



De bulles... ... en bulles

La Gazette de FLERS PLONGÉE paraissant épisodiquement

N° 0011 – 15 janvier 2016

FP : la quatrième dimension... !



Le plongeur immobile sur le bateau voit le temps s'écouler beaucoup plus lentement que son copain qui se déplace sous l'eau...
...en 1905 2015, FLERS-Plongée donne une nouvelle image de la plongée loisirs avec sa quatrième dimension...
...page 4

2016, les nouveaux horizons...

...pages 6 et 7



Portraits...

... des membres actifs !



page 3

Reportages...

... ce qu'on ne vous dit pas !

page 5

Technique !



... l'entraînement!

page 8



Minibulles ... !

• FELICITATIONS !

*Le plus gros tampon du club, ...
...c'était celui de Stéphane !*



En août dernier, Stéphane a brillamment réussi son monitorat à Tournaville ! Bravo à lui...

...on est tous curieux de découvrir ton nouveau tampon de E3 !

La phrase de Philippe

« On va créer un treizième mois : plongembre, celui pour faire les plongées qu'on n'a pas eu le temps de faire sur les douze autres...! »

• SCOOP ;

JL se rhabille...



...et vend son matériel photo pour se consacrer à nouveau à ses talents de blagueur patenté...

• Encore à la romaine... ...ce Yves !



La force de l'ESPRIT !...

Pourquoi FLERS-Plongée est-il aussi efficace ?...

...la volonté d'y croire ? Comment trouver une place au port de Saint-Malo au mois d'août, alors qu'il est complet, le vouloir !...



...ou de donner la tâche à Lahoucine, spécialiste de cette philosophie qui le rend si compétent. Lui qui vit désormais ses rêves et qui revient du Maroc spécialement pour les plaisirs FP : nous apporte-t-il dans sa valise son soleil méditerranéen à chaque sortie ?

Toujours est-il que la saison 2015 fut très fructueuse sans fausse note avec une seule plongée annulée, la dernière !...

...il faut dire qu'en cette fin d'année, Lahoucine montrait des signes de fatigue, avec pour preuve la mise à l'eau de son bateau !

SCOOP !

Pourquoi Eric a-t-il arrosé deux fois son niveau 3 ? Un seul pot de validation suffit...
...La preuve par l'image !



Le niveau 3 est bien acquis, par contre Eric a encore à perfectionner le port du bonnet : « sur les oreilles pour ne pas être privé de plongées !! »

Editorial

Le Cap...

Bonjour à tous les humides, semi-humides et secs.

La gazette tant attendue est arrivée. Merci aux rédacteurs qu'ils soient en chefs ou non. On sait le travail que ça représente et elle contribue à la convivialité si chère au club mais si fragile aussi.

Il s'en est passé depuis la dernière édition du bien et du moins bien.

Les objectifs du club restent inchangés: plonger, former les plongeurs, toujours en mode discount, et pour ceux qui le veulent faire ce qu'il faut pour prendre du bon temps ensemble.

On y arrive et on va continuer avec les innombrables bonnes volontés et le boulot énorme de tous.

Ne trahissons pas les compliments de Luc aux 30 ans du club: « club de plus en plus convivial et de plus en plus technique ». Lisez bien les mails, communiquez avec tous et vous verrez qu'à FLERS PLONGEE tout est possible et que le programme est vaste pour le plus grand club du « trou du cul du monde » qui est un petit club quand même.

Rappelez-vous dans le fond...

...on n'est pas si con que ça.

Philippe JOUAUX, président-adjoint.



Le comité directeur !

Portraits ... !

...Stéphane, à votre service !

Et oui, il est toujours prêt à vous donner un coup de main...



...animateur de la formation RIFAP avec les moniteurs,...
...grilleur patenté sur les barbecues lors des sorties,...
... désormais trésorier-adjoint pour apprendre,...
... et responsable des actions festives du club, Stéphane est le vecteur de bonne humeur du club ! Merci à toi de la part de tous pour ton implication appréciée par tous !

... Maryannick, la féminine de l'année !

Une graine de motrice qui s'ignore, elle est toujours, elle aussi sur tous les fronts du plaisir et du partage pour tous...

...volontaire pour venir partager un moment de convivialité sur le ponton du port ou pour encourager sur les bords de la carrière en apportant le dessert pour tous...

... référente handiplongée,...
...initiatrice apnée et coanimatrice avec Dominique de l'atelier depuis la rentrée,...

... généreuse pour soigner les bobos des moniteurs ou des ados du club, son approche bienveillante fait partie des trésors du club...

... appréciée sans modération par tous !

C'est l'équipe dirigeante de FLERS-PLONGEE...

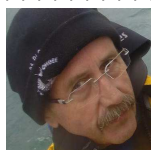
...qui œuvre pour tous sous la houlette de notre nouveau président dont le premier objectif est de faire perdurer les valeurs du club :
« ...plongées plaisirs et plongées maximales pour tous... ! »



Philippe JOUAUX

« Président adjoint »

...le moniteur ressource...



Michel BITU

« Trésorier »

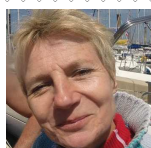
... les sous, il les répartit pour nous...



Stéphane GAUCHER

« Trésorier-adjoint »

... il est sur tous les fronts...



Maryannick BOSCHER

« Chargée de com »

...et la spécialiste handi...



Guy DEFORGE

« Responsable matériel »

...il bichonne tes équipements...



Dominique ROBIN

« Responsable bateaux »

...le plus serviable d'entre nous...



Fabien MULLER

« Président »

... les longs discours, ce n'est pas son affaire...



Mélanie LECLUSE

« Secrétaire »

... elle est ton contact...



Nadine PARIS

« Secrétaire-adjointe »

... sous l'eau, elle rit aussi !
En surface pas toujours...



Thierry VAUDANDAINE

« Responsable technique »

... en première ligne !...



Mickaël LEROUX

« Adjoint technique »

... le bienveillant !...



Jean-Louis REMY

« Responsable TIV »

... blagueur patenté...



Nathalie LAIGNEAU

« Membre »

... tout feu...

... tout flamme...



...la chargée de communication du club en soutien moral sur les berges de la carrière de Fougères !



Espace-temps, la quatrième dimension...

Si tu débutes...

...au premier abord, la plongée scaphandre semble simple, bien que sa pratique obéisse à des règles strictes et incontournables. C'est pour cette raison qu'une équipe de moniteurs expérimentés, te prend en charge pour t'apprendre à évoluer dans l'espace à trois dimensions, qu'est le milieu subaquatique...

...en t'expliquant les phénomènes, s'appuyant sur certaines lois physiques incontournables.

Pas besoin de s'appeler Einstein, le plus illustre des physiciens, pour comprendre que le temps n'est pas un absolu : tout plongeur ayant eu l'expérience de la sécurité de surface, sait que le temps s'écoule malheureusement plus lentement sur le bateau. La preuve en est avec le sourire permanent de Nadine, qui prouve bien sa jeunesse !...

...Pas besoin d'horloges atomiques pour prendre conscience de l'espace-temps et mesurer les décalages, FLERS-Plongée a résolu le problème en remettant toutes les pendules à l'heure avec sa quatrième dimension...

...la convivialité qui se vit comme une communion bienfaitrice entre tous, dans le but de partager et transmettre une histoire collective de l'association, qu'on soit sous l'eau ou pas !

Vocabulaire

« **Plongée aux mélanges** » : Art très particulier qu'à un groupe auto-encadré de mettre en commun après la plongée, le pastaga, le gros rouge, le saucisson...

4D au quotidien... !

Evolution des mœurs oblige, cette convivialité induit des pratiques nouvelles...

...qui deviennent naturelles et usuelles pour nous tous !

Le casse-croute commun au local ou le pique-nique commun sur le port devient un rituel, qui crée toujours l'adhésion chez les plongeurs extérieurs et provoque admiration chez les passants.

C'est toujours un plaisir de partager nos aventures, autour des spécialités culinaires de chacun ou chacune ! Sylvie et Philippe mettent la barre haute. Nadine est hors concours pour ses desserts.

...ici à Saint-Cast, à Saint-Malo, à Courseulles ou à Fougères, la table s'allonge...



...le directeur de plongée bien heureux, d'avoir à ses côtés, Nadine l'adepte de la générosité pour tous !

Pensée amicale... !

Déjà, souvenez-vous la fierté de Luc le fondateur du club trentenaire, dimanche 22 septembre 2013, lors de l'anniversaire :

« ...Le club est devenu technique avec des compétences de formations poussées. Il est devenu aussi plus convivial... » BenB n°9

Tu nous manques à tous en ce début d'année. On a une pensée émue pour toi ! A bientôt !



La Famille Flers-Plongée... !



Cette année, les accompagnants sont devenus aussi nombreux que les plongeurs et aussi bien organisés pour planifier leurs palanquées. Luc peut être fier !...

...avec apéro géant pour double briefing !



Nouveaux postes ... !

Rendons un hommage à Serge, précurseur de la convivialité organisée à Flers-Plongée, ...

...toujours à prendre en charge l'apéro et les barbecues sur les sorties, à jouer de ses talents d'orateur auprès des filles ou des élus ! Souvenez-vous de son billet d'humeur dans la gazette du 25 juin 2010 : « Par définition, le plongeur a un caractère bien trempé. Si c'est quelque part une qualité, ce n'est pas sans provoquer de temps en temps des remous dans une micro société tel qu'un club de plongée. Sans cela, l'aventure aurait peut-être eu moins de saveur. Mais ce lieu qui se veut ludique, destiné à vivre une expérience peu ordinaire avec des gens qui n'ont pas peur de se mouiller... doit impérativement le rester. »

Depuis son départ du comité directeur, plusieurs se mouillent ensemble pour faire perdurer cette mission institutionnelle : Maryannick, notre chargée de communication et responsable du bar, Stéphane G. pour l'organisation festive, merci à eux de prendre la relève...



Ce qu'on ne vous dit pas !



Si on n'assiste pas au cours de préparation à la plongée, Maryannick sera toujours là pour glisser ta fermeture éclair. Elle te proposera aussi une friandise pour te requinquer ! Un jour, tu devras toi aussi pencher la tête en public et faire rire l'assemblée devant Sylvie : demande à Manu, Michel ou Alain ; ils t'expliqueront ! Pour ton intérêt, sois copain avec Lahoucine pour qu'il te dépose au bon ponton, il apprend vite ! Toi aussi tu te devras de manifester ton bonheur ! Les non-plongeurs ont leur programme établi par Stéphanie et Didier ! Attention, en première ligne chez les VAUDANDAINE, un moniteur peut en cacher un autre ! Avant la barbe et la sagesse de Luc, notre président a eu, lui aussi, une jeunesse fougueuse !

Minibrèves ... !

- JL est adepte des mélanges !



...et de son bi-bouteilles préféré !

- DEVINETTE ?

Convivialité et repas commun...
...mais autonomie pour le couvert !
A qui appartient celui là ?



Indice : Niveau 3.

- PIEGE par « Bulles en Bulles »
...Lahoucine pris la main sur le plateau...



...normal c'est désormais les services compris à FP, sur nos bateaux !



2016, un nouveau souffle...

FLERS-Plongée a acquis un savoir faire dans la pratique des plongées techniques...

...savoir faire reconnu et qui se transmet au fil des générations de moniteurs. Sur notre terrain de jeu habituel qu'est la baie de Saint-Malo, les épaves du Hinrich Hey et du Walter Daré sont des valeurs sûres, qui font toujours la joie des novices plongeurs autonomes.

Les palanquées FP ont depuis 2014, un nouveau site fétiche en l'épave du M4600, avec sa merveilleuse chaudière et son dédale de tôles poissonneuses permettant d'appréhender la plongée profonde !...

...mais l'association souhaite ne pas rester les deux pieds dans la même palme : qu'est-il de plus fabuleux ou de plus enthousiasmant que de sortir des sentiers battus ? C'est la spécificité de notre association qui envisage la découverte de nouveaux horizons pour le plus grand plaisir de tous !...

...et pour atteindre ces objectifs ambitieux, les tâches ne manquent pas et tous les volontaires sont les bienvenus pour contribuer à son niveau, à cette entreprise commune !

FP 3, déjà au parfum lors de sa première mise à l'eau sur les épaves du D-Day !



Cagoule...



...ou plutôt « Chapeau-bas » pour Lahoucine qui devient un des artisans de la dynamique Flers-Plongée ...

...toujours prêt à prendre en charge le bateau et à tenir la barre quelles que soient les conditions météo ! ...

...avant de nous construire de merveilleux plans à Agadir !

Objectif 14...

Des expéditions infructueuses laissent place à l'envie de la maîtrise...



...le **Lawford** avec sa partie arrière retournée ou sa partie avant avec son canon, couchée sur le côté...

...l'intéressant **Magic** avec son safran qui se dresse en l'air et son discret chemin qui mène à sa grosse bobine...

...les remarquables hélices et safrans de l'imposant **Greif** couché sur bâbord ...

...ou les deux morceaux du **M39** dont les hélices sont dédiées aux photographes...

...seront les épaves du **Calvados** au programme de la section développement du club !

Et bien d'autres également, si les bonnes volontés se font jour !

Recherche et développement... !

Cette année, une équipe va se consacrer à la recherche de nouveaux sites afin de réaliser des planifications bien ficelées...

...la sécurité, l'organisation ne s'improvisent pas ! Avant d'envoyer l'armada FLERS-Plongée sur des aventures nouvelles, nous savons tous qu'un briefing sérieux nécessite une connaissance parfaite des lieux !

Avis à tous les aventuriers, pour ces explorations initiatrices de plaisirs communs !...

...elles se dérouleront en semaine, ou cet été pour les plus exotiques !...

...et dire que les idées ne manquent pas ! Quelle chance... ?

Découvreurs...

« Je suis un découvreur, mon but est d'émerveiller. »

Jacques-Yves Cousteau

Perspectives !

Vous êtes intéressé, vous aussi, pour prendre la barre du bateau...

...l'association REVN propose début mars 2016 le permis côtier à prix modique.

...une autoformation permis hauturier peut être mise en place au club !

Contacter les secrétaires !

Sourires... !



Devise d'une fédé qui nous est bien connue « Le plaisir est sous l'eau ! »,...

...mais à constater les sourires de Louison, Lahoucine ou Nadine, le plaisir peut aussi être sur l'eau : quels moments magiques, que de se sentir l'âme d'un capitaine ou que de jouer de la VHF avec le sémaphore ou le CROSS !

Tentez l'aventure pour partager aussi avec les autres, vous serez conquis vous aussi par l'appel des embruns !



Nouveaux horizons ... !



En 2016, pour les plongées de formations et les plongées encadrées, les moniteurs vont faire découvrir aux participants de nouveaux sites dans la baie de Saint-Cast, avec des étales décalées et très larges pour le confort d'une organisation rigoureuse.

Cet été, l'équipe développement et recherche ambitionne également une prospection dans la réserve de Portofino et sur les mythiques épaves génoises...

...quel frisson d'envisager la découverte par 60 m du célèbre **Milford Amoco Haven**, la plus grosse épave de Méditerranée !

Les idées ne manquent pas pour d'éventuels périples italiens, corses ou en Atlantique pour découvrir par exemple l'imposant **Sauerland**.

Sur le week-end de l'ascension, de nouvelles pages s'éciront déjà avec les épaves de Marseille et le parc marin des Calanques...

...mais les aventures plus exotiques sont aussi dans les têtes : certains ont eu la chance de goûter à l'eau chaude de la Mer Rouge, d'autres celles de la Mer des Caraïbes, certains les deux ! Et beaucoup, aucune des deux ! Frustrations et planifications font aussi partie de l'apprentissage de la plongée : alors, pensons déjà à 2017 pour anticiper les projets ambitieux pour tous. Faites savoir à l'équipe développement et recherche, vos envies...



...avril 2015, les Saintes

Ici ou ailleurs, les valeurs sûres ... !

...les atouts FLERS-Plongée suivent la palanquée. Le traditionnel apprentissage aux mélanges, qu'est l'apéro commun est un incontournable pour l'organisation de la convivialité et le sac de charbon de bois est toujours dans le sac de plongée pour le désormais classique barbecue, au soleil, sous la bâche ou en décembre !



Minibulles ... !

- IMAGE trompeuse



Lahoucine sans le bonnet et sans sa parka, on est pourtant sur le port de Saint-Malo !

- Côtes de bœuf, saucisses



- Langoustes



Un grand merci à tous nos acteurs de convivialité, avec leur talent de grilleurs club...
...Didier, Stéphane, Mickaël ou Philippe J...

... ou de cuistos, pâtisseries !
Nathalie, à quand la série de tabliers ou toques à l'effigie FP !



Bulles de technique

L'entrainement ... !

Pourquoi s'entraîner alors que la plongée semble, à priori, facile avec le gilet ?

Nous avons tous vu un copain être victime d'un essoufflement de surface parce qu'il a palmé...

...la plongée est un loisir, mais un loisir sportif qui nécessite de monter « les régimes » à l'entraînement, pour qu'elle se déroule dans les meilleures conditions et laisse un souvenir inoubliable.

Les moniteurs vous expliquent que les premiers facteurs d'accident de plongée sont la fatigue et la condition physique avec comme deux contraintes pour notre organisme : l'immersion en elle-même et l'effort fourni lors de celle-ci.

Un plongeur est avant tout un terrien ; dès son entrée dans l'eau et du fait de la pression, les modifications physiologiques de son organisme entraînent une augmentation des rythmes cardiaque et donc respiratoire. Avec la profondeur, le phénomène s'accroît et l'autonomie à 60m ne s'acquiert qu'avec une maîtrise parfaite de ces phénomènes et leur gestion sécuritaire.

Vient ensuite s'ajouter le fait que toute immersion est génératrice d'efforts, même sans courant. En plongée, de surcroît avec la déshydratation, due à l'air sec de la bouteille et à la vasoconstriction, l'énergie consommée est phénoménale. Bref, si vous voulez des explications, adressez-vous aux moniteurs qui vous expliqueront...



...et ne vous y trompez pas ! Les moniteurs aussi, s'entraînent : Paul, toutes les semaines auprès des étudiantes à CAEN et Dominique à la moindre occasion, pris ici en flagrant délit ! Tu souris et tu as raison !

Un entraînement adapté...

...reste encore la plongée, pratiquée le plus souvent possible ; à FLERS nous sommes donc des veinards ! Mais pendant la trêve, l'entraînement physique hebdomadaire prend toute son importance pour subvenir aux efforts qu'implique le milieu naturel. C'est l'endurance qu'il faut privilégier, car c'est elle qui nous permet la plongée et le palmage avec aisance. L'essentiel est donc de travailler l'effort en continu : pour un plongeur loisir deux séances régulières hebdomadaires de 20 à 30 minutes semblent suffisantes. Et pour vérifier sa bonne forme inclure régulièrement un petit programme cours « cardio » afin de travailler son VO2 Max.

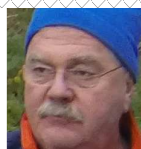
Constat de Thérèse...

...qui sait de quoi elle parle : « La plongée, c'est plus dur que le marathon ! »...

...et qui désormais emmène un encas sur le bateau !

Le staff en milieu naturel

 Les MONITEURS du club qui interviennent au-delà de 6m



Philippe
E3-MF1



Thierry
E3-MF1



Paul
E3-MF1



Stéphane
E3-MF1



Philippe
E2-P5



Jean-Louis
E2-P5



Mickaël
E2-P5



Jean-Marc
E2-GP



Rédacteur de la Gazette :

• Thierry

<http://flersplongee.free.fr>

Club de Plongée FLERS PLONGEE

114, rue Abbé Lecornu

61100 FLERS.

De bulles... en bulles

... et LES NON-PLONGEURS...

... s'entraînent eux aussi toute l'année !

