge en est l'exemple parfait.

Souvenirs de quelques clichés lors des vacances de Printemps...



...à Océanopolis de BREST ; plongée frisson à prix modique 17€. Introuvable sur [www.Marmara.com](http://www.Marmara.com)! Si vous êtes intéressé, Michel notre spécialiste peut vous organiser un charter.

### Opération OVERLORD !

6H00 du mat, les portes du port de Courseulles vont se refermer juste après le départ de RUNTIME ! Rien n'arrête les téméraires de Flers-plongée qui se dirigent vers les épaves du D-Day...



Hé, les filles, ça n'a pas l'air d'aller fort ! Prenez exemple sur Paul et Philippe, il suffit de fermer les yeux!

Nadine, quels souvenirs... ...quand le soleil a pointé son rayon rouge !  
François, on compte encore sur toi pour sortir des sentiers battus !!



### Petite annonce

Recherche plongeuses en bikini pour tourner dans l'aquarium lors d'un anniversaire sur la place du marché!

Contactez Serge et JL pour la sélection.



### Minibulle !



- Stéphane,...  
...a choisi le sur mesure !

#### Résultats du test de JL :

Vous avez une majorité de a :

Vous n'êtes pas encore tout à fait plongeur. Mais il semble que vous aimez le poisson, la mer, le progrès... Alors n'hésitez pas, rejoignez le club de Flers Plongée!

Vous avez une majorité de b :

Vous êtes un vrai plongeur! Attention toutefois aux excès... Le tuba dans votre chaussette est-il vraiment indispensable? Avez-vous vraiment besoin de prendre votre lundi matin après chaque week-end pour allonger le temps de désaturation?

Vous avez une majorité de c :

Hum, vous venez sans doute de répondre à ces questions à 40m de profondeur et la narcose vous guette! Remontez de quelques mètres et recommencez le test!



# Il faut se jeter à l'eau !

Comme le dit Vincent P, le plongeur est un terrien qui s'immerge. Chaque plongée commence au sec, puis va se concrétiser par la descente vers le fond tant convoité. Au passage, n'oublions pas de s'hydrater !...  
...Entre les deux, un passage obligé : il faut se jeter à l'eau !

Oui mais n'importe comment... et surtout en choisissant parmi les multiples méthodes ! Au-delà des grands classiques que sont le saut droit et la bascule arrière, il existe d'autres variantes qui ont leurs adeptes ! N'est ce pas Jean-Louis ? La plus adaptée est celle qui a vos faveurs, faisons un tour d'horizon !

## Les grands classiques !



Démonstration de moniteurs, bascule arrière ! : En tenant son masque et le détendeur, se laisser partir en arrondissant le dos.

Le saut droit : Le regard vers l'horizon en tenant également masque et détendeur, un grand pas et hop ! Plouf !  
...et on fixe bien le sapin de Noël pour éviter de s'ouvrir une lèvre ! ...par un phare par exemple.



## Les variantes FP !

### Minibulle !

- Formation GP de choc, ...  
...Stéphane s'entraîne par carrière calme à remonter à l'échelle ! Il sait que ce sera une autre histoire à Tourlaville sur Sépia avec des creux de 5m.



Henri avec la méthode confort : on se laisse glisser sur le boudin et on s'équipe dans l'eau avec l'aide d'un moniteur ou d'une monitrice.  
...et lorsque la nuit fut venue, tous les risques étaient permis !

Autres méthodes, façon hockey ... ou improvisée ? Luc sort de sa réserve !



## Reportages en bulles

### Minibrèves !

- JL, ...  
...à la recherche de la bonne blague !



- NOUVEAUTE, ...  
...boîte à Nadine :  
ou boîte à musique !



- Flagrant délit de dopage ! Jean-Marc, tu es pris !



### Plongées au soleil !

Flers plongée plonge au soleil : cette année l'Estartit était à proscrire, nous avons fait le choix de Giens. Dès le printemps, le beau temps était déjà au rendez-vous dès la première sortie. Les directeurs de plongée montrent leur efficacité d'organisation au quotidien ! Quelle performance ...



...d'autres semblent moins performants en début d'année !!



...en fin d'année, Romain est en manque de barbecue !

### Les exemples à ne pas suivre !



La faute de goût vestimentaire : à FP, on se doit d'être chic ! Fabien a oublié d'enfiler sa combi étanche ! Pour les bonnets et les tee-shirts, si vous ne correspondez pas encore au style souhaité, contactez Serge !

Non Fabien, qui fait l'étonné ! Pour la mise à l'eau, le roulé-boulé est à proscrire ! Aujourd'hui, personne ne va te tendre la main ! Révise tes fondamentaux !

### C'est quand même du sport !



Attention, les nouveaux ! Prévoir un travail de fond sur la musculation du dos et des cuisses.

Le sapin de Noël, il faut le porter ! ...et ensuite il faut le nettoyer ! C'est quand même du sport ! ...

...Et ne parlons pas des palanquées

présidentielles ! Quand, il lui prend une envie crépidulaire, il faut le remorquer !





### L'œil de Louison ... !

Je veux être plongeuse, mais je dois attendre 14 ans ! Encore un baptême de plongée, et je viens ! J'ai déjà testé Nadine, Jean-Louis, Nico, Fabien et mon papa. Et maintenant, j'ai un carnet de plongée : la première c'est Vincent, le moniteur qui me l'a signée à Saint-Cast. En espérant une petite place, j'attends et j'observe...



Mon père s'est entraîné en mer...

Avec Christelle, c'est facile ! Jean-Louis, il assure !



Fabien, c'est trop rigolo !!

Serge, il est bizarre !

Avec Michaël, c'est rassurant...

### Minibulle ... !

Jean-Louis a peur de se mouiller ?



J'en ferais bien un dessin !

### 1958 : Cours d'histoire !

1958 est une année historique, mais pourquoi ?

Le 1 janvier 1958, c'est l'entrée en vigueur de la Communauté européenne (C.E.E.). En France, De Gaulle est élu comme premier président de la Ve République le 21 décembre, après la ratification de la constitution le 1 octobre.

Pourquoi en parler dans Bulles en bulles ?

En plongée, 1958 est l'année où a été commercialisée la 1<sup>ère</sup> bouée collerette PA59. Que de souvenirs pour Luc, le cofondateur du club ! Mais 1958, c'est aussi :

- La mise au point des signes de plongée.
- Le premier colloque international sur l'enseignement de la plongée (Paris).
- La création des niveaux de plongeurs (brevet élémentaire, 1er et 2e échelons).
- Et l'année de naissance de notre moniteur, Philippe !

#### Rédacteur de la Gazette :

- Thierry

#### Photographes :

- formation : Thierry et Guy
- Les belles d'Omonville : Frank Leloire/[www.plongee.anges.com](http://www.plongee.anges.com)
- Giens et Trimix : Nadine

#### Brèves :

- Charme : Serge
- Technique : François

#### 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

De bulles... en bulles

