

GLUB

J U I L L E T
2 0 1 4

Nager c'est bien, mais nager bien c'est mieux !	Page 2	Tribulations du plongeur en liberté (5)	Page 10
Aventures souterraines (4)	Page 4-8	Le cachet de Denis	Page 11
Revue de Presse	Page 9 - 10	Infos LIFRAS stage Zélande	Page 12

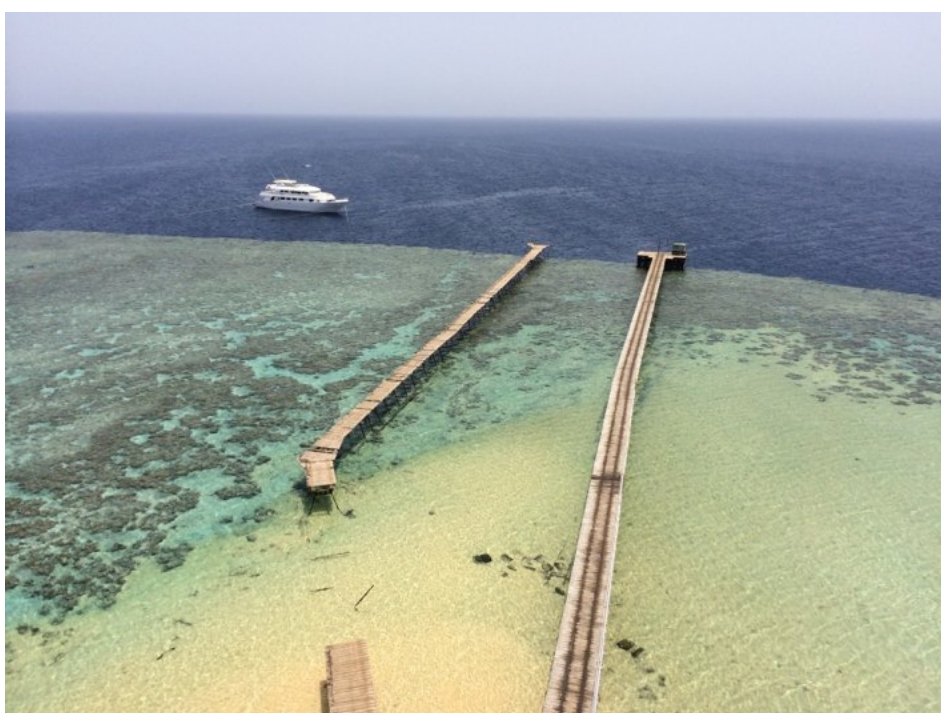
PRÉSIDENT	Robert Henry
VP	Valérie Voit
TRÉSORIER	Gregory Jones
SECRÉTAIRE & GLUB	Marie Vigoni
CHEF D'ÉCOLE	Christian Lauwers
RESPONSABLE MATÉRIEL	Yves Ducenne
BOUTIQUE	Frédéric Tétart Lori Mahmoudian
COMM', WEB ET FACEBOOK	Frédéric Tétart Lori Mahmoudian
SORTIES	Frédéric Brysse
RESPONSABLE SOCIAL	Robert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

LA GLUB DE JUILLET

Cette Glub est exceptionnelle ! et oui, parce que, normalement, je vous abandonne durant les 2 mois d'été... Mais bon, les articles proposés ne pouvaient pas attendre, les voici donc!

Bonne lecture, que vous soyez au boulot ou en vacances! :)

Marie



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

ZE GLUB GAZETTE

Nager c'est bien, mais nager bien c'est mieux !

par Lori Mahmoudian

Pour ceux que ça intéresse et/ou qui ont l'impression de se traîner dans l'eau, je me suis dit qu'il était temps de vous donner une petite explication des bons mouvements à faire lorsque vous nagez. « Mais quel est le rapport avec la plongée ? », me direz-vous. Et bien, la plongée, ça se fait dans l'eau (si, si !) et quand on est dans l'eau, c'est tout de même mieux de savoir nager correctement, non ? Vous gagnerez en aquacité et en aisance dans l'eau, ce qui vous aidera aussi en plongée.

Voici donc, pour votre plaisir, une petite tentative d'explication résumée. Et pour ne pas vous bombarder d'un coup, je vous propose de nous attaquer à un nage à la fois. Mais ne vous inquiétez pas, si ça vous intéresse d'améliorer votre technique mais que vous êtes plutôt du genre visuel ou que vous n'avez rien compris à mes explications, je suis toujours disponible et ravie en piscine le mercredi pour vous donner un coup de main ou un conseil en la matière !

Episode 1 : La brasse

Le brasse est la nage par excellence adoptée par tous les nageurs débutants ou peu sportifs. Elle leur permet de garder la tête hors de l'eau, de nager sans mouiller leurs cheveux et de ne pas devoir coordonner leur respiration à leurs mouvements. Pourtant, lorsqu'elle est correctement nagée, la brasse est en fait plus difficile et plus épuisante que le crawl.

Pour la brasse, le plus important, c'est de bien pousser en alternance avec les bras et les jambes pour profiter un maximum de la poussée de chaque mouvement. C'est-à-dire que les bras et les jambes

doivent être tendus en même temps et pliés ou ramenés en même temps ou presque. Sans ça, vous n'allez pas avancer en continu, au contraire, vous risquez même de faire du sur place par moment.



ZE GLUB GAZETTE

Il est aussi très important de faire vos mouvements jusqu'au bout, le plus amplement possible. Inutile de se presser, ce n'est pas parce que vous faites pleins de petits mouvements le plus rapidement possible que vous avancerez plus vite, bien au contraire. Ceci s'applique d'ailleurs aussi pour le palmage. Au plus vous prendrez le temps de faire des mouvements amples et lents, au plus vite vous avancerez et au moins vous serez fatigués. Comme diraient nos amis anglo-saxons : « Less is more ! ».

Les jambes :

En brasse, c'est le mouvement des jambes qui est votre moteur principal : il s'agit d'une propulsion arrière. C'est donc ce mouvement là qu'il faut soigner en premier.

Lorsque vous ouvrez les jambes, elles doivent s'ouvrir le plus à l'horizontale possible avec les genoux ouverts vers l'extérieur. Poussez ensuite avec le plat du pied vers l'arrière, toujours bien à l'horizontale. Allez bien jusque au bout du mouvement, soit jusqu'à ce que le pied se tende. N'avortez pas en cours de route, ce serait contre-productif et vous ne profiteriez pas complètement de l'effet de propulsion du mouvement. Et surtout, ne moulinez pas vers le haut et ne tendez pas la pointe du pied tant que vos jambes ne sont pas tendues, cela ne sert strictement à rien.

Une autre technique consiste à garder les genoux serrés tout en ramenant les pieds vers les fesses. Avec cette technique, les jambes ne s'ouvrent que légèrement. La propulsion est engendrée par la poussée des pieds vers l'arrière, légèrement ouverts puis par un petit mouvement de ciseaux pour refermer les jambes bien tendues. Je ne pratique pas personnellement cette technique-ci mais elle vous conviendra peut-être mieux que la mienne, qui sait.

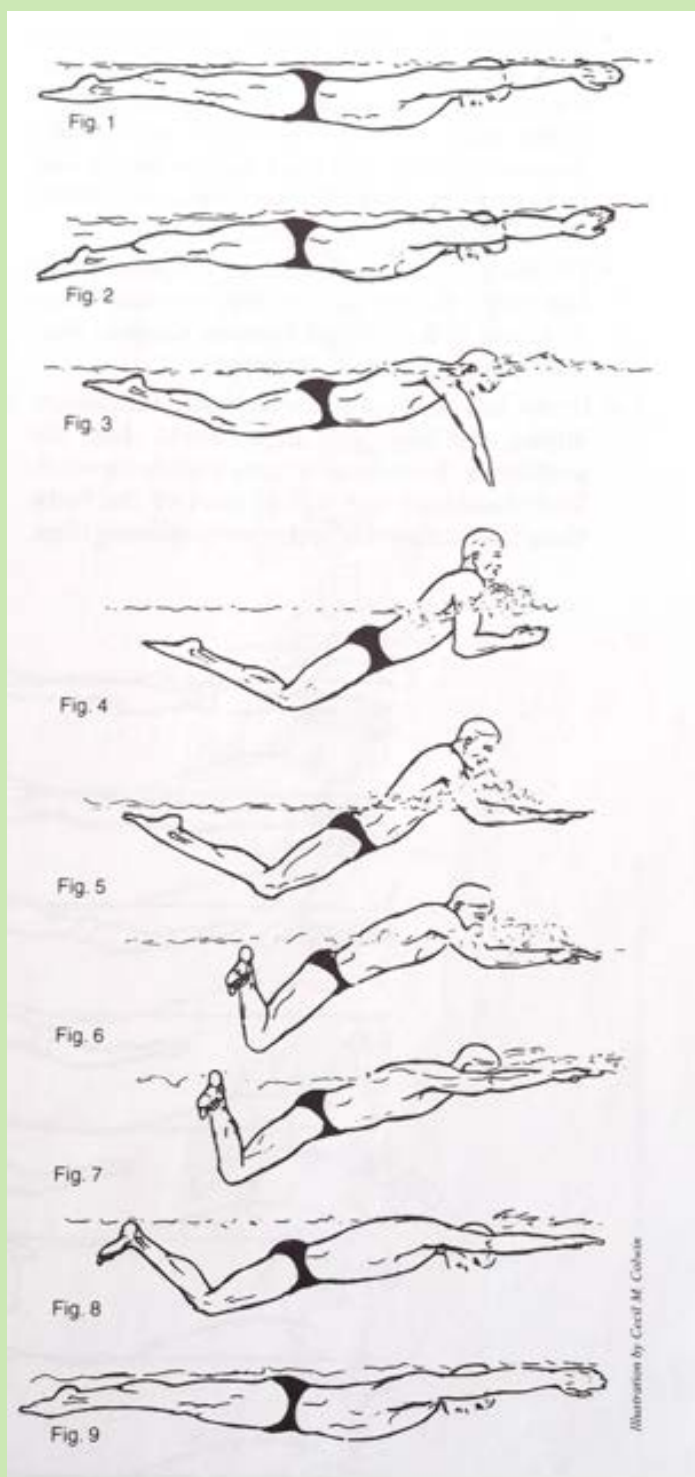
Les bras et le haut du corps :

Le mouvement des bras participe bien entendu à la propulsion du corps mais ce n'est pas leur rôle principal. En effet, ils permettent surtout de continuer à avancer pendant que l'on ramène les jambes et surtout de pousser le haut du corps hors de l'eau pour respirer. C'est également important d'aller au bout du mouvement et de tendre les bras jusqu'au bout des doigts, les mains jointes loin devant vous. Pensez bien que c'est à ce moment là que les jambes vous propulsent en avant. Il est donc important d'avoir la meilleure hydrodynamique possible.

Lorsque vous ouvrez les bras, ils sont tendus et s'ouvrent dans un plan horizontal. Les mains s'ouvrent dos à dos, paumes face à l'extérieur. Arrivé au niveau des épaules, l'avant-bras se positionne en angle droit vers le bas, la main orientée paume vers l'arrière. Ramenez ensuite les mains sous vos épaules en poussant en-dessous de vous pour aider le haut du corps à se soulever hors de l'eau. Ensuite, vous n'avez plus qu'à tendre vos bras loin devant vous et recommencer.

Enfin, par pitié, faites un effort : mouillez vous la tête que diable !! Ne faites pas les mamies ! Vous avez juste l'air de patauger, vous crispez inutilement tous les muscles de votre nuque et de vos épaules, vous arquez votre colonne vertébrale, et vous freinez votre avancée en transformant votre poitrine en un beau mur vertical.

ZE GLUB GAZETTE



En résumé, pour les pressés qui ne veulent pas tout lire

- « Less is more » ;
- Allez toujours bien jusqu'au bout de vos mouvements ;
- Prenez votre temps, ce n'est pas une course.
- Poussez en alternance avec les bras et les jambes et allez bien jusqu'au bout des mouvements ;
- Ouvrez et poussez à l'horizontale avec les jambes ;
- Poussez avec le plat du pied vers l'arrière ;
- Ouvrez bien les bras tendus puis ramenez les en angle droit au niveau de vos épaules avant de ramener vos main en-dessous de celles-ci ;
- Orientez le plat des mains vers l'extérieur puis vers l'arrière ;
- Et mouillez-vous la tête nondidju !!!

Suite au prochain épisode : le crawl.

Ci-dessous, quelques liens de vidéos et autres articles assez bien faits sur le sujet :

- <http://www.linternaute.com/sport/pratique/crawl-brasse-dos-papillon-les-bons-mouvements/>
- <http://www.linternaute.com/sport/pratique/conseil/bien-nager-la-brasse/nager-la-brasse-en-10-lecons.shtml>
- <http://www.youtube.com/watch?v=BJj9z4n0STk>
- <http://www.youtube.com/watch?v=mFFxTuaMpDQ>
- <http://www.youtube.com/watch?v=RBs2sPifsq8>

Illustrations trouvées dans google image.

ZE GLUB GAZETTE

Aventures souterraines

[épisode 4]

Frédéric Brysse

Trois petits Belges perdus au milieu d'autres Belges dans le Lot

Et donc voilà, ça y est, l'heure du départ a sonné ! On est parés à descendre vers le paradis de la plongée européenne !

Le Caddy des Vigotarts est blindé de matériel du coup les toutous sont un peu à l'étroit. On a pris du petit matos en plus en cas de problème ou de casse, et on mutualise les accessoires qui nous seront nécessaires pour améliorer notre configuration : des colsons, de la petite ficelle, du gros bungee, des mousquetons... On a décidé de loger en Dordogne pour être à l'aise les soirs, après tout il n'y a qu'une petite heure de route jusque Gramat et ça nous procure un avantage certain : Marie fait la tambouille pour nous .

On est tous assez excités par cette semaine à venir, et les 8 heures de trajet passent très rapidement. Arrivés sur place, on prend nos quartiers et on prépare le matos pour le lendemain ; on devra être tous les jours à 8h à Gramat donc lever à 6h (hauts les cœurs ! heureusement que Fred est un lève-tôt parce que pour Denis et moi c'est un peu difficile... du coup on roupille dans la voiture pour finir la nuit à une heure plus décente, héhé). Et après une nuit paisible et la route pittoresque (ça c'est premier jour, après on la verra moins comme ça), notre équipe impatiente débarque à l'air des Vasques !



L'air des Vasques – Chez Oliv'air

J'ai brièvement parlé d'Oli mais pas vraiment de son centre de gonflage. De nombreuses nationalités s'y côtoient dans une ambiance sympathique; il y a autour de nous des grands noms de la plongée mais tous sont très accessibles. Rien à voir avec la plongée mer. Bref, on arrive au moment où les plongeurs souterrains de tout poil viennent récupérer leurs blocs gonflés avant leur exploration de la journée ; des Tchèques, des Polonais, des Allemands, des Suisses, des Français quand même aussi... Il y a du beau matériel dans tous les coins, c'est bon enfant, mais on sent aussi une certaine rigueur, de l'organisation, de la concentration, les gens ne traînent pas trop. Ça fourmille. Ça donne envie. Mais j'y reviendrai davantage plus tard.

Oli et Pat nous accueillent et nous présentent au troisième larron qui va se charger de notre enseignement : Fredo (ben oui, un de plus). Encore un Belge (et il y en aura d'autres, inquiétez-vous !). Fredo est dès le premier abord très sympa, et on sent directement le gros potentiel de blagues (très) nulles qui sommeille en lui ; le courant passe tout de suite bien. Fredo va lors de notre stage finaliser son brevet d'instructeur cave, il ne lui reste plus qu'un peu de pratique à présenter.

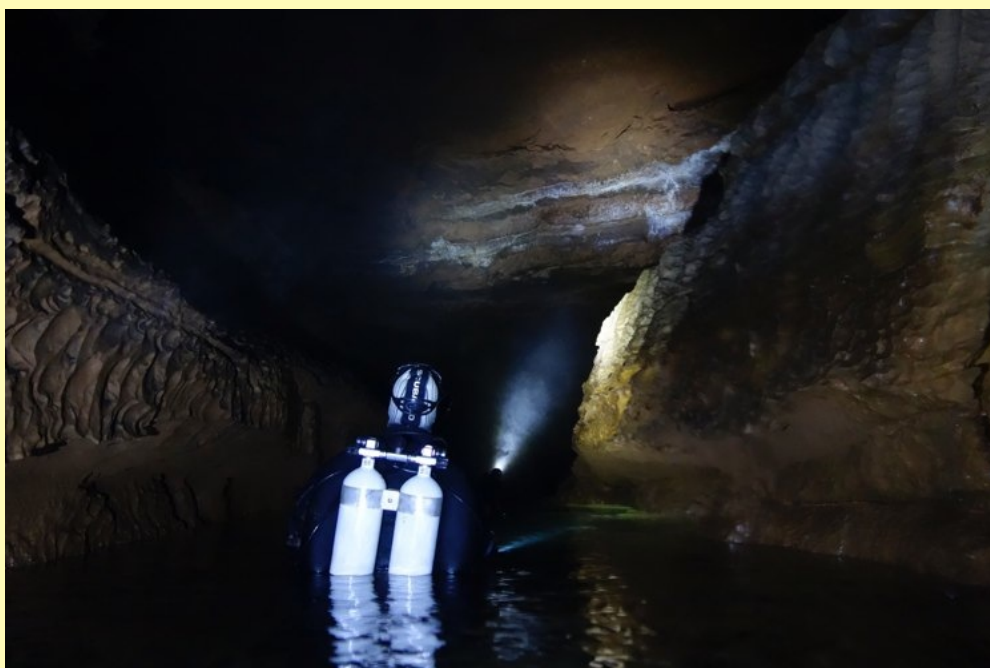
Outre les trois instructeurs, nous allons passer le stage avec trois Français : deux viennent passer la certification Cavern sur 3 jours et le dernier, Laurent, a le même programme que nous.

Et maintenant que le décor et les personnages sont plus ou moins plantés, entrons dans le vif du sujet (je sais, je sais, trois articles et demi d'introduction, c'est un poil long mais, cher lecteur, il fallait que tu expérimentes l'attente et les étapes que nous avons suivies avant d'enfin arriver sous plafond ;-) !



Première caverne

Et c'est parti avec de la pratique au sec : comment poser une ligne. Exercice pas si anodin que cela, tout d'abord parce que si on merde, on risque potentiellement de ne pas retrouver la surface. Et aussi parce qu'en pratique, ce n'est pas si simple et il y a des logiques et des codes à respecter. Les arbres et poteaux autour du centre ont apparemment l'habitude d'être utilisés comme points d'ancrage, car les troncs ont peu de branches basses. On s'applique, on essaie de ne pas s'emmêler et de tirer des lignes bien parallèles, puis on les suis les yeux bandés, en équipe. Je passe outre des techniques d'accrochage et des essais pour avancer en team sans visibilité (le « touch contact ») du matin, parce que tout ceci passe très vite et qu'avec l'après-midi vient le moment d'enfin pouvoir enfile l'étanche !

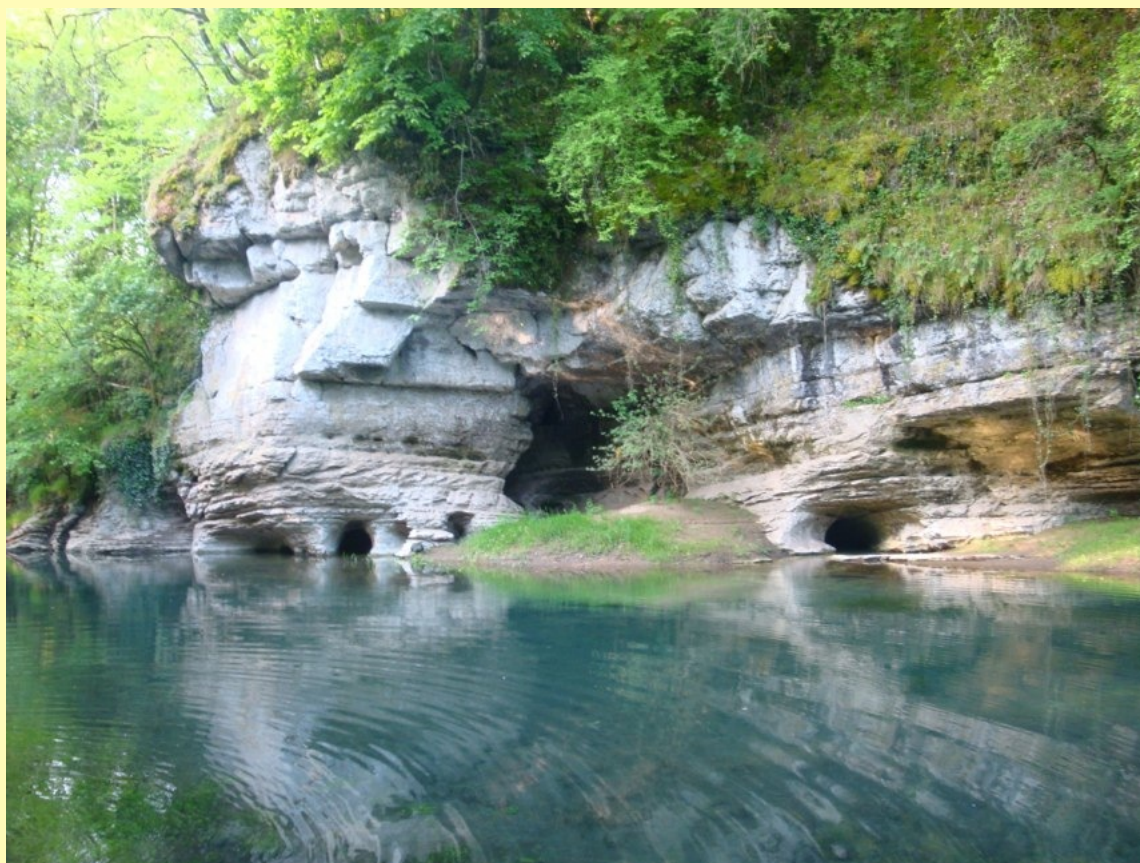


Les deux premiers jours étant consacrés au brevet caverne, pour lequel la lumière du jour est toujours visible (si on ne touille pas), nous allons à la Vasque Saint-Sauveur puisque c'est une des plus grandes de la région. Un grand cercle d'eau teintée de vert, au milieu de la forêt, un cadre enchanteur. Pendant que tout le monde s'équipe et qu'on se fait briefer, Pat pose une ligne qui

contourne la vasque en s'accrochant à des branches et qui serpente à max 10m de fond. Ce sera notre base d'exercice cet après-midi . Et, enfin, on se met dans le bain !

ZE GLUB GAZETTE

Visi pas terrible, 2 ou 3m à la surface. Le premier exercice nous met directement dans l'ambiance : avec l'ensemble du matériel, on suit la ligne, l'un après l'autre mais à une certaine distance, on essaie de mémoriser les éléments qui la jalonnent, comme les tie-off (les accorchages), des flèches, les changements de profondeur et de direction. Le tout en faisant bien attention de rester en trim et donc de purger uniquement par la purge arrière quand on remonte, de garder le fil bras tendu, bien à distance du corps pour ne pas s'emmêler dans le fil. Premier tour tranquille, c'est rigolo (et bien plus sympa qu'à l'extérieur). Et on repart tout de suite pour un second, mais avec une grosse difficulté supplémentaire : sans masque ! Le troisième tour suit directement, avec un black mask. Pour ceux qui l'ont essayé à la piscine, le black mask c'est génial parce qu'on garde son masque sur le nez. Du coup, pas de sensation d'eau sur le visage, on est très à l'aise, mais par contre c'est noir de chez noir ! Dès le second tour, on est donc seul au monde, dans le noir le plus complet, avec pour seul guide le fil. On a tous des gants fins (2 ou 3mm max), du coup on sent assez bien si le fil monte ou descend, on adapte notre flottabilité en fonction. Pas difficile en soi, mais étrange comme sensation pour moi, car c'est une vraie première : même dans la pire touille de Zélande il reste un minimum de lumière, alors qu'ici on est sans le moindre repaire visuel. Pour corser le tout, nos gentils instructeurs passent de temps à autre à proximité de nous et frappent un grand coup sur le fil... qui les premières fois va sortir de l'anneau formé par le pouce et l'index. Plus de fil, pas de visi : impossible de sortir ! Ça a l'air bête et méchant, mais avec un coup de palme du plongeur qui nous précède, ça peut très facilement arriver en vrai...



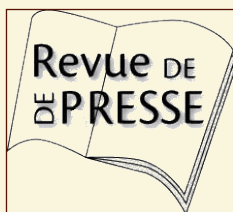
Après cette première plongée exercices, on va faire notre première caverne ; petite exploration sympathique jusqu'à 22m, on arrive à l'étranglement où un courant important nous repousse : c'est clairement impossible d'entrer aujourd'hui ! La météo n'a pas été très clémente dans la région les deux dernières semaines, du coup la majorité des sources régurgitent de l'eau en quantité... ça ne sera pas simple pour le reste de la semaine ! Qu'à cela ne tienne, on poursuit notre exploration tranquille en team, on prend nos marques. L'ambiance caverne est très sympa en soi : la visi est sublime sous 15m, car l'eau qui sort du tunnel est très claire. Une lumière verdâtre nous entoure à cause de la couche touilleuse en surface, un grand banc de poissons fait des allers et retours près de nous sur la pente sablonneuse... vraiment chouette.

ZE GLUB GAZETTE

Court arrêt en surface, et on repart pour une troisième plongée où on revoit les procédures en cas de coupure de lampe et de perte de masque. Et Denis et moi finirons sur une quatrième immersion pour s'entraîner à tirer des lignes. On en veut plus, on est prêts pour le lendemain.
Demain, c'est notre première cave. Enfin, si on trouve un site sans trop de courant...



ZE GLUB GAZETTE



à voir:

<http://www.yannarthusbertrand.org/fr/films-tv/planet-ocean>

intéressant:

<http://www.actu-environnement.com/ae/news/redeveloppement-faune-port-plaisance-21936.php4>

http://www.newspress.fr/communiqu_279379_6135_RSS-FR-TS-66.aspx

<http://www.7sur7.be/7s7/fr/1504/Insolite/article/detail/1913300/2014/06/10/Une-mysterieuse-creature-avale-un-requin-de-3-metres.dhtml>

http://www.journaldelascience.fr/biologie/articles/detranges-creatures-marines-bousculent-vision-evolution-3619#.U5Vf_Qzub5g.email

tellement vrai:

<http://www.notre-planete.info/actualites/4040-Jane-Goodall-message-planete>

<http://www.7sur7.be/7s7/fr/2765/Environnement/article/detail/1927368/2014/06/24/Les-effets-nefastes-des-pesticides-sur-la-biodiversite.dhtml>

:(

http://www.lemonde.fr/planete/article/2014/06/06/pourquoi-les-baleines-s-echouent-elles-massivement-sur-les-cotes_4432694_3244.html

<http://www.notre-planete.info/actualites/4045-poissons-scies-danger-extinction>

http://www.goodplanet.info/actualite/2014/06/05/lexpedition-dans-latlantique-nord-touche-le-continent-de-plastique/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=lexpedition-dans-latlantique-nord-touche-le-continent-de-plastique

<http://www.levif.be/info/actualite/environnement/nous-sommes-au-bord-de-la-prochaine-extinction-massive/article-4000644479857.htm>

http://www.goodplanet.info/actualite/2014/06/05/tanzanie-le-dur-combat-pour-sauver-les-elephants-face-aux-braconniers/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=tanzanie-le-dur-combat-pour-sauver-les-elephants-face-aux-braconniers

<http://www.7sur7.be/7s7/fr/2668/Especes-Menacees/article/detail/1922853/2014/06/19/Le-massacre-des-elephants-du-Mozambique.dhtml>

http://www.goodplanet.info/actualite/2014/06/17/la-mort-annoncee-du-chambo-poisson-mythique-du-lac-malawi/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=la-mort-annoncee-du-chambo-poisson-mythique-du-lac-malawi

inquiétant:

<http://www.7sur7.be/7s7/fr/2765/Environnement/article/detail/1921394/2014/06/18/Les-dangers-du-tourisme-en-Antarctique.dhtml>

<http://www.7sur7.be/7s7/fr/1537/Consommation/article/detail/1915868/2014/06/12/Des-scampis-thailandais-issus-de-l-esclavage-moderne-dans-nos-rayons.dhtml>

<http://www.levif.be/info/actualite/environnement/les-eaux-souterraines-couvrent-70-des-besoins-en-belgique-mais-sont-menacees/article-4000648756741.htm>

ZE GLUB GAZETTE

et donc une chouette application pour les smartphones

<http://www.inaturalist.org/>

une vidéo conseillée par Trikke

<http://m.youtube.com/watch?v=ROW9F-c0kIQ>

réjouissant

<http://www.7sur7.be/7s7/fr/2765/Environnement/article/detail/1920774/2014/06/17/Les-USA-veulent-creer-un-vaste-sanctuaire-marin-dans-le-Pacifique.dhtml>

http://www.lemonde.fr/planete/article/2014/06/13/sea-shepherd-s-en-va-en-guerre-contre-les-chasseurs-de-dauphins-des-iles-feroe_4437511_3244.html

http://www.goodplanet.info/actualite/2014/06/17/le-grand-requin-blanc-nest-pas-en-danger-dextinction-dans-le-nord-pacifique/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=le-grand-requin-blanc-nest-pas-en-danger-dextinction-dans-le-nord-pacifique

<http://www.7sur7.be/7s7/fr/2765/Environnement/article/detail/1922642/2014/06/19/L-Unesco-appelle-l-Australie-a-garantir-la-protection-de-la-Grande-barriere-de-corail.dhtml>

Les Tribulations du Plongeur en Liberté (5)



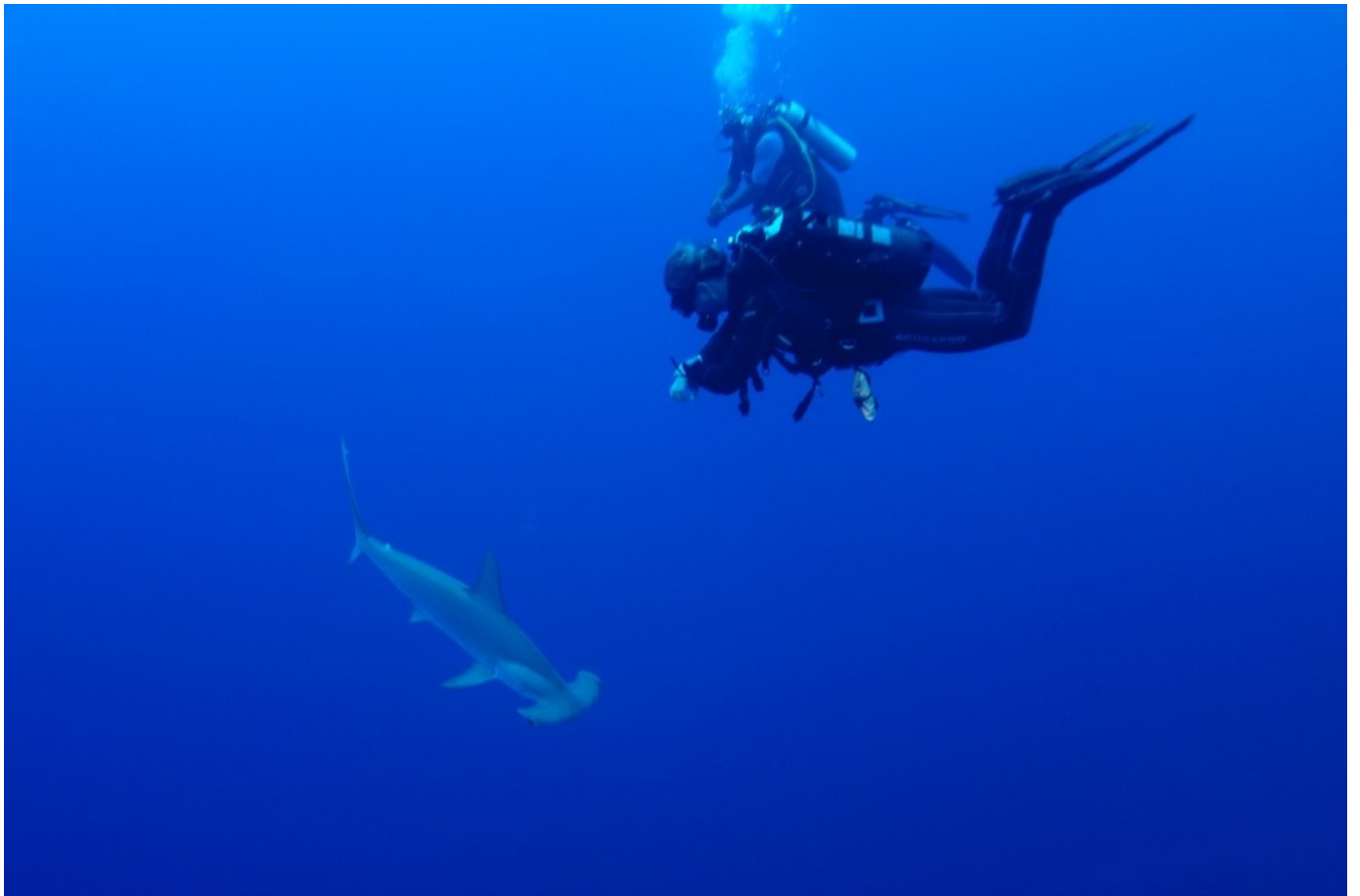
no comment.

Le cachet de Denis

Ce sont les vacances pour Denis aussi mais
la qualité est toujours au rendez vous :)

M

Nathan Hubot





**PROGRAMME des STAGES Zélande
05 juillet & 06 juillet 2014 23 & 24 août 2014**

Responsables : V. MAJERUS – J. MALLEFET – Ph SCHWEICH – Y. LAITAT

Le Comité Biologie de la Commission Scientifique LIFRAS organise des stages d'initiation et de perfectionnement à la découverte de la biologie sous-marine de Zélande en juillet 2014 et août 2014. Afin d'assurer l'organisation des stages, dans les meilleures conditions possibles, nous demandons à toutes les personnes intéressées de bien vouloir compléter le formulaire ci-joint. Le nombre de places est limité à **minimum** 20 pers et **maximum** 45 pers (par stage) afin d'assurer un encadrement de qualité.

Remarque importante : si le nombre minimum n'est pas atteint, le stage ne sera pas organisé ; donc n'attendez pas la dernière minute pour vous inscrire (car il y aura un risque d'annulation avant que vous ne vous soyez manifesté). Clôture des inscriptions : **3 semaines** avant le stage (il faut nous laisser le temps de nous organiser et de convoquer le staff encadrant). Merci de votre compréhension.

INFORMATIONS PRATIQUES :

Logement : W-E juillet & août : camping VIERBANNEN (www.vierbannen.nl)

Weg v.d. Buitenlandse Pers, 1A - 4305RJ Ouwerkerk

T: +31 111 64 20 44

Les emplacements sont réservés au nom du Comité Biologie; vous pouvez arriver la veille.

Matériel requis : tente et/ou caravane (au complet) – couchage – nourriture – possibilité de raccordement électrique – bloc notes + de quoi écrire + documentation personnelle.

Frais : outre vos frais personnels (nourriture, boissons, gonflage, camping, ...), une somme de 15 EURO **par stage** est à verser au compte **001-3865669-04** de la LIFRAS (avec la mention : 5150 – n° FEBRAS – nom, prénom).

Pourriez-vous apporter la preuve de paiement lors du stage ?

Seuls les 45 premiers versements et les 45 formulaires correctement remplis seront pris en considération. Cette somme couvre les frais d'organisation des stages, la fourniture de documentation

Conditions :

1. être membre Commission Scientifique LIFRAS 2014 (carte de membre OU preuve de paiement)
2. être « plongeur 2* » minimum (les stages sont organisés pour des plongeurs ayant une aquaticité satisfaisante afin de pouvoir observer la faune et la flore sans souci de matériel).
3. avoir plus de 18 ans – être en parfaite condition physique pendant le stage
4. être en ordre de visite médicale 2014 & cotisation LIFRAS 2014.
5. être en possession de votre matériel de plongée au grand complet (éclairage, dragonne, ...)
6. être en possession, si possible, du **Guide de la faune et de la flore sous-marine de Zélande** R.SHERIDAN, Cl. MASSIN, ... ed. LIFRAS

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES :

Yves LAITAT - tél. : 065 846005 (après 20h00) – e-mail : yves.laitat@gmail.com

Valérie MAJERUS : e-mail : valmajerus@gmail.com - Jérôme MALLEFET : e-mail : jerome.mallefet@uclouvain.be -

Philippe SCHWEICH : e-mail : philschweich@skynet.be