

GLUB

S E P T E M B R E
2 0 1 4

Le brevet 3* et comment le réussir	Page 2	Les cachets de Denis	Page 6
Jamais 2 sans 3	Page 3	Aventures souterraines (5)	Page 7
Infos LIFRAS	Page 4	Nager c'est bien, mais nager bien c'est mieux !	Page 10
Revue de Presse	Page 5	Tribulations du plongeur en liberté (6)	Page 12

VOTRE GLUB DE SEPTEMBRE

Salut les plongeurs,

voilà, c'est fini les congés mais, youpee, le beau temps arrive enfin!

Ce mois ci, plein d'infos et d'articles mais SURTOUT une demande de votre rédactrice préférée ;) :
Ne laissons pas ces travaux à la Calypso menacer la cohérence de notre Club! Je compte sur vous, le
CA compte sur vous! à vos palmes !! :)

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 l'entière
responsabilité des articles qu'il crée.

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

ZE GLUB GAZETTE

LE BREVET 3* ET COMMENT LE REUSSIR - Christian Lauwers

Nous aurons bientôt le bonheur de voir des candidats 3* en action.

Le cas est particulier car il faut à chaque fois penser 'elle' quand est dit 'il' dans ce texte et 'candidate' quand 'candidat', 'plongeuse' quand 'plongeur'. On n'arrête pas le progrès.

Il s'agit du plus haut brevet de plongeur ce qui signifie qu'ils devront faire preuve de haute et grande maîtrise. Ils vont se retrouver face aux inquisiteurs en théorie et sous des regard implacables dans l'eau pour la partie style. Ils, c'est donc elles, Marie et Lori.

Venez nombreux le jour du brevet pour encourager.

Point n'est besoin d'espérer pour entreprendre (Guillaume le Taciturne)

Il suffit de rêver

S'il est souhaitable de disposer d'un instructeur et d'un chef d'école (même médiocres), il est indispensable d'avoir d'excellents candidats. L'instructeur supervise l'acquisition du bagage requis. Le candidat est l'acquéreur actif: il suit les cours de l'AMB si aucunément possible, il étudie à temps et participe avec joie et ardeur aux tables rondes et aux entraînements piscine.

Il sait qu'il est amplement suffisant d'être entraîné à fond, de connaître la théorie à fond et d'avoir une mentalité de grands fonds. Ce qui permettra d'affronter avec allégresse un jury tout à fait bien intentionné. Et si parfois un membre du jury semble un peu gros, ce n'est pas parce qu'il mange du candidat, c'est signe de bonhomie.

Le candidat doit apprendre à être cool et relax car les nerfs sont le seul et unique ennemi (je cite Robespierre dans 'Mon dernier quart d'heure').

Le jury ne constitue jamais l'élément hostile, même s'il semble vouloir tester cette position (Norro dans 'Je guillotine dans trente secondes'). 'Le symbolisme dans le cauchemar purifiant' est également une oeuvre de référence.

Pour être à l'aise durant la pratique, il faut disposer d'une condition physique raisonnable (100m dos en 50 secondes par exemple), il faut surdévelopper ses capacités en apnée et il faut répéter les exercices du brevet suffisamment de fois pour acquérir un style des plus nobles. Et il faut du caractère: le candidat préfère finir les pupilles en mydriase plutôt que d'abandonner.

Pour être à l'aise durant l'examen théorique, il faut montrer de la maturité et ne pas s'acharner à défendre une thèse incertaine voir dangereuse. Priorité à la sécurité!

Le jury a le devoir de se rendre compte que le candidat est un plongeur responsable, prudent et expert.

Il est très recommandé d'avoir réussi le secouriste-plongeur et le brevet Nitrox avant de se présenter.

Tout ceci représente une petite année de préparation, pendant laquelle il faut conseiller de bien focaliser, de ne pas changer ou chercher de partenaire, de ne pas déménager et de ne pas construire. Il est même utile de cultiver l'abstention et l'ascèse dans la vie de couple. Enfin, c'est ce que pense le chef d'école.

ZE GLUB GAZETTE

JAMAIS 2 SANS 3 ...(suite logique de l'article précédent ;)

Voilà déjà deux lustres que nous « préparons le brevet supérieur » (en tous cas c'est ce que disait notre belle fiche de plongeur) et que nos moniteurs adorés nous demandent régulièrement : « Alors ? Vous le passez quand votre 3 étoiles ? ». Et à chaque, fois nous donnions la même réponse.

Mais cette année, nous avons sauté le pas. Une palme en avant, la main droite sur la ceinture et la gauche sur le masque, nous avons pris une grande inspiration et annoncé notre volonté de passer notre brevet. Les réactions incrédules (bin oui, depuis le temps, certains n'y croyaient plus) se sont vite transformées en motivation et le branle bas de combat était lancé : immersion dans La Farde jusqu'à saturation, équilibrage et stabilisation des exercices en piscine, planification des sorties en carrières et des exercices en extérieur, et enfin organisation de l'examen avant la fermeture de la piscine.

Et comme un brevet de plongée ça ne se réussit pas tout seul, nous souhaitons remercier tous ceux qui nous ont aidé à l'avoir. A peu près dans l'ordre d'apparition (comme dans les films) pour oublier le moins de monde possible :

- Merci à Roland et Christian pour leurs cours en piscine, leurs bons conseils et leurs encouragements ;
- Merci à Greg et Val qui ont trouvé le temps dans leurs agendas surchargés d'enfiler à nouveau leur combi et qui sont toujours là quand on a besoin d'eux ;
- Merci à nos cobayes, Pierre, Séverine et Alexandre, qui ont bien voulu mettre leurs vies entre nos mains expertes ;
- Merci au jury composé de Marc et Raphaël Allemeersch, Vincent Leroy et Greg, et Présidé de notre vénéré Président, Robert dit « Bobby les gros poumons », pour un examen dans la joie et la bonne humeur ;
- Merci aussi à tous les membres du club, moniteurs ou simples plongeurs, qui ont participé à notre bon entraînement et nous ont encouragé dans cette voie ;
- Sans oublier Ophélie sans qui finalement nous serions probablement toujours 2 étoiles aujourd'hui ;-)

Et maintenant qu'on l'a ce p***** de brevet, on vous le dit tout de suite : on va faire un trèèèèès trèèèèès long palier à ce niveau !!!

Marie et Lori



ZE GLUB GAZETTE

Les infos LIFRAS

La LIFRAS vous propose de participer à un challenge TSA à Lessines le 28 septembre
les infos sont ici: http://tsa.lifras.be/index.php?option=com_content&view=article&id=136:challenge-

CHALLENGE LESSINES 2014



Activité ouverte à tous

Jeux en EAO + Epreuve d'orientation subaquatique

Petite restauration - Barbecue

Possibilité d'effectuer une plongée l'après-midi



Inscriptions: Thibault.hayt@gmail.com

Adresse: chemin d'enghien, Lessines

et vous propose de participer également à de grandes démonstrations de techniques subaquatiques en octobre !!



GRANDE DEMONSTRATION DE TECHNIQUES SUBAQUATIQUES

Quand? : le 19 octobre 2014

Où?: piscine du Céria
rue du givres, 51
1070 Anderlecht



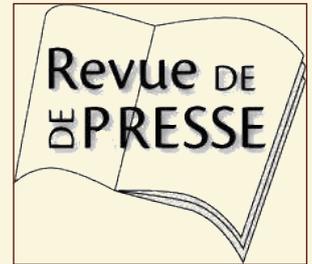
De 10h à 12h : démo pour les enfants



De 13h à 15h: démo pour les adultes

Inscriptions obligatoires: billen.alysson@gmail.com

ZE GLUB GAZETTE

**Planète**Intéressant

- <http://www.7sur7.be/7s7/fr/2665/Rechauffement-Climatique/article/detail/2007294/2014/08/25/Du-methane-s-echappe-des-fonds-marins-de-l-Atlantique.dhtml>
- http://www.newspress.fr/communiqu_280981_5964_RSS-FR-TS-66.aspx
- http://www.lemonde.fr/planete/article/2014/05/12/l-ocean-antarctique-battu-par-les-vents-les-plus-forts-depuis-mille-ans_4415150_3244.html
- <http://www.levif.be/actualite/environnement/l-attaque-d-un-requin-blanc-filmee-en-direct-video/article-normal-18735.html>

Réjouissant

- <http://www.levif.be/actualite/environnement/a-19-ans-boyan-slat-pourrait-bien-vider-l-ocean-de-ses-plastiques-video/article-normal-17349.html>
- <http://www.actu-environnement.com/ae/news/parc-marin-bassin-arcachon-21867.php4>
- http://www.newspress.fr/communiqu_281633_6020_RSS-FR-TS-66.aspx
- http://www.newspress.fr/communiqu_281179_6020_RSS-FR-TS-66.aspx

Déprimant

- http://www.goodplanet.info/actualite/2014/06/16/australie-deux-celebres-sites-naturels-menaces-de-declassement-par-lunesco/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=australie-deux-celebres-sites-naturels-menaces-de-declassement-par-lunesco
- <http://www.levif.be/actualite/environnement/des-oceans-de-plus-en-plus-acides/article-normal-170537.html>
- http://www.goodplanet.info/actualite/2014/08/22/mediterranee-les-dents-de-la-mer-sont-bien-emoussees/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=mediterranee-les-dents-de-la-mer-sont-bien-emoussees

Cétacés

- http://www.lemonde.fr/planete/article/2014/09/01/confrontation-musclée-contre-les-tueries-de-dauphins-aux-iles-feroe_4479783_3244.html

Intrigant

- <http://www.7sur7.be/7s7/fr/31482/Le-meilleur-du-web/article/detail/2002834/2014/08/21/Un-requin-gobe-par-un-monstre-marin.dhtml>

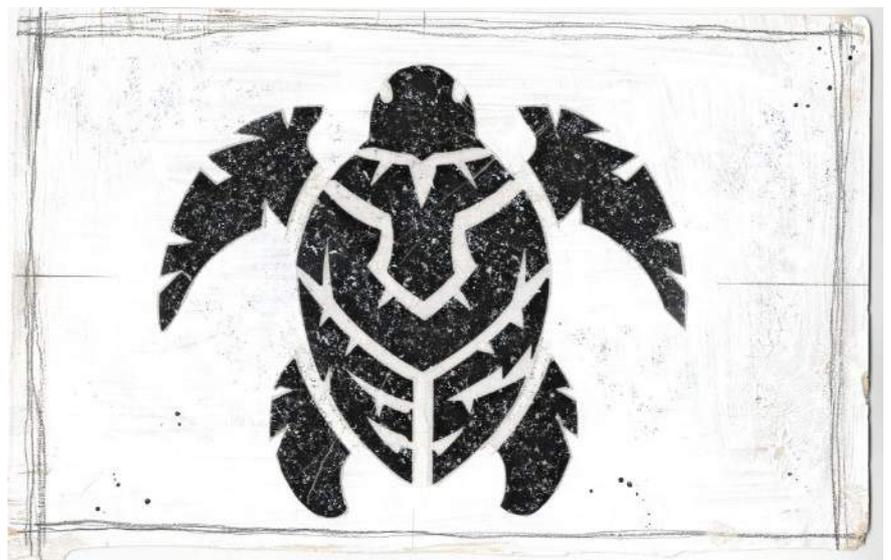
Les cachets du mois

Voici les 2 cachets du mois, merci Denis!

M



Justine FEYEREISEN



Yves DUCENNE

ZE GLUB GAZETTE

Aventures souterraines

[épisode 5]

Frédéric Brysse

La première vraie plongée cave

Ca y est, c'est le jour J. On va enfin tâter de la vraie plongée cave. Seulement, les éléments ne sont pas trop d'accord. Voire même presque pas du tout.

Il a beaucoup plu les dernières semaines sur le Lot, et la grande majorité des résurgences sont impraticables. Car on plonge majoritairement dans les émergences et résurgences : l'eau sort de la roche. Ça signifie qu'on est face au courant en entrant, mais qu'on est poussé par le courant au retour – c'est évidemment beaucoup plus sûr (je ne dois pas vous faire de dessin je suppose). Donc, selon les sites plongeables qu'on pourrait utiliser pour notre écolage, la pluie qui s'est infiltrée au travers du sol met entre quelques heures et quelques jours pour sortir. Et vu ce qu'il est tombé, la plupart des sites dégueulent de l'eau ; le courant est extrêmement fort et empêche tout simplement de pénétrer. C'est particulièrement le cas au Ressel, site mythique et très bien adapté à la formation, mais qui démarre dans la rivière Célé et où on voit de gros bouillons d'eau claire émerger dans le cours franchement brun de la rivière... ce ne sera pas pour cette fois !

Nous allons donc à Cunhac, appelé aussi le « petit Ressel » pour la qualité de l'endroit et parce que l'entrée de la caverne est dans le lit de la Dordogne. Point de mise à l'eau très sympa dans un bouquet d'arbres au milieu des champs, loin de toute agitation humaine. Seul petit hic : l'entrée est de l'autre côté du fleuve, pratiquement à l'aplomb d'une grande falaise. Bref, va falloir traverser à la palme, et il y a un peu de jus (et on est en étanche et chargés comme des baudets, je vous rappelle). Mais bon, on y va très cool en remontant le courant sur le bord avant de se lancer dans la traversée, et ça se fait très bien. Il y a justement deux petits îlots à proximité de l'entrée donc on peut se retrouver là-bas et souffler avant de descendre.

Pendant que Pat et Fredo terminent les briefings, Oli va poser la ligne qui part d'une branche d'arbre en surface. Parce que dans toutes les cavités explorées, il y a normalement une ligne en place à l'intérieur, mais qui ne sort (théoriquement) jamais. La logique est de ne pas tenter des plongeurs n'ayant pas la formation, les connaissances et le matériel nécessaire. La ligne fixe commence donc généralement à quelques mètres à l'intérieur, et il faut donc placer une ligne temporaire qui la connecte à la surface (car si le retour se fait en zéro visi, c'est largement suffisant pour se perdre et ne jamais retrouver la sortie). C'est la raison pour laquelle nous avons notre gros dévidoir (120m).

Pour cette première plongée cave, je ferai équipe avec Denis, sous la supervision de Fredo. On descend tranquillement le long du fil, pour arriver dans la zone caverne qui s'ouvre dans le lit de la rivière : un espace plus ou moins rond de 7 ou 8 mètres de diamètre avec de gros galets sur le sol et des morceaux de troncs d'arbre, baigné dans une lumière orangée (la rivière est brune) mais avec une très bonne visibilité. Nous continuons à suivre le fil et pénétrons dans l'ouverture de la roche. La galerie descend doucement jusqu'à une dizaine de mètres de profondeur. La galerie doit faire entre 4 et 6 mètres de large pour 2 de hauteur, le sol est rocheux et la visibilité est plutôt bonne. Le fil est accroché sur la partie gauche, et s'enfonce dans le noir... ya plus qu'à le suivre !

Le fil est jalonné de repères en scotch orange, biseautés en direction de la sortie. Il y en a un tous les 10 mètres, ce qui nous donne une idée de la distance que nous parcourons et de notre vitesse de pénétration. C'est très bien équipé, probablement que le fil n'est en place que depuis peu de temps... Nous essayons d'emmagasiner un maximum d'informations sur la grotte (les coudes, les marquages de type flèche, les différents tie-offs, et à quelle distance de la sortie se situe chacun de ces points du parcours) mais il est difficile de ne pas trop se laisser distraire par la beauté des lieux... le tunnel s'étire dans une roche de couleur crème, il est plus ou moins droit mais pas monotone : les ondulations légères qui nous font louvoyer vers la gauche ou la droite, les découpes sculptées dans la pierre, parfois tranchantes, parfois ondoyantes, les veines de la roche, tout invite à s'arrêter pour admirer. Nous progressons ainsi de 100m, puis Fredo nous fait signe de demi-tour. C'est ici que les ennuis commencent...

ZE GLUB GAZETTE

On va commencer par un retour en black mask. Fredo nous en donne un à chacun le sien, et fait signe de le placer. Me voilà donc dans le noir. J'ai pris soin d'entourer le fil autour de mon bras droit avant de placer le masque, je ne suis donc pas perdu. Tâche numéro un, retrouver Denis qui doit être sur le même fil à deux ou trois mètres devant moi, attendant que je le rejoigne. Ce qui est rapidement fait, maintenant je me positionne correctement pour avancer en « touch contact » : ma main droite reste sur le fil quoi qu'il arrive, la gauche agrippe son bras droit (nom d'un chien, il devrait arrêter la gonflette, c'est impossible d'avoir une prise correcte là-dessus [et non, Denis, je n'ai pas de petits doigts]), et je cale ma tête dans son creux d'épaule pour me protéger d'une rencontre imprévue avec un rocher. Une fois en place, je pousse son épaule de ma main gauche, ce qui veut dire « en avant ». On avance de cette manière pendant un temps impossible à quantifier, ça semble assez long. Ce n'est pas désagréable pourtant, juste l'impression d'être isolé de tout. Le seul lien qu'on ait avec le monde qui nous entoure, c'est le fil : je sens son maillage ripper sur mon gant – c'est bon signe, on avance ! De temps en temps un tie-off m'oblige à lâcher Denis pour prendre le fil à deux mains, le temps du passage. Ne jamais lâcher le fil. Si le contact entre équipiers est perdu, la consigne est simple : celui à l'avant s'arrête et attend d'être rejoint.

J'essaie de revoir la séquence des obstacles et référentiels que nous avons rencontrés en entrant, mais c'est très difficile de me situer précisément sur le parcours. Je sens les marqueurs de distance défiler, mais à combien sommes-nous de la sortie... je n'en suis plus très sûr. Trop d'éléments en une fois, va falloir que je m'applique pour les plongées suivantes. J'entends mes détenteurs et ceux de Denis, nos respirations sont calmes. J'entends aussi les bulles qui roulent au plafond. C'est loin d'être silencieux, il y a plutôt une espèce de grondement dans les basses fréquences.

Dans l'ensemble, c'est une chouette expérience sensorielle, malgré Fredo qui vient vicieusement taper sur le fil de temps à autre, en espérant qu'on le lâche pour pouvoir mieux nous projeter au milieu de nulle part (mais on apprend vite ce jeu-là, et après avoir été pigeon une fois ou deux, ça n'arrive plus !).

A un moment donné, il vient nous frapper sur la tête, signe pour nous faire comprendre qu'on peut retirer le black mask (c'est mieux que de le soulever et risquer une entrée d'eau inattendue, beaucoup moins agréable) ... On ne s'en est pas trop mal sorti, on est dans la zone finale, du coup on peut passer à d'autres exercices ! Et ça ne se fait pas attendre, puisque Fredo fonce sur moi avec des yeux exorbités, plus de détenteur et un geste sans équivoque : panne d'air ! Bon, vite donner de l'air, en respectant bien la séquence, vite vite je retire mon détenteur de la main droite sur le tuyau, je penche la tête en avant (merde ça s'accroche) et tends le bras droit vers l'avant pour libérer le tuyau long (sale bête de tuyau), en même temps de ma main gauche attrape mon détenteur de secours que je porte autour du cou et l'amène à ma bouche (ok j'ai de l'air) puis ma main gauche libère la suite du tuyau qui est enfiché dans ma ceinture (milliard, ce tuyau !), je m'approche de Fredo (plus vite !) et positionne enfin la main gauche sur la casserole (merde, pas lui mettre la lampe dans la figure ! faut s'habituer à cette poignée Goodman !) pour faire fuser le détenteur (juste à portée de ses lèvres)... qui me renvoie avec un air désespéré et reprend le sien.

Trop brouillon, trop long, pas bien, complètement perdu ma flottabilité et ma trim. Je suis un nul. Ya du boulot. Beaucoup de boulot. Pfff.

Bon, c'est donc pas tout à fait la promenade de santé escomptée... heureusement, l'exercice suivant (panne de lampe) se passe mieux : Fredo se rue sur ma lampe pour la couper, du coup la réaction doit être immédiate :

1. Le fil / 2. Une des lampe de secours / 3. Avertir Denis que j'ai une merde / 4. On « casse » la plongée : direction sortie immédiatement.

Après tout ceci, on revient gentiment en surface. 29 minutes de plongée, max 12m, et un petit coup de chaud (c'est pas le club Med)...



Qu'à cela ne tienne, une fois en surface Fredo est tout souriant et rigole bien de mon gas sharing au fond. Je ferai mieux la prochaine fois (enfin, j'espère). Denis a eu droit à ses coup de stress aussi et on est un peu mi-figue mi-raisin, même si la plongée était superbe (à l'aller). Petite leçon d'humilité...

Mais on n'en reste pas là ! 10 minutes de récupération et débriefing, et on repart pour une autre plongée. Inversion des rôles, on atteint à nouveau l'étiquette des 100m. Retour sans masque cette fois, c'est un peu moins agréable mais pas insurmontable du tout. Mêmes exercices de panne d'air (c'est Denis qui s'y colle, chacun son tour) et de lampe, et pour finir cette plongée on fait un valve drill dans la partie caverne... pas terrible, on est encore loin de la minute en parfaite flottabilité qu'on est sensés atteindre dans 2 jours.

La journée se termine avec un peu de théorie quand on rentre à Gramat. Perso, je suis bien fatigué, avec l'impression de pouvoir faire bien mieux que ce que j'ai produit aujourd'hui. Le matos n'y est probablement pas étranger ; j'ai des bottillons très grands et donc plein d'air : dès que les pieds passent au-dessus de la tête, je perds complètement ma trim et je m'envole. Après ça, c'est vraiment difficile de récupérer le coup. Je dois continuellement me battre avec mon étanche et mon scaphandre. Pat et Oli me proposent de passer au bi acier au lieu de mon carbone : plus de ceinture de plomb qui amène tout le lestage au niveau des hanches mais au contraire un poids réparti. Ça devrait aider. J'essayerai ça demain.

Demain, ça va aller.

Demain, les exercices, ce sera doigts dans le nez.

[on verra tout ça au prochain numéro de la Glub !]



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

par Lori Mahmoudian

Episode 2 : Le crawl

Dans l'épisode précédent je vous disais que la brasse était une propulsion arrière avant tout. Et bien le crawl, c'est exactement l'inverse : c'est une traction avant. En effet, votre moteur principal est vos bras. Les jambes aident un peu, certes, mais ce ne sont pas elles qui fournissent le plus gros effort.

En ce qui concerne la respiration, il est important de pouvoir respirer des deux cotés en alternance. Cela vous permettra de vous fatiguer moins, de muscler le haut de votre corps de manière symétrique. L'idéal est de respirer tous les 5 mouvements mais pas de panique, 3 c'est déjà un bon début.

Les jambes :

Contrairement à la brasse, c'est le dos du pied qui pousse sur l'eau. Mais attention, ce n'est pas pour autant que vous devez pousser avec le pied. Je m'explique. Pour que le pied pousse correctement sur l'eau, vous ne devez y mettre aucune force. Au contraire, il doit être totalement relâché et vos chevilles doivent être bien souples de telle sorte que lorsque vous faites votre mouvement vers le haut, le pied s'oriente légèrement vers le bas naturellement. De cette façon, vous pousserez également avec le plat du pied au « retour ». Pensez que votre pied fonctionne de la même manière qu'une palme. Si vous essayiez de nager avec des planches toutes raides aux pieds, votre palmage sera nettement moins efficace ...

Il est également totalement inutile de faire de trop grand ciseaux. Gardez les genoux assez proches. Le battement de jambes se fait principalement par les mollets qui, les jambes allongées mais assez proches de sorte que les pieds se frôlent littéralement lorsqu'ils se croisent.

Les bras et le haut du corps :

Afin que le mouvement des bras soit efficace, il faut faire attention à plusieurs choses. Tout d'abord, lorsque vous ramenez le bras vers l'avant, il faut le sortir de l'eau à partir du coude et uniquement du coude. En effet, tirez votre bras par le coude en pointant ce dernier vers le haut. La main et l'avant bras doivent suivre naturellement et sans effort. Une fois l'épaule passée, tendez le bras vers l'avant pour aller plonger la main dans l'eau loin devant vous, les doigts en premier de manière à ce que l'eau freine le moins possible votre mouvement. En allant le plus loin possible devant vous, vous allez ensuite effectuer un mouvement à peu près circulaire en poussant d'abord vers l'arrière avec le plat de la main.

En ce qui concerne les mains, deux théories existent : la première consiste à bien serrer les doigts tandis que la seconde consiste à les écarter très légèrement. Ici je dirais que c'est à vous de choisir ce qui vous convient le mieux car à mon sens il n'y a pas d'énorme différence entre les deux. Si cela vous aide, je ne serre personnellement pas tous mes doigts mais ils se touchent.

ZE GLUB GAZETTE

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

- Faites des mouvements amples les jambes tendues ;
- Battez à partir des genoux avec la cheville bien souple ;
- C'est le dos du pied qui pousse sur l'eau mais ce n'est pas dans le pied que vous mettez de la force ;
- Rentrez les bras dans l'eau en y plongeant avec la main ;
- Poussez bien le bras tendu en décrivant un cercle vertical ;
- Ramenez le bras par le coude sans force ;
- Respirez en alternance de chaque côté.
- « Less is more » ;
- Allez toujours bien jusqu'au bout de vos mouvements ;
- Prenez votre temps, ce n'est pas une course.

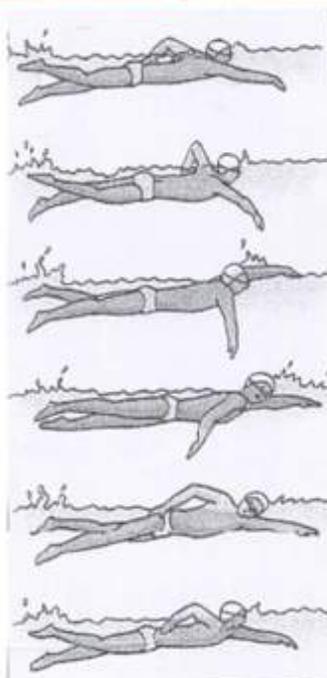
Ci-dessous, quelques liens de vidéos et autres articles assez bien faits sur le sujet :

<http://www.linternaute.com/sport/pratique/crawl-brasse-dos-papillon-les-bons-mouvements/>

<http://www.youtube.com/watch?v=5HLW2AI1Ink>

<http://www.youtube.com/watch?v=MRgc0VKfRdo>

http://www.youtube.com/watch?v=KK563K_DZP0



ZE GLUB GAZETTE

Les tribulations du Plongeur en Liberté -6-

