

GLUB

J U I N 2 0 1 4

<i>Les cachets</i>	<i>Page 2</i>	<i>Aventures souterraines - 3</i>	<i>Page 4 à 6</i>
<i>Info Apnée</i>	<i>Page 3</i>	<i>Revue de Presse</i>	<i>Page 7</i>

LA GLUB DU MOIS DE JUIN

Une petite Glub ce mois ci, j'étais trop loin pour harceler vos auteurs préférés ! Sauf Crevette ;) donc OUF, j'ai quand même un article à vous proposer :)

Et sinon, je vous rappelle, pour les membres du Club, le souper Club du **jeudi 26 juin** ! Venez nombreux avant de tous vous échapper pour les vacances !! :) Marie

PS: j'ai piqué les photos de la croisière sur la page FB du Club, merci aux photographes :)



PRÉSIDENT	Robert Henry
VP	Valérie Woit
TRÉSORIER	Gregory Jones
SECRÉTAIRE & GLUB	Marie Vigoni
CHEF D'ÉCOLE	Christian Lauwers
RESPONSABLE MATÉRIEL	Yves Ducenne
BOUTIQUE	Frédéric Tétart Lori Mahmoudian
COMM', WEB ET FACEBOOK	Frédéric Tétart Lori Mahmoudian
SORTIES	Frédéric Brysse
RESPONSABLE SOCIAL	Robert Henry 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.

Les cachet du mois

Partir en croisière avec Denis a de nombreux avantages ;) dont celui de pouvoir légèrement le harceler ainsi que de lui souffler des idées quant aux cachets désirés... Et ça fonctionne!, voyez par vous même :)

M

Pierre Gilbert

Gregory Jones



ZE GLUB GAZETTE

Apnée

Descendre en apnée, sans palmes ni bouteilles à 101m de profondeur et remonter en nageant simplement la brasse, c'est l'exploit qu'a réalisé William Trubridge, recordman du monde en titre d'apnée. 101 m ! La hauteur de l'Atomium !

Exceptionnellement, William Trubridge viendra à Louvain-la-Neuve pour nous parler de cet exploit mais aussi de tout ce qui l'entoure (l'apnée, le yoga, la nage, l'adaptation du corps humain, le mental).

Une soirée mémorable en perspective, agrémentée de superbes images grâce à la projection des films "Breathe" et "Hectometer".

Que vous soyez apnéiste chevronné, intrigué par ce sport hors du commun ou tout simplement intéressé par les exploits de l'être humain, **rendez-vous le 25 juin à 20h**, auditoire Croix du Sud à Louvain-la-Neuve (près de la place des Sciences).

Conférence principalement en anglais. Entrée : 15€

Renseignements et réservations : felice.mastroleo@universal-freedivers.be



ZE GLUB GAZETTE

Aventures souterraines

[épisode 3]

Monte Mare – Les vrais premiers exercices

By Crevette

Bon, cher lecteur, je suppose que si tu as décidé de suivre ce feuilleton au gré de la sortie de la Glub, tu dois probablement te dire « il cause, il cause, mais en fin de compte il n'a pas encore foutu ses fesses à l'eau !»... et tu auras raison. Il est donc temps de parler du premier contact avec la flotte, qui s'est passé à Monte Mare pour passer notre brevet Essentials.

Monte Mare, c'est un peu un SunParks à l'allemande : une piscine 25m, une zone bien-être relaxation (je n'y suis pas allé donc je n'en ferai pas la promotion), une chaleur moite omniprésente et des plantes luxuriantes pour rappeler les forêts tropicales, des gamins un peu partout, un magasin et un snack, et au milieu du tout, une fosse de plongée de 10m de fond.



On est arrivés là-bas de bon matin, franc-battants après avoir bricolé notre matos et répété jusque tard dans la nuit nos exercices, en particulier le valve drill (un oubli, cher lecteur ? tu ne te rappelles plus de quoi il s'agit ? retourne vite dans le précédent numéro de la Glub où tu trouveras réponse à tes questions !)... bref, pas trop bien réveillés quoi. Mais la motivation y est !

On déplace tout notre matériel au niveau de la zone d'entrée (lourd !) et on reçoit notre badge qui va nous identifier pour la journée (le prix de l'accès dépend du temps qu'on passe à l'intérieur, et on badge au snack quand on commande). Ensuite, direction la fosse qui se trouve au premier étage avec interdiction d'utiliser l'ascenseur : en arrivant en haut avec notre brol, on est tous en nage – et ça ne va pas s'améliorer. Petite ré-organisation car zut, les plombs en ceinture ne sont pas admis, on va devoir emprunter des sachets de grenaille ; retour magasin. Ensuite, on monte nos bi et ponys, on replace le matériel comme modifié la veille, on en reparle avec Pat qui approuve ou propose des petites modifications, on re-bidouille un peu...

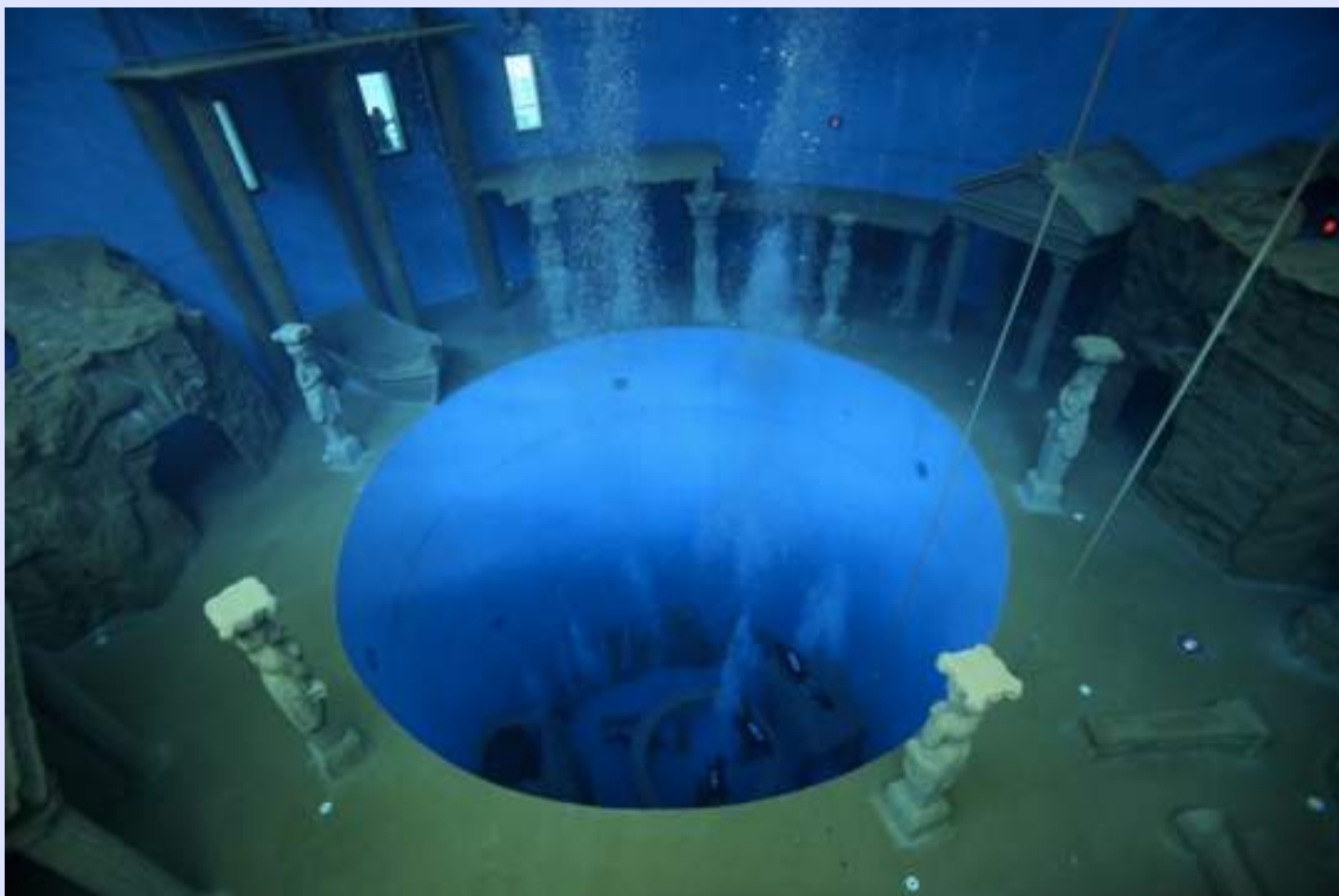
Bref, après 15 bonnes minutes de léger cafouillage, on se met en cercle dans un coin reculé, pour un petit briefing suivi d'une courte séance de relaxation. C'est qu'IANTD est une école où la gestion du psychologique a une grande importance, ce dont nous n'avons pas trop l'habitude. En gros, on fait des exercices de visualisation de la respiration, cool.

ZE GLUB GAZETTE

Puis vient le début de la pratique : on commence par se positionner au sec en *trim*. La *trim*, c'est cette position horizontale que l'on ne va plus quitter en plongée technique : très à plat, la tête en extension, les genoux pliés et les palmes à l'horizontale – au début ce n'est pas du tout confortable, faut admettre, mais selon les enseignements reçus c'est la seule position acceptable pour un bon plongeur ; l'horizontale c'est juste bon pour les plongeurs mer rouge (je sais, moi aussi j'ai trouvé ça sectaire quand je l'ai entendu).

Puis vient ENFIN le moment de se mettre à l'eau. Après avoir enfilé l'étanche. Parce que oui, ça a beau être une fosse chauffée (27°C) dans un climat tropical (l'air doit être à au moins 28-30°C), on va s'entraîner avec l'ensemble de l'équipement qu'on aura en plongée souterraine. Moralité, je porte une étanche mais après 5 minutes je suis détrempe de transpiration et j'envie les plongeurs locaux en humide!

A la mise à l'eau avec notre barda, on commence par un *check gear* (le chef de palanquée fait la revue de son matériel, suivant la logique de sécurité 1. Air – 2. Flottabilité – 3. Fil – 4. Lampes – 5. Tout le reste), un *S-drill* (partage de gaz en dé-lovant ce tuyau long qui s'est bien entendu calé quelque-part... va falloir du temps pour l'amadou, celui-là) et un *bubble check* (bon, celui-ci vous avez compris je suppose, pas besoin que j'explique). Juste avant de partir, on fait un autre exercice de relaxation : le mammifère marin. Il suffit de respirer pendant quelques minutes la tête dans l'eau, sans masque, et d'ouvrir les yeux. On se met en conditions de plongée avant la plongée, c'est sensé aider à réguler la respiration et calmer... sympa ! Denis en est devenu un adepte, même dans les eaux les plus froides.





Et on est enfin partis dans l'eau, en file indienne. On commence par un petit itinéraire en faisant très attention à rester en trim, à palmer en *frog kick* (palmage latéral, qui a l'avantage de ne pas lever de sédiments), en gérant sa flottabilité pour ne rien toucher. Monte Mare fonctionne bien pour ces exercices, avec les structures en faux rocher, le tuyau central, les différents éléments disposés çà et là pour faire jouer les plongeurs... On monte et on descend, on passe dans la boîte aux lettres (étroiture horizontale), on joue à l'*helicopter turn* qui permet de pivoter sur soi-même sans

modifier la trim, on s'amuse bien, quoi. On essaie même le *back kick*, pour palmer en marche arrière : ça par contre, c'est vraiment pas simple ! Reproduire à l'envers le mouvement qui nous fait avancer, ça demande du boulot, personne n'y arrive (mais c'est rigolo de nous voir essayer, avec pour seul effet de continuer à avancer ou au mieux de lamentablement rester sur place).

Après les exos de palmage qui nous ont bien chauffé, on teste les nouvelles techniques apprises : le gas sharing (bête tuyau, jamais là où il faut !) et le valve drill, en théorie bien stable en pleine eau (hem !)... Ça va à peu près pour tout le monde, donc on passe à la suite, un circuit au fond sans masque puis en masque occulté, à la recherche de notre pony, et enfin un lâcher de parachute avec dévidoir. Et du début à la fin en trim (plus ou moins) : vraiment pas simple, c'est une position non naturelle pour nous qui sommes habitués à être verticaux dans l'eau.

Après plus de deux heures dans l'eau, on ressort pour regonfler les blocs et prendre une petite pause de midi. Au menu, schnitzel, wurst (curry, brad ou autre), frites et nuggets : vive l'Allemagne ! On en profite pour débriefer la session du matin, on discute du matériel : des bis carbone trop légers, des ponys acier trop lourds, de l'étanche trop grande et des plombs de cheville pas nécessaires. Et après une bonne demi-heure, on ré-enfile l'échanche et on repart pour une seconde séance. Mêmes exercices, mais cette fois on enchaîne et on s'applique. C'est un peu mieux, plus fluide, mais c'est certain, il y a encore beaucoup de boulot... On va un peu travailler tout ça le week-end prochain en carrière, et puis ça y est : dans deux semaines, début novembre, on a notre stage *cavern* et *intro to cave* dans le Lot!

[ça va lecteur, tu t'accroches ? tes efforts seront récompensés par de la vraie aventure pleine de cailloux dès le prochain numéro de la Glub !]

ZE GLUB GAZETTE



:(

<http://www.7sur7.be/7s7/fr/1505/Monde/article/detail/1878827/2014/05/07/Controverse-en-Australie-apres-la-capture-de-170-requins.dhtml>

http://www.goodplanet.info/actualite/2014/05/12/tanzanie-les-elephants-menaces-dextinction-dici-sept-ans/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=tanzanie-les-elephants-menaces-dextinction-dici-sept-ans

http://www.goodplanet.info/actualite/2014/05/13/climat-la-fonte-des-glaciers-dantarctique-occidental-atteint-point-de-non-retour/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=climat-la-fonte-des-glaciers-dantarctique-occidental-atteint-point-de-non-retour

<http://www.notre-planete.info/actualites/4009-dechets-profondeurs-oceans>

http://www.lemonde.fr/planete/article/2014/05/09/le-rouge-gorge-desorientee-par-les-ondes-electromagnetiques_4413996_3244.html

baleine

http://www.lemonde.fr/planete/article/2014/05/30/en-mediterranee-des-navires-equipés-pour-eviter-les-baleines_4428869_3244.html

intéressant

<http://www.levif.be/info/actualite/environnement/l-ocean-austral-battu-par-les-vents-les-plus-forts-depuis-mille-ans/article-4000621031609.htm>

Utile !!!

http://www.lemonde.fr/planete/article/2014/05/30/une-application-pour-choisir-son-poisson-sur-des-criteres-environnementaux_4429379_3244.html