

GLUB

S E P T E M B R E 2 0 1 3

<i>Les cachets Revue de Presse</i>	<i>Page 2</i>	<i>Journée archéologie et batellerie antique</i>	<i>Page 5</i>
<i>Ce que vous avez raté dans l'Hippocrampe (4)</i>	<i>Page 3</i>	<i>Silfra</i>	<i>Page 6</i>
<i>Le brevet Apnée de la LIFRAS</i>	<i>Page 4</i>	<i>Plongée sur la côte bleue</i>	<i>Page 7 et 8</i>

PRÉSIDENT

Robert Henry

VP

Valérie Woit

TRÉSORIER

Gregory Jones

CHEF D'ÉCOLE

Christian Lauwers

RESPONSABLE MATÉRIEL

Yves Ducenne

WEBMASTER/PR

Frédéric Tétart

SORTIES/RESPONSABLE SOCIAL

Frédéric Brysse

ORGANE DE PRESSE OFFICIEL
PÉRIODIQUE DE VOTRE CLUB DE
PLONGÉE
ÉDITEUR RESPONSABLE: ROBERT HENRY
RÉDACTRICE EN CHEF: MARIE VIGONI

Chaque auteur, en tant qu'éditeur de
contenu, prend l'entière responsabilité
des articles qu'il crée

LA GLUB DU MOIS DE SEPTEMBRE

C'est fini les vacances! :) Quelle bonne
nouvelle! Et oui, car votre Glub revient...

Il faut bien trouver un côté positif à la fin de
cette belle période remplie de plongées et de rues
vides de tout embouteillage! Donc voilà, la Glub is
back! avec des articles divers et variés, des infos
essentiels, de beaux dessins et de superbes photos
(made by Crevette).
Marie



Information au sujet des homologations

Petite information de la part de notre chère vice-
présidente au sujet des homologations:
Toute homologation doit être payée avant d'être
homologuée! Donc n'attendez plus... et payez! ;-)

Marie

ZE GLUB GAZETTE



Roxane Verdikt

Les cachets du mois

Voilà la fournée du mois de septembre.

Avouez, vous êtes impatients de recevoir le vôtre hein?!

Malik Djouad



Loutres

<http://www.7sur7.be/7s7/fr/2668/Especies-Menacees/article/detail/1693497/2013/08/30/Les-loutres-de-mer-au-secours-d-un-estuaire-californien.dhtml>

Mer du Nord

<http://www.7sur7.be/7s7/fr/2668/Especies-Menacees/article/detail/1690420/2013/08/21/Des-recifs-artificiels-entre-les-eoliennes-en-Mer-du-Nord-pour-plus-de-biodiversite.dhtml>

Baleines

http://www.lemonde.fr/planete/video/2013/08/09/des-plongeurs-nez-a-nez-avec-une-baleine-albinos_3459514_3244.html

http://www.lemonde.fr/planete/article/2013/06/05/hausse-inexpliquee-de-la-mortalite-des-baleines-franche-australes_3424209_3244.html

http://www.lemonde.fr/planete/article/2013/06/20/canada-une-baleine-noire-du-pacifique-nord-vue-pour-la-premiere-fois-en-60-ans_3433970_3244.html

Good news

<http://www.7sur7.be/7s7/fr/2668/Especies-Menacees/article/detail/1647257/2013/06/06/La-decoupe-des-ailerons-de-requins-sera-interdite-dans-l-UE.dhtml>

<http://www.goodplanet.info/Contenu/Depeche/Des-chiens-de-berger-sauvent-de-l-extinction-une-colonie-de-manchots-en-Nouvelle-Zelande#.UbGDI7rGxzw.email>

<http://www.goodplanet.info/Contenu/Depeche/Le-sous-sol-des-grands-fonds-marins-regorge-de-vie-microscopique>

Bad news

<http://www.goodplanet.info/Contenu/Depeche/Les-requins-pas-si-sanguinaires-menaces-par-l-homme>

<http://www.goodplanet.info/Contenu/Depeche/Wellington-accuse-d-inaction-face-a-l-extinction-du-dauphin-le-plus-rare-de-la-planete>

Just for fun...

<http://www.7sur7.be/7s7/fr/1504/Insolite/article/detail/1688954/2013/08/19/Une-escorte-policier-pour-des-canards.dhtml>

ZE GLUB GAZETTE

Ce que vous avez raté dans

l'HippoCrampe (4)

Par D.C.G.

Les nouvelles commissions LIFRAS

- La commission Acné

Cette commission est réservée aux adolescents pré et post-pubères. Pour y participer, en plus de l'acné et d'avoir l'air con, il faut au minimum un pantalon trop bas, une casquette et un compte FaceBook avec plus de 250 amis.

- La commission Hoquet subaquatique

Le but de cette commission est l'étude scientifique des contractions inspiratoires spasmodiques incontrôlables pendant la plongée (le hoquet subaquatique). Pour cela les membres de cette commission se dilatent l'estomac avant la plongée en ingurgitant rapidement le plus de bière possible (de nombreux moniteurs de la LIFRAS font déjà partie de cette commission sans le savoir).

- La commission Nage avec Calme

Les membres de cette commission étudient l'effet des narcotiques pendant la plongée. Par exemple, une prise de barbituriques ou de benzodiazépines à -30 m. Les candidats ne voulant pas prendre de médicaments peuvent également regarder un épisode d'Inspecteur Derrick diffusé sur un écran submersible ou essayer de lire un chapitre du Grand Meaulne d'Alain-Fournier (livre plastifié).

- La commission Masculine

Pour rétablir l'égalité après toutes ces années d'injustice, les hommes ont enfin droit à leur commission. Les conversations au bar ne portent que sur les bagnoles, le foot et les gonzzesses.

- La commission En Saignements

Commission réservée aux plongeurs sado-masochistes. Le matériel est ici tout-à-fait spécialisé : détendeur avec embout en toile émeri, palmes trop petites (de marque Power

Plana, également fabricant de planches à pain), gants troués, port du costume étanche non fermé à Lessines en février, oeuf pourri dans la bouteille, etc. Certains adeptes vont même jusqu'à employer des détendeurs Scubapro MK25 S555 dans des eaux froides. Débit constant assuré garanti sur facture!

- La commission Thé s.a.

Composée essentiellement de plongeurs anglais, les membres de cette commission boivent du thé à base d'eau de carrière, et ce pendant la plongée. Le thé de carrière est très riche en éléments nutritifs. Nous trouvons par exemple l'Earl Vodelée, le Lessines Souchong, la Rochefontaine Breakfast, ou le Barrajeeling de l'Eau d'Heure. Afin de pouvoir boire du thé en plongée le détendeur est muni d'un petit compartiment dans lequel des feuilles de thé sont placées. Lorsque l'heure du thé est arrivée il suffit d'aspirer un peu plus fort par le détendeur et l'eau de la carrière entre en contact avec les feuilles du petit compartiment. Après une brève infusion le thé est prêt et il ne suffit plus que de le boire (chaque inspiration par le détendeur fournit une rasade de thé froid, le modèle chauffant n'ayant pas encore été développé). A proscrire en Zeelande pour éviter les nausées.



ZE GLUB GAZETTE



Le brevet APNÉE de la LIFRAS - Par Trikke

Cela a commencé en mars, j'ai participé à un stage Lifras d'un WKnd entier (à voir sur <http://www.youtube.com/watch?v=8jpbsCc9PcU>), par curiosité et juste pour le fun et pas parce qu'on veut suivre ses héros...eh oui tout le monde a déjà vu le grand bleu... Mais cela n'a plus rien à voir avec l'apnée d'aujourd'hui, de plus de 10min se priver de respirer et puis tu crois presque pas que l'homme au « no limites » puisse aller à -214M ... en Apnée, moi petit 2* est limité à -40m.

Bon pour nous les débutants, apnée statique c'est dans le petit bain, un peu de théorie, des techniques de respiration qui sont du pure yoga ... après on refait un peu notre apnée statique du matin et il se trouve que tout le monde a déjà amélioré son temps du matin et mis son propre record un peu plus scherp... Yes, on dépasse les 3 minutes ! Et c'est là qu'on vous dit que cela ne peut pas être une compétition, l'apnée statique c'est ce relâcher et retenir son souffle, c'est la base ... Après tu feras ce que tu sembles bon, et tu y trouveras ton bonheur ; par exemple, la pêche sous marine, du ballet sous eau, ou de la profondeur tout court... Pour cela on exerce la dynamique dans la piscine, la distance avec palmes... de temps en temps sans palmes, plus tard une mono palme...

La sortie en eau libre s'est passée à la Gombe, on a 90 minutes pour remplir sa carte S1. Un tour de la carrière en palme et tuba, puis quelques exercices d'apnée à différentes profondeurs ; 20sec. à -5m, 30sec à -7m, puis un petit distance de 7m à -7m, 15sec. à -10m et un distance de 10m à -10m... pfff à l'aise, 10 mètres c'est la distance du trottoir jusque au corniche d'une simple maison, la profondeur du piscine d'adaptation à Nemo33 ... Mais là en eau libre on voit plus la corniche ou plutôt la surface, juste une corde à suivre, et ton binôme... Trop pris par l'exercice, tu sais que ton binôme est là mais tu le vois plus... tous ce que tu regardes c'est la corde devant ton nez... , et tu comptes tes mètres, 10 vers le bas, 10 horizontales et 10 de retour en surface ;-} Après on retourne à -7m et on doit donner son masque et sa ceinture de plomb, quand tu crèves la surface tu sors de l'eau jusque ton nombril tellement que t'est lancé, la pousser de l'Archimède en application ... Une remontée de binôme en difficulté, en principe on largue la ceinture de plomb, on penche la tête vers la poitrine, on bloque nez et bouche pour qu'il se prend pas la tasse.. en surface enlever le masque, taper sur l'eau avec le bras tendu pour demander de l'aide et remorque sur 100m. Pour terminer un 25m à -5m ... Voilà élémentaire mon cher Watson, on a réussi notre brevet S1...

ZE GLUB GAZETTE

Pour le brevet S2 les distances sont un peu plus long et les plongées un peu plus profonde... j'y arrive mais c'est limite -15m c'est pas si facile que ça pour moi. Le Valsalva n'a plus d'effet en bas puisque le contenu de poumons est réduit avec 60%, et quand on a déjà 5 à 6 fois pincé son nez pour arriver à -13m ... il reste peu de chose pour compenser encore une fois les oreilles et le masque. On m'a parlé de la technique de Frenzel, (parler c'est facile, faire c'est autre chose..). Elle consiste en placer la langue sur le palais, fermer bouche, nez et glotte et en prononçant le son « Ké » afin de pousser l'air à travers des trompes d'Eustache pour ainsi équilibrer les oreilles... Et dire que le brevet S2 ça s'appelle « moyen » chez Lifras... Bien, il faut que je travaille un peu avant d'aller toucher le fond du carrelage à Nemo33...

Mais ce n'est pas un concours et puis, il n'y a pas des étoiles dans l'apnée ... que de **Sss ... Sss** de Silence parce qu'il n'y a plus de gaspillages des bulles sous eau (en as tous besoin) et Sans bouteille ou autre point de ravitaillement... :-) ou le **Sss** le sons des tes oreilles quand tu remontes au surface, et surtout le **S** de « **Savoir Se S'enfourir Sans Scaphandre....** » ...



Journée consacrée à l'archéologie fluviale et la batellerie antique le dimanche 22 septembre 2013

Programme de la journée :

- Rendez-vous à 10 h à 1th devant l'espace gallo-romain
- Visite guidée du musée à 10 h 30 en 1 ou 2 groupes en fonction du nombre de personnes.
- Dîner au musée qui met gratuitement une salle à notre disposition : chacun apporte son pic-nic
- Rendez-vous à 13 h à Aubechies devant l'Archéosite.
- Visite du chaland à 13 h 30 après avoir visionné le montage.

La suite de l'après-midi est libre car c'est une journée spéciale sur place avec animations dans les ateliers et les maisons.

PS : le formulaire d'inscription est en ligne sur le site de la Commission Féminine : [cliquez ici](#)

Renseignements complémentaires : brigitte.rose@skynet.be

Nombre de places limité à 50 (Ad /enf)

Prix de la journée incluant les entrées :

15€/pers. (entrées, visites guidées, bateau et accès au parc) à verser au compte LIFRAS Commissions : 001-3865669-04 -

IBAN : BE10 0013 8656 6904 - BIC : GEBABEBB

ZE GLUB GAZETTE

Silfra - Christian Lauwers



La curiosité ainsi que le plaisir enfantin m'ont fait plonger dans cette étonnante crevasse qui se forme entre la plaque tectonique américaine et l'euroasiatique. A raison de 2 cm par an, l'Iceland finira par devenir deux îles.

Enfantin car toucher un continent de la main droite tout en touchant l'autre continent de la gauche est quand même drôle.

Pour les scientifiques: avoir la tête dans la troposphère avant de sauter pour se trouver entre deux lithosphères est tout à fait passionnant.

Question rhétorique: fait mal si se referme pendant la plongée?

La température est agréable (3°C), la visibilité est surréelle. Ce qui permet de voir des éboulis rocheux absolument dénudés de tout. Un paradis pour nuls en faune et flore: il n'y a rien, pas une petite algue, pas une petite éponge encroûtante, pas un squelette de bivalve pour égayer.

La plongée continue par dessus trois seuils (profondeur 20cm) pour se terminer dans une lagune d'une très grande beauté: algues d'un vert clair, comme d'énormes spaghettis dansant sous l'effet des vagues sur un fond d'algues pourpres sous un ciel bleu en une eau cristalline avec un léger dégradé en vert pastel...

Une curiosité la première partie, un délice la seconde.

Le revers de la médaille est le prix qui coupe court à mon hésitation quant'à y retourner le lendemain (embarquer à l'hôtel le matin, 50km de route en minibus, une plongée de 40', changer de bouteille,

deuxième plongée de 40' et retour à l'hôtel en début d'après-midi à raison de 220€ n'est pas gratuit mais très PADI). J'aurais pu passer une heure dans cette lagune. Pour la crevasse: vu est vu. En plus on plonge avec une limitation de profondeur. Un écart en stoemmelinks, j'étais SF, m'a amené à la profondeur vertigineuse de 12m... Et une palanquée de cinq dont trois découvrent l'étanche pour la première fois... Un d'eux avait six plongées aux Bahamas en T-shirt, les autres 20 plongées en Australie.

Le chef de palanquée était un Norvégien très sympa et sa prudence était compréhensible.

Quand même content de l'avoir fait.

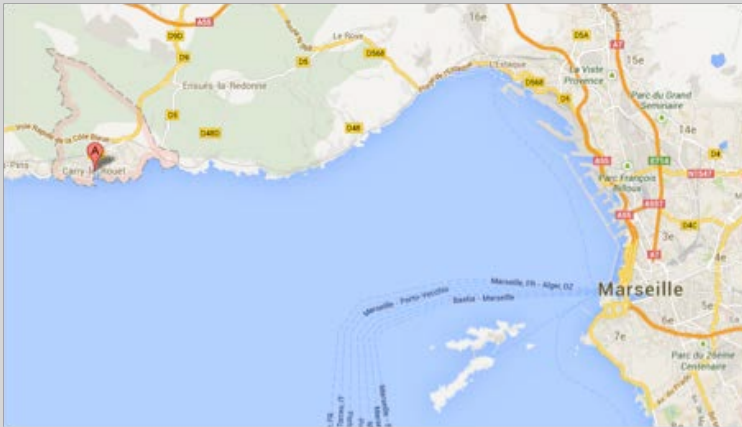


ZE GLUB GAZETTE

Plongées sur la côte bleue

Laurent Gosuin/Goz

Je suis plongeur et membre du club depuis 2008. Mon paternel habite dans la région marseillaise où je plonge chaque année depuis lors. J'ai tout de suite repéré un centre de plongée à Carry Le Rouet, une petite ville située à l'est de Marseille, sur la côte bleue. La région regorge de nombreux spots de plongée, que ce soit les calanques ou les épaves de bateaux ou d'avions. Tout le monde connaît les calanques de Marseille ou de Cassis, situées à l'est de la métropole. Les calanques de la côte bleue sont certes moins spectaculaires mais tout aussi splendides et surtout beaucoup moins fréquentées.



Le centre de plongée

Le club s'appelle "Plongée Passion Carry" et est dirigé depuis 1994 par un couple, Patrick et Marlène, deux plongeurs chevronnés. Le club dispose d'un bateau (hors bord) pouvant emmener jusqu'à 25 plongeurs sur les sites de plongée et ce jusqu'à 4 fois par jour. Le matériel de base est prêté gratuitement (petit matériel, ordi, lestage), le reste peut être loué. Les plongeurs disposent de vestiaires avec douches chaudes et de quoi rincer et faire sécher le matos entre les plongées. Les plongées peuvent être

effectuées de manière autonome (par palanquées auto-encadrées) ou en étant accompagné d'un guide du centre. En haute saison, 6 moniteurs sont disponibles pour tout l'encadrement nécessaire pour tous les niveaux.

Déroulement des plongées

Le centre est situé à 100m du port, les blocs sont amenés au quai en camionnette. Avant d'embarquer, nous montons les blocs qui sont ensuite embarqués sur le bateau. On s'équipe dans l'eau. On utilise généralement le mouillage du bateau pour descendre et faire les paliers. Petit plus à la fin de chaque plongée : le thé chaud et sucré, idéal pour se remettre de l'eau de mer voir du froid (15°C au fond aujourd'hui, merci monsieur Mistral)

Les sites de plongée

Il y en a vraiment pour tous les goûts, du tombant en bord de calanque à l'épave d'avion de la 2ème guerre mondiale par 53m de fond. J'ai déjà fait la plupart des sites bien que certains me soient encore inaccessibles avec mon niveau 2. Voici Mes plongées préférées :

Les calanques

Pas vraiment un site en soi mais plutôt un ensemble de sites répartis sur la côte bleue et ses calanques. La faune et la flore y sont diverses : poulpes, murènes et poissons de roche. Je plonge en snorkeling dans ces calanques depuis 15-20 ans, ici je me sens donc peu chez moi (tellement chez moi que j'y ai laissé les poches largables de ma stab...). L'un des sites s'appelle le canyon, une faille d'environ 2m de haut (on est à Marseille...)

ZE GLUB GAZETTE

Le Chaouen (île de Planier)

Il s'agit de l'épave d'un cargo d'oranges de 90m échoué dans les années 70 et situé à 30m d'un phare (le capitaine était sans doute un aillieul de monsieur costa concordia). Le gros plus de ce site est qu'il est accessible pour tous les niveaux puisque le sommet de l'épave est à 6m (et jusque 36m de fond). L'île est située à 8km des côtes et la faune est ici encore plus abondantes. On peut se ballader sans danger dans l'épave.

L'épave du Chaouen

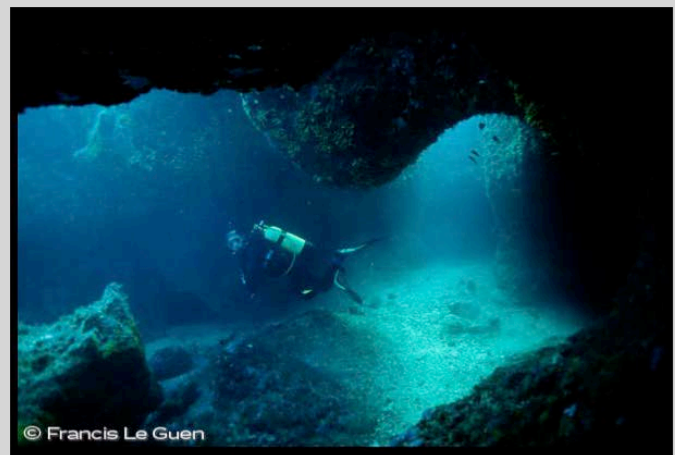
Le Veyron

De loin ma plongée préférée, j'ai plongé sur ce site à deux occasions. C'est ici que les amateurs de beaux poissons se régalent : mérours, barracudas, bonites, murènes... Mais la structure du site est clairement ce qui le différencie : un ensemble de galeries dans lesquelles on peut se balader et y rencontrer de nombreux mérours. La semaine dernière, on s'est retrouvés encerclés par un gros banc de bonites (cousin du thon) avec un autre banc de barracuda également tout proche !

L'une des nombreuses galeries du Veyron.

Conclusion

A 5h de TGV de Bruxelles, Marseille et sa région vous offrent pas mal de découvertes quel que soit votre niveau. Le climat est plutôt sympa aussi, quoi que l'eau peut être assez froide après le Mistral, un vent froid et sec du nord (beaucoup ici plongent en combi sèche). Après seulement 2 jours de vent, l'eau de surface est passée de 22°C à 18°C ! (18°C à 15°C au fond). Si vous êtes intéressés par un séjour sur place n'hésitez pas à me contacter pour quelques infos (laurent@gosuin.eu) ou à consulter le site Internet du centre de plongée (www.plongee-passion-carry.com)



© Francis Le Guen



Repos et séchage bien mérité...