

L'ÉCHO DES TUBAS

Club des Chasseurs et Explorateurs Sous-Marins de France
depuis 1946



**Ustica en Sicile :
des sites très riches**



**Plongées exotiques
en Thaïlande**



**NEMO 33 :
l'appel des grands fonds**



AG, quand le club s'habille CCESMF



**Premières bulles
à Niolon**



**Les étangs
de Cergy-Neuville**

Sommaire



Page 4



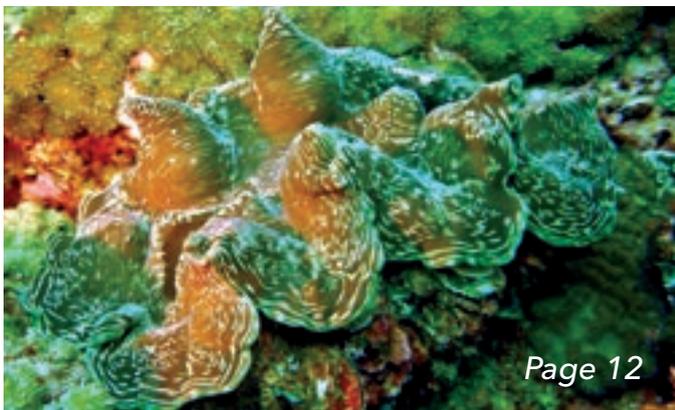
Page 7



Page 8



Page 10



Page 12



Page 15



Page 26



Page 30

Page 2 : Sommaire

Page 3 : Le mot du Président - Edito

Page 4 : Ustica, c'est plus fort que les îles Medes ?

Page 6 : Les « pots », cuvée 2018-2019

Page 7 : La Coupe du Club - Vieille d'Or 2019

Page 8 : Assemblée générale du CCESMF :

tenue de club obligatoire !

Page 10 : Balade sur le RN 67

Page 12 : Plonger en Thaïlande

Page 15 : Le Défi de Monte Cristo, version 2019

Page 18 : Le poster des moniteurs

Page 20 : Week-end de (re)mise en condition

Page 22 : Premières bulles, du Train Bleu à la

Côte Bleue

Page 25 : Le pique-nique annuel du club

Le forum des associations

Page 26 : Je suis niveau 2 !

Page 29 : Formation RIFA(s)

Page 30 : Nemo 33... que du plaisir !

Page 32 : Les étangs de Cergy-Neuville

Page 34 : Passage de niveau... Bio

Page 35 : Qui fait Quoi ?



Page 34

Le mot du Président

Une autre année est passée et le carnet de plongée se remplit avec les plongées qui sont en majorité faites au sein du club. Je parle de plongée parce que je suis plongeur avec la passion qui va avec, mais je ne voudrais pas oublier les autres activités du club : nage avec palme(s), biologie sous-marine, apnée, pêche sous-marine. Je suis très reconnaissant à tous les bénévoles qui travaillent pour que notre club soit si actif et continue à mériter le titre de meilleur club du monde. Il y a, bien sûr, le Comité Directeur, mais il n'est pas le seul. Il y a d'autres adhérents qui complètent le CD. Les pots, l'organisation des fosses et l'entretien du matériel sont de bons exemples. Un club d'activités aquatiques n'a pas beaucoup de pérennité sans les moniteurs. Ce sont eux qui passent notre passion aux (nouveaux) adhérents. Par le partage d'une activité commune, ils leur permettent de devenir des amis intégrés et la vie de notre club continue. Le CCESMF compte de nombreux adhérents. L'année dernière nous avons maintenu la troisième position des clubs parisiens, selon le CODEP Paris, avec 180 licenciés, ce qui



est le plus grand nombre que je connaisse pour notre club ! Cela implique des personnalités différentes avec des avis différents et en fait est une belle richesse. Restons constructifs et travaillons ensemble pour continuer à enrichir notre club. Le CCESMF est un club d'amis. Finalement, c'est vous, les adhérents qui faites le club. Merci d'être parmi nous et bienvenue aux nouveaux membres. Le CCESMF est le vôtre ! Avec toute mon amitié.

Hector

Edito

Enfin, le voilà le 40ème numéro de l'Echo des Tubas ! Vous vous rendez compte... Cela fait presque 40 ans que l'Echo des Tubas existe, après avoir succédé à son ancêtre le Tuba Vigoureux, paru en 1981. Pendant toutes ces années, les adhérents ont raconté le CCESMF et permis à tous de mieux connaître la vie du club et toute la richesse des contacts humains qui ont fait de notre club un des plus « beaux » du monde ! Mais, aujourd'hui, je me pose la question : est-ce que notre journal va encore durer de nombreuses autres années ? C'est vrai que je m'attends toujours à plus d'enthousiasme et de participation de votre part pour alimenter et illustrer le journal, aussi bien sur les articles qui racontent la vie de notre club, qu'à l'envoi de vos très belles photos pour le concours de la couverture du journal, et je remercie de tout cœur tous ceux qui y ont participé. Mais comme la participation baisse alors que les effectifs augmentent, je me demande si vous êtes toujours demandeurs de l'Echo des Tubas dans sa forme actuelle ! Il faudra qu'on en parle...

Comme je vous l'ai souvent dit, c'est vous qui faites le journal du club, et ce qui illustre notre journal c'est ce qui se passe au sein du CCESMF. Chacun peut donc y participer à sa guise, tout au long de l'année comme bon lui semble ; avec un article, une anecdote, une photo humoristique, une info, un conseil, un dessin, des potins... Bref, tout ce qui fait qu'on ait envie de partager. Il vous suffit d'envoyer vos notes à lechodestubas@ccesmf.com suivant vos envies, sans qu'on ait besoin de réclamer. Comme les autres bénévoles du CCESMF, je donne de mon temps pour le plaisir et le bien-être des adhérents sans attendre des remerciements et, en ce qui me concerne, voir votre plaisir lorsque vous tournez les pages de l'Echo des Tubas suffit à me combler de joie. Alors, prenez le temps de tourner ces quelques pages et faites-vous plaisir en découvrant tout ce qui se passe dans notre club. Bonne lecture à tous.

Fati



Couverture

Cette année, 31 prises de vues sous-marines nous sont parvenues. La couverture est due à Sofiane, vainqueur de notre concours. Félicitations ! Et merci aux participants : Alexis, Fati, Gilles, Hector, Laurent, Patricia, Sofiane et Sophie.

L'ECHO DES TUBAS est édité par le Club des Chasseurs et Explorateurs Sous-Marins de France Association Loi 1901
Siège Social : 47, avenue Reille, 75015 Paris
Président : Hector FENECH
Comité de rédaction : Fati LOGEROT, Daniel BROCHARD
Secrétariat de rédaction : Fati LOGEROT
Maquette et mise en page : Daniel BROCHARD
Magazine édité avec le concours du Comité d'Entreprise Eutelsat
Impression : Imprimerie DELORME - Mainvilliers (28)



Ils ont participé à la rédaction de ce numéro : Aline, Ben, Christine, Claudio, Fabrice B, Fabrice R, Fati, Hélène, Jacques, Jean-Claude, Maëlle, Marion, Pierre, Renaud, Sabrina, Sandra, Sofiane, Sophie.

Ustica, c'est plus fort que les îles Medes ?

**Un voyage de plongée avec le club, en Sicile,
c'est aussi s'engager dans une aventure !
Jugez plutôt...**

Tout se mérite, à commencer par attraper son vol de départ, qui décolle à 5h00 du matin (ouch), non sans une première frayeur dans le taxi (quoi, tu n'as pas pris l'appareil photo ?). Et c'est en grande pompe que nous sommes accueillis à Palerme, puisque le Pape François a tenu personnellement à nous faire l'honneur de sa visite, à bord de son hélicoptère. Avec une telle bénédiction, notre voyage ne pouvait que bien se dérouler. Et nous débarquons en fin d'après-midi sur l'île d'Ustica, directement pris en charge par Cristina, la responsable d'Orca Diving, pour nous expliquer le fonctionnement.



▲ L'équipe Orca Diving, encore inconsciente du groupe d'énergumènes du CCESMF.

Tout est bien préparé, les formalités administratives sont vite expédiées, et nous pouvons profiter de notre premier apéro bien mérité. Notre groupe est composé de plongeurs d'élite, avec des centaines de plongées à leur actif, et rien n'est laissé au hasard. A 19h00 tous les soirs sur la terrasse, rassemblement pour une noble cause : participer à l'APERO, et ça, c'est toute une organisation, chacun sa tâche, les filles à la préparation des « comestibles » et les

garçons, à celle des « liquides »... D'ailleurs, plus un seul litre de rhum n'est disponible sur l'île après notre départ ! Dimanche, 1er jour de plongée. Notre séjour comprend deux plongées quotidiennes, et nous découvrirons le fonctionnement de l'équipe. Ce n'est pas très compliqué, on s'occupe de tout pour nous ! Une fois le bloc équipé par nos soins, aucune manutention de bouteille. Pour commencer la plongée, il suffit de s'asseoir sur le bord du bateau pour que l'on vienne nous mettre la bouteille sur le dos, ouvrir le bloc, et nous souhaiter une bonne plongée (note pour le prochain voyage, négocier l'option pose des palmes, détenteur en bouche, masque et photo souvenir). Une bascule arrière, et nous voilà dans la Méditerranée, prêts à explorer les richesses du site.

A Ustica, les plongées c'est aussi beaucoup de grottes ! Deux sont à retenir, "el Scoglio del Medico" (le Stéthoscope du Médecin), un tunnel de 70 m de long avec une entrée à - 40 m et une sortie à - 26 m, et la "Grotta dei Scamberi" (Grotte des Crevettes) avec des myriades de crevettes, là aussi entrée à - 40 m et sortie à - 25 m, et toutes ces grottes avec des jeux de lumière époustoufflants et des surprises à la sortie : grosses sérioles (et non Frédéric c'est pas un requin), bancs de barracudas, gros mérours, lièvres de mer...



▲ Heureuse rencontre, qui ne semble pas être du goût de cette tortue, effrayée par notre approche.



▲ Paisible, cette vieille se laisse photographier, l'œil aux aguets, tout de même !

Mais ce voyage à Ustica, ce n'est pas uniquement des plongées, c'est aussi des points quotidiens d'avancée des travaux de la salle de bain présidentielle et la découverte de la gastronomie locale.

▼ Notre groupe est composé de plongeurs d'élite...





Saurez-vous reconnaître les protagonistes sur cette photo ? (réponse en bas de page)

- 1 - Tu te calmes!
 - 2 - Mini bulleur 14 plongées
 - 3 - M. 10000 pas / jour minimum
 - 4 - Mini bulleur 15 plongées
 - 5 - Egérie Phildar
 - 6 - Voyage Ustica option randonnée
 - 7 - SOS apéro
 - 8 - Sent l'anis
 - 9 - One more year
 - 10 - Accompagnateur des mini bulleurs
 - 11 - One dive a day (pas de chance, fallait faire la 2nde)
 - 12 - Père Noël
- ...et il y a aussi la photographe : Audile Dery!

Ustica, il faut le dire, c'est beaucoup d'escaliers et beaucoup de marches. C'est bon pour des sportifs comme nous! Et Frédéric dans tout ça ? A défaut de perdre son pull, est-ce qu'il a perdu du poids ?

A Ustica, après les dîners, il arrivait que certains soient en transe et c'était la danse des serviettes à la mode écossaise, le spécialiste ? Votre très cher Fred !

De notre voyage à Ustica on notera également les mantras à placer au bon moment : « Tu te calmes ! » ou encore « C'est pas aussi bien que les îles Medes ».

Selon une source bien informée, les îles Medes sont un paradis pour les plongeurs, à tel point qu'on ne peut prétendre avoir réussi sa vie de plongeur sans être allé là-bas. Pour tout renseignement, adressez-vous à Olivier, le représentant officiel des îles Medes.

Les jours défilent à vitesse accélérée, et Palerme pleure notre départ le dernier jour de notre périple.

C'est sous la pluie que nous découvrons la ville, mais en conservant notre bonne humeur.



Fabrice

PS : Message personnel de la part de Frédéric "Que la personne qui m'a piqué mes feuilles me les rendent illico, sinon ça va c.... !" »



Que du bon temps...



1



2



3



4



5



6

- 1- Depuis son voyage aux îles Medes, Olivier est transformé!
- 2- Version sans serviette disponible sur demande, moyennant quelques verres.
- 3- L'ivresse de fin de voyage. Vivement le prochain!
- 4- Question bio marine : reconnaissez-vous ce spécimen à poil laineux ?
- 5- Le duo infernal.
- 6- Pénurie de rhum, heureusement, la Grappa est là!

Réponses sur les protagonistes :
1 > Marie-Pierre
2 > Lionel

3 > Hector
4 > Fabrice
5 > Frédéric
6 > Christine

7 > Titi
8 > Christine
9 > Olivier
10 > Ronan

11 > Annick
12 > Philippe
La photographe :
Aude



Les « pots », cuvée 2018-2019

Comme chaque saison, très bonne cuvée de pots faits de bonne humeur, de convivialité, de mets délicieux, le tout arrosé d'un soupçon d'alcool... avec un superbe final sur la terrasse de la piscine.

Chaque année, nous passons les consignes aux nouvelles recrues qui, forcément, ne savent pas encore qu'ils sont invités à boire un verre de temps en temps avec tous les autres adhérents du Club. Souvent ça se passe comme ça :

- C'est beau tout ça, mais ça se passe où ?
- Dans le vestiaire, au fond... et exceptionnellement sur la terrasse !
- Quand ?
- Certains jeudis, après la séance. Ça commence vraiment vers 22 h 15 jusqu'à 23 h grand maximum ! Pas plus tard, car il faut encore que la salle soit nettoyée après notre passage !
- Ah oui, c'est déjà pas mal ! Il faut payer une participation ?
- Ça dépend, c'est gratuit, sauf si tu fais partie du groupe qui offre !
- Qui offre ?

- En général, le premier pot de la saison est celui qui est offert par les moniteurs, et au champagne, attention ! Il y a aussi le pot du beaujolais nouveau le 3ème jeudi de novembre (ok, le beaujolais nouveau n'est pas le meilleur vin français, mais c'est sympa de le goûter ensemble), et la galette des rois pour la nouvelle année. Ces deux-là sont offerts par le CCESMF, et si on décide de faire un pot pour la Chandeleur, tous ceux qui veulent font des crêpes, et le club participe à l'achat du cidre. Puis, traditionnellement, il y a les pots organisés par les nouveaux diplômés, par la section NAP et par la section Chasse-Apnée. Ensuite, il y a aussi ceux qui veulent fêter un événement : la retraite, un mariage, un anniversaire (très souvent, on fait le pot des dizaines) et, si on a l'occasion, on fait un pot pour la fin de la saison. S'il fait beau, cela se passe sur la terrasse.

- Ça fait beaucoup tout ça !
- Non ! De 7 à 8 pots répartis sur une sai-

▼ *Le buffet est toujours bien garni !*



son, ça va, non ?

- Et les victuailles, c'est quoi ?
- C'est un peu comme chacun veut. Il peut y avoir aussi bien des chips, qu'un gros plat de paella ! Pour les boissons, elles sont alcoolisées ou softs. Les alcools, c'est pareil, ça passe du Ricard au champagne en passant par du planteur ou de la sangria. Pour le soft, c'est moins fun, jus de fruit, coca... On va essayer de varier plus cette année, et de faire passer le mot.
- Mais le CCESMF est un club sportif ! Bizarre de faire des pots tout au long de l'année ?
- Ah ! La grande question ! C'est justement pour être plus qu'un simple club de sport, où les adhérents arrivent, font leur sport, et repartent chez eux, sans qu'il y ait des mo-

ments d'échanges. Les pots, l'AG, le pique-nique, les sorties, même l'attente dans le hall, ce sont ces petits moments qui font le liant, des moments de convivialité et d'échanges qui permettent de se connaître un peu plus, de créer des affinités. Bon, alors, maintenant que tu sais tout, tu viendras ?

- Bien sûr que je vais venir, ça a vraiment l'air trop bien !
- Ah ! Surtout, n'oublies pas ton gobelet, celui qu'on t'a offert lors de ton inscription ! On a décidé d'arrêter les gobelets en plastique jetables, c'est pour la planète ! Alors, si tu ne l'as pas, tu n'auras rien à boire !



Sabrina

▼ *En fin de saison, le dernier pot se déroule sur la terrasse. Si le temps le permet !*



Un p'tit jaune au goût hellénique

Dès qu'il en a l'occasion, notre club participe à des manifestations pour la bonne cause. Ce jour-là, quelques copains du CCESMF avaient fait des baptêmes de plongée pour « La lutte contre le cancer ».

Après les baptêmes, Seb, notre directeur technique, a proposé aux moniteurs participants de prendre un petit apéro. Ils ont sorti une bouteille de Ricard et attrapé une bouteille d'eau dans le local du CCESMF. Tout le monde a été servi en Ricard et en eau et, après avoir trinqué, tous ont bu. Seb a alors fait une drôle de tête ! Il m'a dit après qu'il le trouvait vraiment très fort. Mais comme les autres ne disaient rien et buvaient tranquillement, il a fait pareil. C'est là qu'Aline arrive et se sert un verre d'eau, et en buvant se rend compte que ce n'est pas de l'eau mais de l'ouzo ! La semaine dernière, ils avaient apparemment mit l'ouzo dans une bouteille d'eau... Quelle idée !

Le plus drôle, c'est que tout le monde trouvait son Ricard très fort, mais que personne n'osait rien dire de peur de passer pour une « chochette ».

On peut donc dire que les copains du CCESMF ont inventé l'OUZCARD ! Un nouvel apéritif pour le club...

La Coupe du Club - Vieille d'Or 2019

Manifestation traditionnelle du mois de juin, la Coupe du Club a été initiée pour faire découvrir aux « bouteilleux » ce qu'était la pêche sous-marine. C'est ainsi que sont constituées les équipes, un pêcheur et un plongeur (sans son bloc, évidemment!).

Le 29 juin fût la date choisie pour faire la sortie annuelle du CCESMF, la Coupe du Club, appelée aussi Vieille d'Or. C'est, pour moi, enfin l'occasion de mettre en application ce qu'on a travaillé dans la piscine durant toute la saison, car c'est ma première participation. Voici une bonne opportunité pour se retrouver entre amoureux de la mer, plongeurs, apnéistes, nageurs..., que j'espérais voir en plus grand nombre, mais seulement quelques courageux (ou courageuses) ont mouillé la combinaison. Il faut dire qu'une eau à 15 °C, ça démotive un peu, mais ce fut largement compensé par un soleil éclatant et un cadre magnifique. Rendez-vous sur place à 8 h 30. La plupart des participants sont prêts, Oman nous fait le briefing sécurité, les plongeurs se joignent à nous, les palanquées se font et c'est parti. On pêche en marée descendante, ce qui n'est pas évident, on se laisse dériver pour revenir à contre-courant 3 heures après à l'endroit de la mise à l'eau. 13 h 00, les groupes commencent à sortir et, résultat : un bar, un mullet, quelques vieilles et un homard qui a retrouvé sa liberté mal-

gré qu'il soit maillé. Contrairement aux autres types de pêche, la pêche sous-marine vous donne le temps de choisir et de prendre la bonne décision, car un poisson tiré pour le plaisir est un poisson qui a donné sa vie pour rien. Ce travail de sensibilisation est aussi au cœur de notre discipline (respect de la nature, préservation des espèces, et application de la réglementation). Enfin, on se retrouve en haut de la falaise où chacun raconte sa petite aventure. Aziz s'occupe du barbecue, ceux qui n'ont pas plongé ont installé les tables, boissons et autres gourmandises. Après contrôle, Michel a été détrôné par Achour notre nouveau champion. Bravo à lui.

Pour une première, je dois dire que c'était magnifique, à tel point que je suis resté sur ma faim. Mais, malheureusement, toutes les bonnes choses ont une fin. Merci à toutes les personnes qui œuvrent afin que des événements comme ceux-là voient le jour, le temps est compliqué à trouver, mais la passion l'emporte toujours. Bien à vous.

Sofiane Chami





Assemblée générale du CCESMF : tenue de club obligatoire !

Le 19 janvier 2019, la salle des fêtes Jean Jaurès à Malakoff arborait fièrement les couleurs du CCESMF, pour l'assemblée générale annuelle du club.

Comme d'habitude, on se devait de venir déguisé et, cette année, il fallait venir avec un costume dont le nom commencerait par une des lettres suivantes: C, E, S, M. ou F... Nous avons donc un énorme choix! Bien sûr avec de telles options certains redoublèrent de créativité! Nous avons eu par exemple: Les C comme un César à fière allure, une Coccinelle haute en couleur, un Charlie qu'on n'avait pas de mal à trouver, un Chaplin très réaliste, des Cow-boys sexy, un Chippendale exhibitionniste, ou encore un Coq incontournable. Les E comme un costume d'Etoiles, un riche Evêque, des Enfants petits ou grands, des Emm...

▼ *Les adieux au Comité Directeur de notre dévoué Christian, dit Cricri.*



Les S comme des Soldats armés jusqu'aux dents, un Samouraï très comique pendant sa présentation, une Sorcière effrayante, une Sage-femme prête à donner la vie.

Les M. comme un couple de Minions tellement mignons, des Militaires surentraînés, un Merlin enchanteur, un Médecin prêt à sauver des vies, un Mario bien brossé, une Marguerite qui ne se laissait pas effeuiller, un Mortard viril, ou encore un Marin prêt à hisser la grand-voile.

Les F comme une très jolie petite Fée, un Fantôme as, un Footballeur visiblement à la retraite, ou encore un membre de l'équipe Ferrari.

Pour encadrer tous ces costumes, la salle des fêtes s'était elle-même mise sur son 31. Des centaines de petites images représentant des objets commençant là aussi par C, E, S, M. ou F, recouvraient les murs, parsemés çà et là de banderoles aux couleurs du club. La soirée a commencé par un bilan de l'année 2018, présenté par notre cher président Hector :

- plus de 180 membres inscrits,
- des activités diversifiées : plongée bouteille, apnée, chasse, tir sur cible, nage avec palmes, bio...,
- six sorties et voyages effectués,

► *Tous ces costumes commencent par l'une des lettres de notre sigle : CCESMF.*



▲ *Beaucoup d'originalités dans les costumes de cette soirée.*



- 47 diplômes obtenus,
 - des pots organisés une fois par mois,
 - et une ambiance hors du commun !
 Puis ce fut au tour de chaque responsable de pôle de présenter toutes les activités qui s'étaient déroulées avec succès en 2018.

Une fois le bilan de l'année effectué, ce fut l'heure de se mettre à table.

Au menu : de savoureux plats apéritifs apportés par les membres pour accompagner la sangria préparée par le club, de succulents plats chauds et de délicieuses salades, concoctées par les bénévoles du club, du bon vin, des sodas et des jus... Bref, tout ce qu'il fallait pour passer un excellent repas.

Et pour couronner le tout, un dessert surprise fut apporté en grande pompe par le 'Minion'pâtissier Thierry : une extraordinaire pièce montée de choux extrêmement appétissante, transformée en bouteille de plongée..., et en plus branchée à un détendeur. Bonne bouffe et plongée en même temps, un vrai cocktail gagnant !

Après avoir bien mangé, bien bu, et bien discuté, les haut-parleurs se mirent en dancefloor marche, appelant les premiers danseurs à chauffer le parquet, au début timidement, puis avec de plus en plus d'enthousiasme. La fièvre du samedi soir commença, et se transforma rapidement en une chenille longue de plus de 20 mètres, faisant le tour complet de la salle. La soirée continua plusieurs heures, chacun faisant de temps à autre une brève halte pour terminer les dernières bouteilles de vin.

Bref, ce fut une assemblée générale plus que réussie, riche en saveurs et en couleurs ! Vivement 2020 !



Renaud



▲ C'est comme ça que j'aime la plongée !



▲ Un buffet-apéritif pour bien commencer.



▲ Une chenille de 20 m de longueur...

▼ On a dansé presque toute la nuit !



Un grand merci à Cricri !



Lors de notre dernière AG, nous avons tous tenu à remercier Christian, notre Cricri, qui a décidé de quitter le Comité Directeur du CCESMF après plus de 30 années de bons et loyaux services. Pendant exactement 33 ans, il a exercé de nombreuses fonctions au sein du Comité Directeur. Il a longtemps été le secrétaire général du Club et aussi organisateur de soirées (et il en a organisé énormément !). Pendant de nombreuses années il a eu en charge l'entretien du matériel, fut le patron du TIV, et il n'y a pas très longtemps, il a créé la section NAP (Nage Avec Palmes) avec tout le succès qu'on lui connaît. Il

y a sans doute encore des initiatives dont il est l'auteur, que j'oublie ! Alors, pour toutes ces années passées comme bénévole où tu as toujours été partout, toujours présent à toutes les manifestations, toujours disponible, toujours serviable, toujours souriant, toujours... nous te disons merci ! Et même si ce n'est pas suffisant, on te le dit quand même.

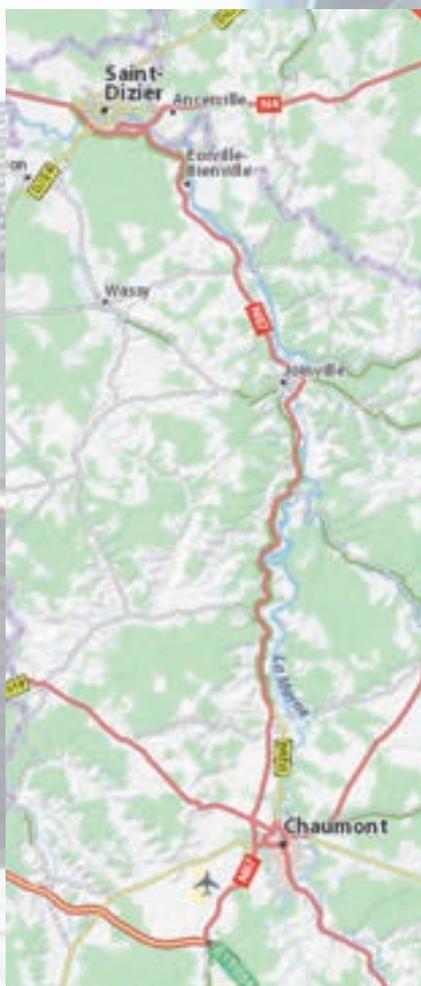
Merci pour tout Christian.

Fati

Balade sur la Route Nationale 67



**Quand une envie vous prend, il faut la satisfaire.
C'est ce qu'ont réalisé les motards du CCESMF.**



Notre Jeannot National a établi une liste de projets à réaliser avant de changer de monde. Parmi ceux-ci figure « la traversée des Etats-Unis par la route 66 en moto ». Constatant que le voyage serait fatigant et la traversée en moto pénible pour ses rhumatismes, il a décidé de faire ça en France. Problème : la RN 66 n'existe pas... Qu'à cela ne tienne, il fera encore mieux, ce sera la route 67 ! En savoir plus sur la route 67 : si vous regardez sur une carte, vous constaterez que la RN 67 se situe entre Chaumont et Saint-Dizier pour une distance de 73 km environ... Quel périple !

La date décidée, nos organisateurs, Luc et Jeannot, se sont rapidement démenés pour décider quelques copains du CCESMF à tenter l'aventure, pour bloquer les réservations et aussi imprimer des teeshirts magnifiant cet exploit... Et voilà notre équipe parée pour l'aventure. C'est comme cela que le samedi 20 avril, nos motards : Jeannot, Luc, Martial, Thierry, Bernard, Cricri, Gilles ; nos accompagnatrices : Nicole, Aline, Corinne, Christine et le camion ravitailleur avec Ba-



▼ Les bécanes ont été astiquées pour la circonstance.





▲ Tous en palanquée, bien groupée !

bette et Jack se retrouvent devant la gare de Chaumont pour le départ. 11 heures du matin, petite animation inhabituelle devant la gare, au grand étonnement des habitants de Chaumont (certains se demandant s'il y avait des motos-taxis maintenant!) Un soleil splendide accompagnait le petit groupe pour prendre la route, astre qui n'a pas quitté l'équipée tout au long de la journée. Bien sûr il y a eu quelques arrêts, avec un premier pour se dégourdir les jambes et aussi... soulager les prostates! Après un petit bout de route, ça commence à chauffer sous les casques et on sent comme une certaine impatience dans le groupe. Bernard, qui ouvre la route prend soudainement une échappatoire et nous trouve un endroit tranquille. Une pause buffet devient impérative! Une fois les esprits retrouvés, nous reprenons la route jusqu'à la destination finale: Saint-Dizier, où un petit restaurant nous attend. On se retrouve tous autour d'une bonne table, comme savent si bien le faire les copains du CCESMF, avec comme devise: après

▼ N'ayez crainte, c'est une boisson sans alcool..., mais certains n'y croient pas !



▲ Petit arrêt technique pour éviter que les montures chauffent.

▼ Allez, chacun arrose son arbre !



l'effort, le réconfort! Comme souvent avec un si bon repas certains se lâchent..., n'est-ce pas Martial? Puis, tout le monde se retrouve à la fête foraine, histoire de prolonger ce bon moment avant le retour à la maison. Jeannot a passé une merveilleuse journée, et nous aussi, mais surtout son souhait a été réalisé. On attend impatiemment le suivant!

Jacques



▼ Comme dans toute fin d'aventure, on se retrouve devant une bonne table !

▲ Quoi? Tant que les coutures tiennent! Alors...



Bien le bonjour chers lecteurs, votre reporter préféré, à savoir Moi (oui même ceux qui font non de la tête dans le fond), ayant été désigné volontaire d'office pour vous raconter ce petit dive trip en Thaïlande, je m'attelle de ce pas à cette rédaction. Et quoi de mieux pour retranscrire une ambiance et un voyage que de donner la parole à ceux qui la vivent en direct (la délégation des tâches, il n'y a que ça de vrai). Bon, replaçons le contexte. Après plus de 12 heures de vol nous sommes arrivés à Phuket, en Thaïlande, où la chaleur ambiante et des petits bus blancs remplis de néons et de dorures nous ont emportés vers un super bateau de croisière: le Bunmee 4. Une noix de coco (avec ou sans rhum en fonction des personnes), une nuit de sommeil et surtout une première journée de plongée plus tard, voici les premières réactions.

La reporter intrépide que je suis tâchera de vous rendre compte au jour le jour des événements de la journée



▲ Il n'y a pas que Néméo dans les anémones.

▼ Sans se soucier du photographe, cette limace suit son petit bonhomme de chemin...



▲ On est prié de ne pas toucher aux animaux en liberté... Une rencontre inoubliable !

au travers des yeux de ses camarades de bord qui, même en Thaïlande, ne perdent pas les bonnes habitudes avec l'apéro (par ailleurs merci à eux de m'avoir permis de les déranger quelques minutes chaque soir durant ce rituel pour répondre à mes questions).

Jour 1

Marie-Pierre : « Super plongée, très poissonneuse, on n'a pas le temps de s'ennuyer; une chose remplace toujours l'autre. C'est trop facile d'être guide de palanquée ici, il y a trop de choses à montrer. La bouffe thaïe est aussi géniale et mon premier essai de rhum au géranium est trop bon ».

Hector : « Meilleur site du coin (île Richelieu), très grande variété de tailles des blennies jusqu'aux grandes carangues, très très poissonneux. Bon début de croisière malgré une arrivée où nous étions fatigués. Nous avons été raisonnables en ne faisant

que 3 plongées le premier jour et tout va bien, spécialement un verre à la main ».

Jour 2

René : « Trois plongées, c'est suffisant et ça donne... des mantas. Beaucoup de courant à la fin, donc des doigts un peu abimés d'avoir dû s'accrocher, mais une bonne sieste a suffi à réparer tout ça ! ».

Patricia (dansant avec son Ricard) : « Extraordinaire, parce que j'ai vu Marie-Pierre (ça rime !). C'est extra parce que moi j'ai vu Patricia, et ça rime aussi, me dit Marie-Pierre. Superbes spectacles: chasse au petit-déjeuner, ballet de mantas au déjeuner et apparition du requin baleine. La barre est très haute et ce n'est que le début ».

Jour 3

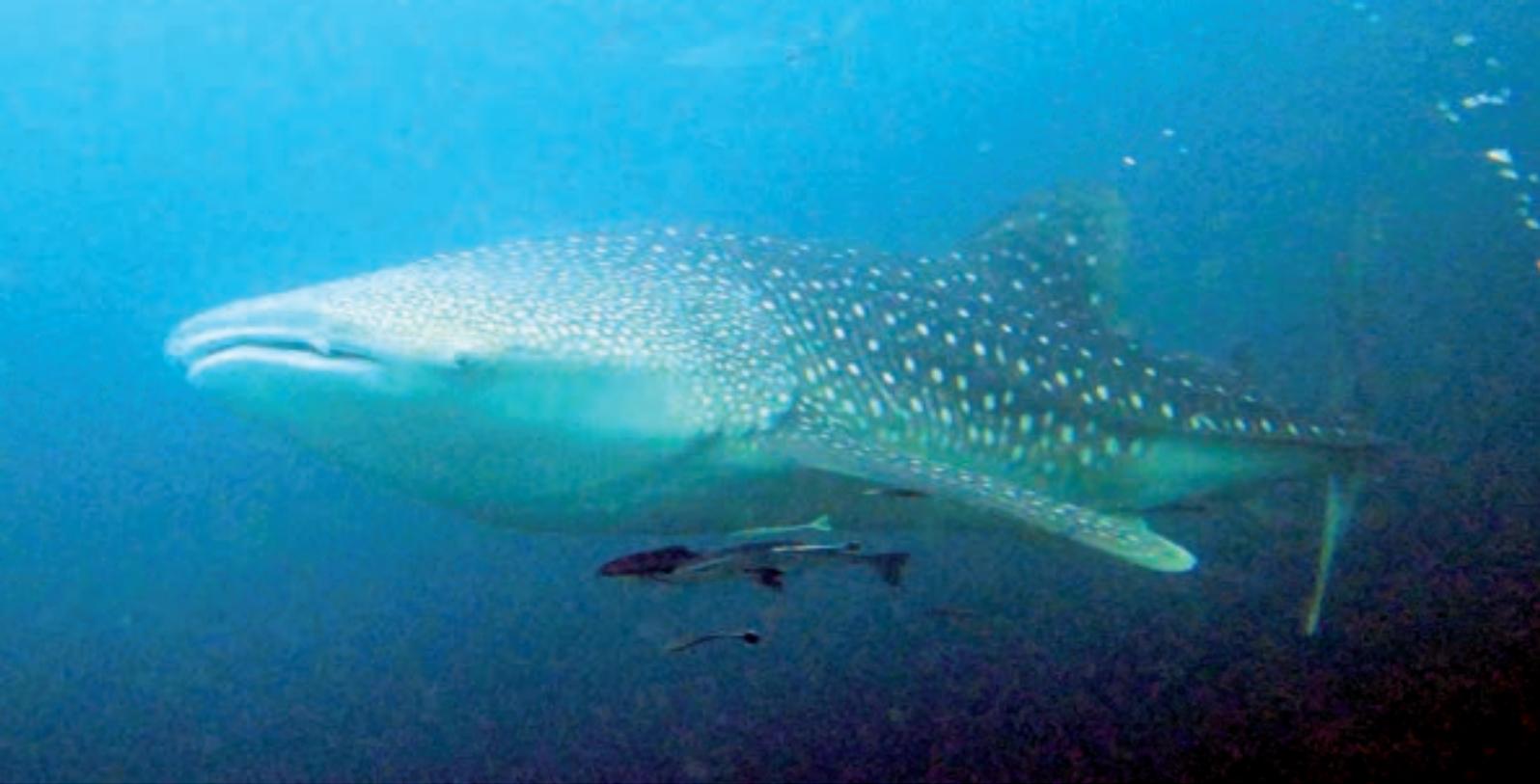
Fafa : « Beau décor et une découpe des rochers que je n'avais jamais vue encore. Beaucoup de murènes en pleine eau. Le paysage extérieur est un rêve avec la mer turquoise et les rochers en granit. Et, bien sûr, l'ambiance dans le groupe est toujours aussi bonne ».

Aude : « Il fait beau, il fait chaud, on est avec les copains, tout va bien ! ».

Jour 4

Annick : « Sympa, belles plongées, surtout les premières. Ambiance à bord très sympa quel que soit le moment de la journée ».

Philipe : « L'équipage est vachement sympa, ils ont un très bon humour et ils aiment le géranium ! Pas de déception dans le groupe, comme d'hab. Je suis très content, car j'ai vu mes pre-



Chaque année, notre club propose à ses adhérents et amis, des plongées exotiques. Cette fois-ci, la Thaïlande était au programme. Nous avons dépêché sur place notre reporter pour que, tout en restant dans votre canapé, vous aussi vous puissiez

Plonger en Thaïlande

mières raies mantas. Elles ont tourné tout autour de nous et c'était très sympa. Maintenant, on attend les requins baleines et une fois cela fait, ça sera mission remplie ».

Jour 6

Les lecteurs attentifs auront noté la disparition du jour 5. Non, cela n'est pas une coquille, mais la journée off

▼ *Les fonds marins thaïlandais regorgent de créatures pour le moins curieuses.*



de la Thaïlande. Off voulant juste dire sans plongée car nous avons été faire une petite croisière dans la baie Phang Nga avec, au menu, des petites balades en canoë dans les grottes remplies de stalactites et un passage par l'île de Ko Pin Gan, plus communément appelée 'James Bond Island' car c'est là que le film James Bond et l'Homme au Pistolet d'Or a

été tourné. Mais bon, revenons à nos poissons pour la deuxième partie de la croisière.

Luce : « J'espère que le feu d'artifice marin est toujours aussi pétillant. So thaï avec les gens et la cuisine... et no time c'est les vacances ».

Nicole : « Très bonne organisation (plongée, briefing...); on a vu plein de belles choses lors de la première journée et on a été gâtés avec les mantas. Juste un regret pour le requin baleine. Je suis dans l'attente du deuxième pour être comblée. On a de supers dives masters, l'ambiance est sympa. Que ça continue comme ça ».

Jour 7

Catherine : « Plongée du jour = requin baleine ! 20 ans que je plonge et toujours des choses nouvelles à découvrir et ça c'est une belle découverte. L'ambiance ce matin était un peu bretonne... (eau très verte lors de la première plongée) ».

Jacques : « Ce soir, on arrose le requin baleine, qui nous a fait un spectacle de 10 minutes Le contraste avec les...

...crevettes dans les anémones était saisissant surtout pour les appareils photos qui avaient été mis en mode macro... ».

Jour 8

Sophie : « J'ai eu le plaisir d'inaugurer un nouveau parachute sur un très beau site et avec le matériel prêté par Stéphane. Il a été beaucoup plus performant que celui acheté au Vieux Campeur. Ambiance de croisière toujours aussi agréable et l'aide pour le matériel d'un personnel souriant et agréable est toujours aussi appréciable ».

Christian : « La si tentante Similian (baie où nous plongeons actuellement) mérite six mille ans de ton temps ».

Babeth : « Super croisière, super plongée, super guide, super équipage, super ambiance : on voudrait rester ! ».

Jour 9

La croisière touchant à sa fin, j'ai élargi le nombre de personnes interrogées en attrapant deux de nos guides de palanquée : Fabien et Stéphane, pour savoir ce qu'ils pensaient du CCESMF et de cette croisière en notre compagnie.

Ronan : « Bonne croisière ; bonne ambiance ; bonne attention de l'équipage (petits gestes d'équipement et sourires amicaux à toute heure de la journée). Mention spéciale pour notre guide Chan qui a su adapter ses plongées aux membres de sa palanquée ».

Fabien : « Bien ! Groupe organisé et



▲ Mer bleue, soleil d'or, l'heure est aux plats colorés asiatiques.

sympa, qui comprend les impératifs de la mer et qui comprend que se taper 12 heures de vol, c'est avant tout pour prendre des vacances et pas pour subir un rythme militaire ».

Stéphane : « Groupe sympa et convivial ; rien à dire sous l'eau, très bons plongeurs. De belles plongées au nord avec pas trop de courant et en plus on a été gâté coté mantas ». La croisière est maintenant finie et le retour à la vie française et parisienne a eu lieu, c'est donc le cœur plein de nostalgie et la tête pleine de magnifiques souvenirs que je cède la parole à un dernier membre du groupe pour la parole finale :

Jean Claude : « Ravi de la sortie ; mer inconnue que j'avais envie de découvrir depuis pas mal d'années. J'ai été étonné par la richesse de la faune et la flore, surtout sur l'archipel des Surin et sur Richelieu Roc. De très belles rencontres avec les mantas et un requin baleine ».

En espérant pouvoir vite vous raconter de nouvelles aventures.
Votre reporter...



Marion

▼ Comme diraient certains que je ne citerai pas, l'heure est crabe...

▼ Non, vous ne saurez pas ce qu'il y avait à boire à l'intérieur de ces noix de coco !





Le Défi de Monte Cristo, version 2019

**Tout a commencé par un beau dimanche de septembre. Ma fille et moi étions parties pour une petite session piscine entre filles, normal, quoi...
Jamais je ne me serais doutée que cette petite aventure m'amènerait, deux ans plus tard, accrochée telle une moule à son rocher... au château d'If, la fameuse prison du Comte de Monte-Cristo, au large de Marseille...**

Donc, ce jour-là, on débarque à la piscine de Châtillon pour aller faire du toboggan, des plongeurs, quelques ploufs, matinée plus dilettante que sportive en quelque sorte... Mais là on tombe nez à nez avec Quentin qui, ce jour-là, faisait la démo de la mono palme, et Véro des baptêmes de plongée. Super sympa, ils nous disent qu'on peut faire des essais tout de suite,

sans attente (truc improbable en région parisienne). Incroyable. GO! Nous revenions cette année-là de vacances en Grèce où ma fille avait fait son premier baptême de plongée et était tombée nez à nez avec un petit hippocampe. Forcément, elle a tout de suite eu envie de replonger... et moi la vue de la mono palme, qui m'a toujours fait rêver, m'a fait craquer! Ni une ni deux la fille en combi, la mère en mono. J'enfile celle que Quentin



▲ Serons-nous vraiment les meilleurs ?

▼ Le chemin sera bien long avant de passer sous cette arche !



me prête et aussitôt j'adore. J'ai toujours aimé nager et là je trouve le truc ludique, celui qui m'avait toujours manqué.

Bref, moi qui cherchait à l'époque une activité pour remplacer la course à pied, (passé 40 ans, les sports portés sont plus raisonnables m'ont lentement suggéré mes genoux) je plonge de suite pour ce nouveau sport un peu, avouons-le, dingos...

Me voici donc inscrite au cours de mono palme du jeudi soir au CCESMF. Je réalise assez vite que les gens...



▲ Tiens, on se croirait à la piscine le dernier jour de la saison...

...inscrits sont tous des passionnés de plongée ou NAP (au début, aucune idée de ce que cet acronyme voulait dire...) et surtout de POTS (celui-là n'est pas un acronyme, il veut bien dire ce qu'il veut dire!). Je réalise aussi assez rapidement que notre moniteur, Régis, est plus du type poisson qu'humain... et va nous en faire baver très vite. Jamais je n'aurais imaginé arriver à faire un 50 mètres en apnée ni tenir plus de 2 minutes sans respirer en statique. Et pourtant! Bref, un nouvel univers s'est ouvert à moi, très chouette et plein de possibilités. Et puis, un soir, en sortant de l'entraînement, on me parle d'un challenge un peu fou surnommé le défi Monte Cristo. Les défis, j'aime bien ça moi, ça pimente la vie. Je vais sur le site, je

▼ Quentin, prêt à en découdre avec les flots de la Grande Bleue.



regarde les photos et je me dis, c'est trop beau, allez GO! Pour rendre les choses plus sympas autant tenter l'aventure en mono! Je me dis: « mais 5 km c'est chaud quand même »! Vais-je y arriver? Heureusement, dans le groupe, on est plusieurs (Marion, Hélène, Caglar...) à s'être donné ce défi et ça motive! A partir de janvier, j'ai commencé à m'entraîner un peu plus souvent et plus longtemps, avec des sessions de 2,5 à 3 km, sans savoir du tout ce que nager « en eau libre » voulait vraiment dire. Du coup, j'ai tenté une sortie avec Fabrice, Mimi et son inséparable flamand rose porteur de rhum, Cricri, Véro, Wlad and co... Ambiance super sympa, même pas froid, et super piquenique! (cf. Découverte NAP en Milieu Naturel).

Le jour J arrive! Plus j'en parle autour de moi à des amis, plus ceux-ci me regardent avec des billes toutes rondes et me disent « Ah ouais, 5 km déjà, c'est énorme, mais en mer c'est chaud et en mono, c'est juste barjot! ». Du coup, la pression monte. On se motive entre nous via WhatsApp en se disant qu'on est quand même un peu zinzins et surtout en charriant Mimi qui s'en donne à cœur joie à nous répéter qu'il va tous nous écraser comme des mouches! Nous avons décidé de descendre quelques jours avant l'épreuve en famille. Arrivée à la gare Saint-Charles, soleil de plomb, ciel dégagé, ça s'annonce bien! Après 2 jours de farniente et de découverte des calanques, réveil à 5h30 pour se rendre au village du

défi de MC, à la plage du petit Roucas Blanc, pour récupérer bonnet et bra-cetlet. Le mien sera jaune canari pour la course NAP, 5 km!

Au village, je retrouve Fabrice, Hélène, Cricri, Raphaël, Mimi, Quentin, Wlad, Celia, Luce et aussi Marion qui ne s'embarrasse pas de palmes et préfère nager le 5 km (la veille) et le 2,5 km, telle une guerrière, sans palmes! Derniers petits réglages, crème pour les frottements du néoprène, produits lunettes, banane pour tenir... Malheureusement, ma montre connectée, elle, a rendu l'âme 2 jours avant. Je nage avec une montre enfant Flik-Flak, le rêve de tout sportif...

Le temps est au beau fixe mais un peu plus de houle paraît-il. A voir l'effet que celle-ci aura sur notre moral au top, même si à l'intérieur j'ai bien la trouille. Et puis on nous invite à aller vers le bateau navette. Ça y est, on ne peut plus reculer! Alain Bernard lui-même nous



▲ Bon, maintenant que je suis arrivé, je vais voir si Mimi est déjà là!

▼ Mimi, heureux avant le départ. Autre visage à l'arrivée...





▲ Pas difficile à trouver ! C'est tout droit.

salue en haut de son rocher et nous souhaite bon courage (pourquoi faut-il du courage?), et hop on monte. La traversée est rapide, de toute façon je suis trop stressée pour en profiter vraiment, soyons honnêtes ! Le CCESMF est à la proue, dehors à mariner dans les combis néoprène en plein cagnard. Perte de 2-3 kg assurée en 10 minutes Si, si promis. Des « warriors » !

On nous débarque sur notre rocher, ou d'autres psychopathes palmés attendent le moment fatidique. « Mais que diable suis-je venue faire dans cette galère » me dis-je tout bas. Ma famille nous rejoint via le voilier du cousin marseillais, superbe moment pour eux qui vont nous suivre de loin ! De là-bas, eux aussi se disent qu'on est tout simplement... fous ! Et puis vient le moment de se jeter dans le grand bain. On attend le top départ. Stress, impatience, excitation, tout y est ! Les plots paraissent telle-

▼ *Wlad : c'est un peu la pagaille, mais je suis bien content d'être arrivé !*



▲ Les NAPistes posent pour la postérité et pour l'honneur du CCESMF.

ment loin...

Enfin le top départ, et là c'est la lutte de la palme. Je me reçois des coups de bras et des coups de palmes de tous les côtés, je bois la tasse 1 fois, 2 fois, 3 fois... Je me calme et commence à prendre mon rythme. La grande bleue dessous est limpide, on voit le fond, les petits poissons, c'est magique !

Le plus difficile avec ma petite monopalme, c'est d'arriver à lever la tête de temps en temps pour suivre le bon chemin. Je zigzague pas mal et perds beaucoup de temps. Le passage le long de la côte me paraît long, difficile et, surtout je prends conscience de ce que veut dire la houle ! Je suis ballottée et commence à fatiguer. Heureusement, au loin j'aperçois les bornes d'arrivée. J'essaie de m'accrocher à un groupe pour ne plus me perdre et ne les lâche plus. Dernier virage, derniers mètres, on passe sous la ligne d'arrivée à plusieurs... On

▼ *Croyez-moi, il faut la mériter...*



doit attendre quelques minutes, car paraît-il on ne tient pas sur ses jambes après la course. Finalement je me lève, passe dans le sas d'arrivée, un sourire un peu flagada à Cricri qui est là pour immortaliser ces moments et je retrouve Fabrice qui est arrivé aussi, contents d'avoir fini, entiers, et ravis d'avoir participé à cette expérience unique !

On se retrouve tous pour la photo de groupe. Rigolade et fierté sont au rendez-vous et déjà on réfléchit à quelle course on pourra s'inscrire la prochaine fois.

Après un déjeuner en famille assez chargé, j'ai senti qu'une petite sieste s'imposait. Quatre heures plus tard, j'ai ouvert un œil.

Mimi nous a parlé d'une course en janvier dans une eau à 7 degrés, je ne sais pas pourquoi, mais là j'ai encore quelques doutes...

Maëlle



LE TABLEAU DES MO



Pascal



Patrick



Aline



Eric



Olivier



Philippe



Robin



Martial



Dominique



Axelle



Sébastien



Laurent



Hector



Bruno



Christophe



Jean-Claude



Yves



Marion



Luc

ONITEURS 2019-2020



Ronan



Marie-Pierre



Michel



Bernard



Patricia



nique



Christian



Nicole



Benoit



Antoine



Fabrice



Quentin



Didier



Matthieu



Guillaume



Pierre-François



Aziz



Régis



Fabien

Week-end de (re) mise en condition

Pour tous les plongeurs, une reprise post-hivernale est toujours nécessaire, avant d'aller aux limites des prérogatives de niveau. C'est donc sans surprise que nous avons mis le cap plein Sud pour notre retour à la mer, à Niolon.

Après plusieurs mois à compter les carreaux de la piscine et de nos cahiers d'exercices de prépa N2/N3 (et à sentir

l'ozone), enfin l'espoir renaît : bientôt nous allons voir la mer pour notre WE de prépa en mai.

Encore sous le coup de l'émotion et des bulles de l'obtention de la partie théorique du N2, nous étions pressés de mettre en pratique nos connaissances sur le superbe site de Niolon, dans les calanques marseillaises.

Doucement, jeune Palmawan ! Niolon, épisode 1, c'est encore une initiation sur un WE de trois jours. Il fallait bien ça pour se remettre en condition et reprendre palme avec le milieu aquatique. Après avoir soutiré toutes les



▲ Niolon, c'est l'histoire d'un club accroché à la calanque.



▲ Apéro dînatoire dans le TGV. Il n'y a aucune raison pour que l'on se laisse aller...

informations sur l'équipement nécessaire auprès de nos maîtres et googoliser le site de Niolon sous toutes ses coutures, nous étions bien chargés. Il fallait être prêt à tout : crème anti-moustiques, solaire, nauticalm (eh oui, l'estomac aussi doit se remettre en condition). Cependant, pour nos prochains Palmawans, je vais révéler un secret initiatique. Il faut aussi

être prêt pour l'apéro : saucisson, « cahouettes » et bouteilles. Si tu veux réussir, n'oublie pas le couteau à saucisson, c'est aussi vital que ton parachute de palier !

C'est donc bien chargés que nous sommes accueillis en gare de Lyon, par notre grande ordonnatrice Patricia. Notre installation dans le TGV et le stockage de nos bagages se sont

parfaitement déroulés, sous l'œil médusé des autres voyageurs qui paraient « léger » pour Marseille. A peine assis, le WhatsApp de notre groupe annonce un rassemblement en voiture bar. Laurent, Ben, Olivier, FX et moi sommes convoqués pour un briefing pré-N2. Nous sommes accueillis par l'ensemble de nos moniteurs et accompagnants autour d'un apéro-réunion. Ils savent y faire pour mobiliser votre attention. Les échanges vont tellement bon train (c'est un TGV) que nous arrivons à Marseille sans voir passer le temps. Enchaînement ensuite pour le TER pour Niolon, toujours bien encadrés par Patricia. Après un repas pris sur les tablettes du TER et les genoux pour certains, nous sommes accueillis par les senteurs locales en gare de Niolon. Les parfums des pins, figuiers, lavandes révélés par une fine pluie de fin de journée nous accueillent. Les senteurs se mêlent pour créer une sensation de bien-être. Un réel plaisir lorsque l'on arrive de la capitale ! Et ce n'est pas Sébastien, notre moniteur 100 % marseillais, qui démentira. Après une course de sacs et valises à roulettes sur la courte, mais pentue route de la gare, nous voici arrivés au



▲ Arrivée sous un soleil masqué.



▲ Faisons fi du temps morose et en route pour le lieu de nos réjouissances.

Club UCPA de Niolon, également base nautique fédérale de la FFESM. Conseil de Palmawan : pensez à prendre un sac à roulettes pour vos affaires, la « côte de Niolon » est un calvaire si vous portez vos affaires à l'épaule.

Le Club UCPA de Niolon est idéalement implanté, le paysage et la vue de la cantine sur la calanque est féérique, bref que du bonheur. La restauration est aussi à la hauteur du lieu : on y mange très bien et varié. Les chambres et autres bunkers (oui vous avez bien lu) sont dignes des chambres étudiantes, mais on n'est pas là pour rester enfermé ou dormir ! On est là pour plonger et découvrir les richesses des fonds. Autre conseil : pensez à 2 cadenas à code et un élément de personnalisation de votre matériel. Quand vous avez 40 plongeurs au même endroit, (eh, oui, il y d'autres Clubs) ce n'est pas toujours facile de retrouver sa palme, sa combi ou son détendeur.

Samedi matin, prise de possession des casiers, du matériel, combi locale et c'est parti pour la préparation sous le regard bienveillant de nos chefs de palanquées. No stress, avant l'embarquement et la descente sur le quai

d'embarquement. Pour les frileux (ses) prévoyez une combi 7 mm ou moins avec surveste et des gants car à 20 m, nous avons 14 °C (normal pour la saison). Autant dire que pour une remise en condition, c'est un poil frisquet ! Dès que vous posez le pied sur le bateau, il faut renouer avec les bons gestes : bien ranger son matériel, arrimer son bloc, enfiler tout ou partie de sa combinaison pour ne pas avoir froid, boire de l'eau ou thé chaud et bien écouter le brief du DP et du CDP. Mise à l'eau avec mon maître Eric, et ma binôme (merci Eric pour tes palmes aux bandes phosphorescentes car la visibilité est faible). Immédiatement, la magie de l'immersion fait son effet. Nous venons d'entrer dans un autre monde. Il n'y a plus qu'à ouvrir les yeux pour profiter. Stabilisation faite, c'est parti pour la découverte du site de « l'abri côtier ». Pour notre plus grand bonheur, se succèdent les spirographes, holothuries, sars, saupes et autres anémones. Malgré l'application des bases inculquées : économiser son air, palmer « utile » gérer sa stabilisation, les bars filent et 34 minutes plus tard, retour sur le bateau. Faut dire que le froid et le stress volontaire ou

▼ Une chambre avec vue sur mer...



pas de la première plongée de la saison, impactent l'autonomie. Rassurez-vous, plus les plongées s'enchaînent, plus l'autonomie augmente avec l'aisance retrouvée. C'est ça la remise en condition : « chi va piano va sano e lontano ». C'est plein d'enthousiasme, que nous faisons un rapide débriefing de nos émotions sur le bateau. Retour au frais et donc rapide au centre pour une douche bien chaude suivi d'un apéro-débriefing de fin de journée. Pour se perfectionner, il est important d'échanger avec notre CDP afin de s'améliorer et être prêt pour nos passages de nos futurs N2 ou N3. Pendant tout le week-end, les plongées se suivent dans la joie et la bonne humeur, si bien qu'il est déjà temps pour nous de refaire nos sacs et de retourner à la Capitale, les yeux remplis du bleu de la Méditerranée. Vivement le passage de niveau que l'on revienne !

Un grand merci à Patrica, pour l'organisation, à Olivier, Eric et Hector, pour leur bienveillance et leurs conseils avisés pour faire de nous de futurs N2/N3. La suite dans l'épisode 2, le passage de niveau des Palmawans.



Claudio

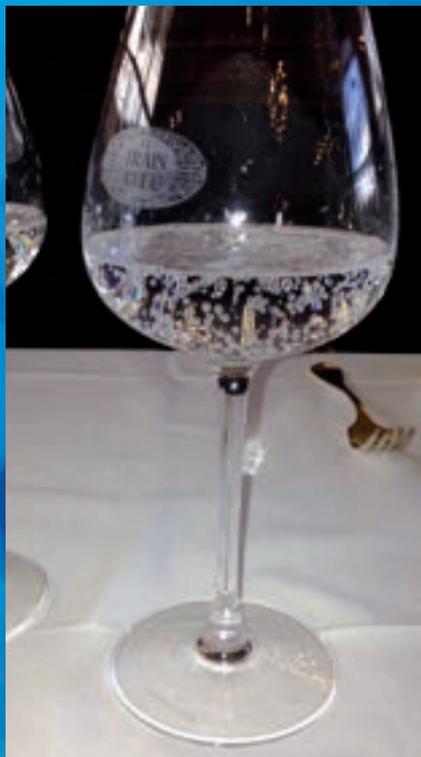
▼ Un verre à la main, c'est le débriefing de la fin de journée.



Premières bulles

Du Train Bleu à la Côte Bleue

Quatre plongées minimum, c'est le point de passage obligé pour avaliser le Niveau 1 travaillé tout au long de l'année. C'est aussi l'occasion du traditionnel week-end pour aller tremper ses palmes dans la mer et découvrir les fonds de la Méditerranée.



Depuis septembre le rendez-vous est noté dans nos agendas. Pour en être, nous avons écouté patiemment nos moniteurs Marie-Pierre, Miguel, Patrick et Robin pendant toute une année. Nous avons fait le phoque, le canard, mesurer la piscine en long, en large et en profondeur et répondu à toutes les questions que l'on nous a posées. Nous sommes donc enfin prêts pour le grand bain. L'effervescence commence à monter la semaine qui précède le départ avec la distribution des stabs et des détenteurs pour le séjour. Elle se poursuit avec la création d'un compte WhatsApp animé par un Robin très en forme.

Pour ce week-end 1res bulles, ce sera une première côté transport. Après les péripéties de l'an dernier, c'est le train qui a été retenu pour le trajet. Certains valeureux feront toutefois le trajet en voiture pour pouvoir apporter tout le nécessaire... en vue d'alimenter les différents apéros. Le rendez-vous est donc donné en face du quai n° 1 de la gare de Lyon. Facile de retrouver le groupe, il y a une multitude de grands sacs noirs avec toutes les marques d'articles de plongée. Il y a surtout les palmes roses de Patricia qui seront notre signe de ralliement pendant tout le séjour. On embarque enfin dans le train et l'on prend possession de nos places. On prend également possession de tout l'espace bagages des deux voitures. Heureusement que nous sommes les premiers à nous installer. Le voyage se déroule sans problème. WhatsApp nous permet de suivre la progression des voitures, mais essentiellement de l'apéro du soir. Un petit arrêt à Marseille Saint-Charles et l'on embarque dans un petit train qui nous amène à Niolon, le centre UCPA qui va nous accueillir durant tout ce week-end, en longeant cette belle côte bleue. Une petite marche à pied et nous sommes accueillis par les premiers arrivants au centre UCPA de Niolon. Il fait chaud, très chaud. Le club est dans un ancien fort. Les chambres ont le « juste » suffisant et la clim sera pour une prochaine fois. Mais tout cela est oublié avec la vue superbe sur la Méditerranée et sur Marseille au loin. Installation rapide dans les bungalows et retrouvailles pour le premier apéro du séjour offert par le club. Les premiers verres permettent d'atten-

◀ Les palmes roses de Patricia : notre signe de ralliement pour le séjour.

dre le moment où Sébastien, notre Directeur Technique, va annoncer les palanquées du lendemain. Pour les 1res bulles, ce sera sur le JB et on sera de la 2e sortie. Le rendez-vous est pris pour le lendemain à 10 h 30. Le grand jour est donc arrivé. Prise de possession de notre matériel, essai de combinaison, Dieu qu'elles sont étroites, estimation du lestage en plomb nécessaire et prise de possession de nos bouteilles où nous avons le plaisir de retrouver Stéphanie, une ancienne du CCESMF,



▲ La vue sur la Méditerranée depuis le centre de Niolon.

qui travaille maintenant à l'UCPA de Niolon. On grée son matériel, le détenteur monté sur la bouteille 200 bars au mano, la stab sanglée 2, 1, 0 et clac c'est OK. Il n'y a plus qu'à mettre tout cela sur le dos, descendre au quai. Dernières recommandations/vérifications de nos guides de palanquées et l'on embarque sur le JB. Une mer relativement calme, et après quelques minutes de balade côtière, le JB s'arrête pour jeter l'ancre. Nous sommes sur le site de Beaume Rousse. Le directeur de plongée nous





▲ En signe de bienvenue, nos moniteurs nous offrent l'apéro du premier soir. De quoi nous mettre en confiance...

donne quelques explications sur l'endroit, ce qui peut être vu et l'on se prépare. Les autres niveaux partent les premiers et ensuite ce sera nous. La bouteille est bien ouverte, la stab est bien gonflée, le masque est sur le visage, le détendeur dans la bouche. On attend le signal et hop, c'est le grand saut. Une première impression de fraîcheur qui est vite oubliée et l'on se dirige vers l'ancre du bateau pour commencer notre première descente vers les 20 m.

Le cours de Christian nous revient en mémoire. Nous voici maintenant devant les mêmes images que son cours de bio, mais cette fois les choses bougent en vrai. On fait la rencontre de nos premières gorgones blanches et jaunes. On aperçoit très vite quelques bancs de sars et de saupes qui sont superbes dans la lumière bleutée traversante. On continue de descendre et c'est la rencontre avec des étoiles de mer, des oursins et le monde des « fixés ». On rencontre, planqué dans un creux, un poulpe avec lequel nous jouons un peu et des spirographes que l'on fait se rétracter. Le temps passe sans que l'on s'en rende compte. Les bouteilles se vident et il est temps de revenir à la surface. La remontée sur le bateau n'est pas aussi facile qu'à la piscine du fait de la petite houle, mais on est tout heureux de cette première plongée. Chacun débriefe de son côté et partage son expérience sur ce qu'il a vu ou ressenti. Retour vers le port sous le soleil pour un déjeuner que

nous avons bien mérité.

L'après-midi la houle s'est un peu plus formée et le groupe se divisera en les téméraires à qui la mer ne fait pas peur et ceux qui préféreront partir depuis le port. Ce sera alors la découverte de champs de posidonies, d'une collection d'amphores posées au fond de l'eau avec ses habitants habituels.

C'est un temps superbe qui nous accompagne pour les jours suivants avec les plongées qui se succèdent sous l'œil d'autres moniteurs. On découvre de nouveaux endroits tous un peu différents les uns des autres. Il y aura ainsi les Yeux de Chats plutôt sur la notion de paysage et de flore

puis la Tête de Chien plus sur la faune et toujours avec cette superbe lumière qui pénètre dans l'eau. Chiens et Chats feront pour nous bon ménage, car cela veut dire que nous avons réalisé les quatre plongées nécessaires pour valider notre niveau 1. Ce sera alors l'occasion de marquer notre entrée dans le monde des plongeurs par une séance d'intronisation sous la présidence de Miguel, pour qui ce sera la dernière au nom du club. Elle est clôturée par le tant attendu apéro des premières bulles (un grand merci à Armoni et Adrien d'avoir assuré la logistique). On finira le dernier jour par l'Arche du Moulon, puis les Pierres Plates où

▼ Premiers contacts avec les profondeurs marines : tout est ok !





Dominique, Michel, Patricia, Olivier, Marie-Pierre, Hector et Sébastien nos guides de palanquées qui nous ont accompagnés durant ce week-end et qui nous ont permis de nous sentir comme des poissons dans l'eau.



Jean-Claude

Un grand Bravo à toutes les premières bulles, ayant obtenu leur Niveau 1 : Annie, Armoni, Elodie, Magali, Magda, Sabine, Adrien, Alex, Jean-Claude et Thomas.

▼ Une partie du groupe, le sourire sur les lèvres de plongeurs prêts à affronter le N2...



▲ A chaque coup de palme, c'est une nouvelle découverte qui s'offre à nos yeux, comme cette anémone qui ondule au fil du courant.

le bateau nous fera la surprise de devoir se déplacer à cause des rochers trop proches de son premier mouillage et des courants. Pas de soucis, nous monterons tous avec l'utilisation du parachute. C'est pour nous les prémices de la formation au niveau 2.

C'est aussi le moment de rendre son matériel, de faire ses bagages et de dire au revoir au Centre UCPA et à la Méditerranée. On laisse ceux qui res-

tent pour le passage des autres niveaux et l'on reprend le train direction Marseille, puis Paris. C'est vers minuit que nous arrivons à Paris. Chacun rentre chez lui avec plein de belles images et de bons souvenirs. On envoie tous un message à Marie-Pierre pour lui dire que l'on est bien rentré.

Merci à tous pour ces merveilleux moments partagés et aussi merci à Robin, Nicole, Bernard, Christian,

▼ Pour remercier nos vaillants moniteurs, nous ne pouvions pas faire mieux que de leur offrir un apéritif sous le soleil couchant. Une soirée festive qui venait récompenser toute une saison de préparation en piscine.





Le pique-nique annuel du club

Le traditionnel pique-nique de fin de saison a bien eu lieu le 7 juillet dans notre « espace réservé » du bois de Clamart.

Le beau temps au rendez-vous, les tables et les barnums montés, les nappes en place pouvaient recevoir les nombreuses et appétissantes victuailles apportées par tous. Nous n'avons pas manqué d'apéro et encore moins de cocktails maison, les bonnes bouteilles de derrière les fagots ont été bien appréciées aussi. Preuve en est les nombreuses photos prises par les participants, qui reflètent la bonne humeur générale et surtout l'excellente convivialité, bien légendaire, de notre club. Les uns échangeant avec leurs voisins, les en-

fant jouant entre eux, les uns dégustant les nombreuses préparations, les autres levant le coude... Côté anecdotes y'a le montage de la table de Jeannot qui, après avoir été tournée dans tous les sens et nécessité un certain nombre de manipulations, nous a été finalement très utile. Puis en fin d'après-midi, la fameuse partie de boules pendant laquelle de très nets progrès ont été remarqués. Il est vrai que Jacques, depuis qu'il est à la retraite, est devenu un semi-professionnel... Quant à Gilles, il a placé quelques bons coups, sans parler de Thierry avec ses fameux jeux de mots qui ont bien fait rire les participants. Les aiguilles du temps avançant,

l'heure de remballer arrivait, et surtout, l'heure de finir les restes, et là c'est Michel le grand vainqueur en prenant la pôle position pour l'apéro, c'était vraiment trop drôle...

Tous les ans c'est pareil : trop bien le pique-nique du CCESMF !



Christine



Le forum des associations

Pas de grand stand cette année. Il faut bien, de temps en temps, laisser la place aux autres associations.

Un petit stand donc, à l'intérieur de l'espace Maison Blanche de Châtillon, mais un bien agréable moment que cette édition 2019. Comme chaque année, fidèles au poste, les représentants de nos diverses sections sont venus nous prêter main forte. Merci à eux pour l'accueil qu'ils ont bien voulu réserver à qui souhaitait découvrir nos activités. C'est l'occasion pour nous de nous faire mieux connaître, mais pas seulement. Nous répondons à bon nombre de questions. Qu'il s'agisse de démarrer une toute nouvelle activité jusqu'alors inconnue, de s'engager vers un perfectionnement pour en finir avec les baptêmes à répétition, de reprendre sa carrière de plongeur ou d'apnéiste

jusqu'alors mise en veille, de parfaire sa formation vers un niveau supérieur ou tout simplement d'entretenir ses acquis. Et surtout, bienvenue à celles et ceux que nous avons convaincus et qui re-

joignent cette saison les rangs du plus beau Club du monde.



Aline



Je suis niveau 2 !

C'est le premier jour de l'été 2019. Face à l'entrée de la gare de Lyon, les aiguilles de ma montre indiquent 13 h 30. Allez, je suis dans les temps. Le train quittera le quai dans 45 minutes. La semaine a été longue et j'ai du mal à réaliser que c'est maintenant... C'est le départ pour le passage du niveau 2.

Solidement accroché à mon portable, mes écouteurs vissés aux oreilles, je mets un instant à réaliser que la joyeuse troupe que j'aperçois en tête des voies d'un Hall 1 des jours d'affluence, est formée de mes camarades plongeurs qui s'affairent. Re-re-recomptage du matériel, des détendeurs aux bouteilles de pastis. Paris en tout genre, à qui apercevra les plus beaux spécimens de galathées ou nudibranches. Tout en les ralliant d'un pas décidé, j'oublie les trépidations parisiennes et autres tracasseries professionnelles pour me projeter dans l'ultime expérience de la saison CCESMF : le Niveau 2, consécration de ces derniers mois de préparation. L'embarquement se fait en forme de procession, au suivi des palmes de Patricia et Aude, hissées à bout de bras en forme de fanions touristiques. Après 4 heures d'un voyage inouï, alors que le TER surchauffe sous la canicule qui s'annonce et que nous échangeons avec les plongeurs d'un autre CODEP partageant notre destination, j'entraperçois les premiers re-

flets outremer de la Côte Bleue. Entre l'Estaque et Carry-le-Rouet, perché au bout du monde, le centre de plongée UCPA de Niolon nous attend. Dès qu'on a rejoint le belvédère, on réalise que de la Calanque de Méjean à l'Île de Planier, les sorties s'annoncent magiques. Mes craintes du coin remontent à la surface. Le souvenir des sorties du week-end de préparation me mord une seconde : mer un brin mouvementée et eau bien froide sous de gros nuages gris. Nous sommes quelques-uns à y avoir découvert la saveur édulcorée des cachets de Mercalm et les bienfaits d'une double épaisseur de caoutchouc... Cette impression est vite lavée par le soleil, le chant des cigales et les appels de mes amis Claudio, Laurent, François-Xavier et Olivier, qui se dirigent déjà vers notre chambre. Enfin chambre n'est pas le mot exact... C'est un blockhaus, un vrai, qui nous servira de repaire cette fois-ci ! A cet endroit, nous sommes littéralement chapeautés par nos moniteurs qui occupent les bungalows situés directement au-dessus de nos têtes.



▼ Pour la plongée, l'hydratation est essentielle. C'est dans le manuel...

▲ Jolie rencontre sous-marine



Cette mémoire de béton est un point géodésique qui rassemblera presque chaque soir les plongeurs face à « la Bonne Mère » veillant sur eux depuis la rive opposée du golf. Équipé au top, le centre UCPA de Niolon dispose d'une zone technique entièrement neuve. Son magasin, sa station de gonflage, ses zones de nettoyage et de séchage du matériel sont d'un accès particulièrement facile. Tous pourront prendre une bonne douche chaude après chaque plongée (dont le débit et la pression sont presque mythiques). Joli contraste avec l'aspect militaire des dortoirs ! Côté nourriture, nous nous sommes

La chanson des N2

Je passe la moitié de ma vie sur terre
Entre Paris et la Bonne Mère
Je suis le roi du car couchette
J'ai ma résidence secondaire sur les falaises de Niolon
J'peux plus supporter d'être sur terre (*laisser le cœur chanter*)
J'suis pas heureux mais j'en ai l'air
J'ai perdu le sens de l'humour depuis que j'ai le mal de mer
J'ai réussi et j'en suis fier
Au fond je n'ai qu'un seul regret, j'aurais voulu vivre dans la mer (*laisser le cœur chanter*)

1er couplet :

J'aurais voulu être un gros poulpe,
Yogi des mers, je suis le plus souple
Pour m'étirer je suis le plus fort
Vous pouvez m'appeler Hector

2ème couplet :

J'aurais voulu être une murène,
Ne vous fiez pas à mon drôle d'air
De mon domaine, je suis la reine
Vous pouvez m'appeler Marie-Pierre

3ème couplet :

J'aurais voulu être un oursin,
Plein de piquants, mais très câlin
Je prie pour ne pas être pêché,
Vous pouvez m'appeler Olivier

4ème couplet :

J'aurais voulu être une doris
Vivre d'eau fraîche et de pastis
Couler mes jours en philosophe
Vous pouvez m'appeler Christophe

5ème couplet :

J'aurais voulu être un grand sar
Pour dans le ban, foutre le bazar
Nager sans fin parmi les miens
Je me serais appelé Robin

6ème couplet :

J'aurais voulu être un mérou
Pour pouvoir tous les rendre fous
Nonchalamment magnifique,
Vous pourriez m'appeler Domi-
nique

7ème couplet :

J'aurais voulu naître castagnole,
Car j'ai l'accent d'Marcel Pagnol
Hélas, je n'suis que parisien
Merci de m'appeler Sébastien.

Fin et applause !



▲ De retour de plongée, dans des conditions optimales. Que demander de plus ?

journée est un peu ventée, celle qui la suit est systématiquement calme. Nous avons de la chance. Enfin, pas tous ! Car notre camarade Olivier n'aura pas pu rester parmi nous jusqu'au bout. Une rage de dents aura eu raison de ses capacités à plonger. Ce n'est que partie remise ! Les deux premiers jours, et quatre premières plongées, passent comme l'éclair. Le dimanche soir, c'est déjà le traditionnel pot des Ni-veau 1. Le fort de Niolon n'a qu'à bien se tenir ! Nous apprenons à cette occasion que Michel, après toutes ces années, quitte le Club pour cause de retraite bien méritée. Merci beaucoup pour tous tes conseils et les plongées partagées !

▼ Une rascasse en plein vol !

régalés pendant toute la semaine. C'est bien agréable à la sortie de l'eau ou avant d'aller s'y mettre ! Le bar du centre borde une terrasse qui surplombe la calanque et fait face à Marseille. De quoi offrir un espace de débriefing fonctionnel après les deux plongées quotidiennes. Un premier apéro nocturne et enjoué, est l'occasion pour Seb d'annoncer les palanquées du samedi et à tous de s'acclimater à la météo

niolonaise. Deux bateaux sont utilisés, le Jean-Baptiste (JB) et le Jules. Les premières plongées sont destinées à la réadaptation. Pourtant, nous sommes déjà en alerte, et tous bien décidés à décrocher le sésame. Les conditions sont optimales et le week-end de prépa n'est plus qu'un lointain souvenir. L'eau est à 19 °C et ne fera que se réchauffer toute la semaine. La mer est belle. Si une demi-





▲ « Quoi ma gueule, qu'est-ce qu'elle a ma gueule... » (Johnny H.)

Alors que le calme revient, les prépas N2 et N3 réalisent que, dès le lundi après-midi, le groupe va se restreindre drastiquement. Que les enjeux sont là et qu'il va falloir l'écrire cette fameuse chanson ! Du lundi au mercredi, ce sont trois jours de revues matériels, de bio, d'orientation, de réactions aux signes, de remontés assistés, etc., auxquelles nous faisons face. Les automatismes se mettent en place et les réflexes de sécurité s'ancrent dans nos néoprènes. Hector, Seb, Olivier, Marie-Pierre, Robin, Dom, Christophe, sont exceptionnels de patience et de bienveillance avec leurs élèves ratatinés par la mer et le soleil. Ils font des miracles ! Les messages passent : sécurité, cohésion, maîtrise de soi et de son matériel, précision des gestes, etc. Les soirées aux abords du blockhaus sont l'occasion de déguster un petit

punch ou un pastis, élixirs de prédilection des plongeurs, favorisant le partage des souvenirs quotidiens et éprouvant nos idées à l'aune du savoir de nos si chers moniteurs. Puis arrive le jeudi. Laurent et moi sommes guidés par Christophe pour une première au-delà de la zone des 20 mètres. Nous arrivons sur le site du « grand tombant ». Une pente douce nous amène, après une vingtaine de coup de palmes, sur un tombant où les langoustes ne se cachent plus, et où le mur rocheux est recouvert de gorgones plus majestueuses les unes que les autres. Mon ordi indique 36 mètres. Je ne me suis rendu compte de rien. La maîtrise des paramètres, c'est important, et encore plus lorsque le fond est quelque part. Christophe nous indique que le respect de la courbe de sécurité nécessite déjà d'enclencher la

▼ C'est fait, ils ont leur niveau. C'est écrit sur leur carnet. Bravo à Philo, Claudio, Philippe et Ben pour leur N 2 et à Marjorie et François-Xavier pour leur N 3.



montée. Mon mano me signale que ma consommation est généreuse malgré la plénitude que je ressens. Nous sortirons, de cette première, renouvelés dans nos envies de plonger. Nous ne pensons plus qu'au lendemain. Une « plongée épave » est évoquée.

La soirée du même jour est celle de la consécration. Phyllo, Claudio, Laurent et moi-même sommes titulaires du niveau 2. Plongeurs autonomes à 20 mètres ! Après un superbe apéritif dînatoire, nous allons dîner au restaurant... parce qu'on le mérite bien. Bon, c'est vrai que Marjorie et François-Xavier s'étant hissés au niveau 3, ils le méritent bien amplement.

Le vendredi matin nous attaquons la plongée phare de la semaine. Elle se concrétise par un trajet de 45 minutes sur une mer d'huile pour rejoindre l'île de Planier où de belles épaves marseillaises sont accessibles dès la dizaine de mètres. Celle des N2, ce sera une des plus connues à Marseille : le Chaouen. Ce cargo qui transportait des oranges s'est échoué en 1970 contre l'île. Accompagné par Seb et Marie-Pierre, Laurent et moi vivons un moment magique dans une ambiance de souvenir englouti à la couleur bleu marine.

L'omniprésence de paysages superbes, tant à la surface qu'au fond participe au dépaysement. C'est l'attrait de la pleine nature. Il est facile de divaguer, mais nous sommes restés concentrés sur les bonnes pratiques et les gestes justes qui feront de nous des plongeurs responsables et respectueux, tant de l'environnement sous-marin que de leurs équipiers.

Et ce que je retiens in fine : une organisation toujours au top, des moniteurs exceptionnels de connaissances, de bienveillance et de volonté de partage, des membres super sympas et toujours festifs. Comment ne pas passer de bons moments ?

Enfin, pour être tout à fait franc, je retiens surtout que si on te demande où est le bateau... c'est qu'il est probablement au-dessus de ta tête.

Ben



Formation RIFA(s)

Rendez-vous est pris à 9 heures un samedi matin pour suivre la théorie commune aux RIFA(s), « Réactions et Interventions Face à un Accident... », avec un « s » pour « spécialités »: RIFAP pour la Plongée, RIFAA pour l'Apnée, etc. Pour moi, ce sera le RIFAP.



▲ Apprendre les bons gestes qui pourront peut-être sauver une vie...

Ouille! 9 heures, ça me fait un peu tôt pour un week-end. Donc... à votre avis? Evidemment, je suis arrivée bonne dernière.

Les stagiaires de cette année se nomment: Marion, Marjorie, Raphaëlle, Sandra, Alexandre, Aziz, Houcem, Sofiane et Stéphane.

Ils sont déjà tous assis et en train de se régaler de viennoiseries lorsque j'entre dans la salle de cours. Il reste une place à côté d'Aziz, ça tombe bien, je le connais, donc je me sens moins seule!

Les moniteurs se présentent, racontent des anecdotes et... Oh! On suit le cours?

Nous avons tous apporté des choses à manger pour la pause déjeuner. J'en profite pour discuter avec mes voisins. Nous sommes plusieurs à avoir prévu un voyage en Egypte cette année. On a envie d'avancer le temps pour y être déjà! Mais non, nous devons d'abord suivre les cours et attendre quelques mois...

Après le repas, nous descendons dans la salle des pots (ah oui, c'est aussi le lieu des cours de théorie! Cela dépend des personnes!). On installe les tapis, les mannequins, le matériel... et nous nous répartissons en groupe. Philippe, Cathy et Didier nous montrent comment sauver une personne avec tous les gestes liés au sauvetage. Le massage cardiaque n'a désormais plus

de secret pour nous! Nous faisons aussi des appels de détresse et, après quelques ajustements, tout le monde a tout bon.

Une fois la journée théorie terminée, il reste à valider notre diplôme avec une séance de pratique. La plongée en ce qui me concerne. Mais la vie fait que je ne peux plus venir à la piscine pendant quelques semaines, donc je ne peux pas suivre cette séance avec mes camarades. Dommage! Lorsque je peux enfin la passer, j'appréhende: vais-je y arriver?

Les moniteurs me montrent, m'expliquent... Je regarde, j'apprends et j'applique. La remontée sur le bord de la piscine n'est pas évidente! J'aurais dû m'entraîner davantage dans l'année! Mais j'ai tout de même réussi à sauver Marjorie (si tu es encore de ce monde, Marjorie, c'est grâce à moi. J'attends encore ton merci!).

Hector valide ma pratique: j'ai donc le RIFAP et je peux désormais sauver mes camarades! Il a fallu ensuite penser à régler le montant de la carte et, quelques jours après, j'ai reçu officiellement ma carte.

J'espère que mes camarades des cours théoriques ont aussi eu leur RIFA, dans leurs catégories respectives!

Sandra



▼ Pause déjeuner le midi, avant de reprendre les cours théoriques.



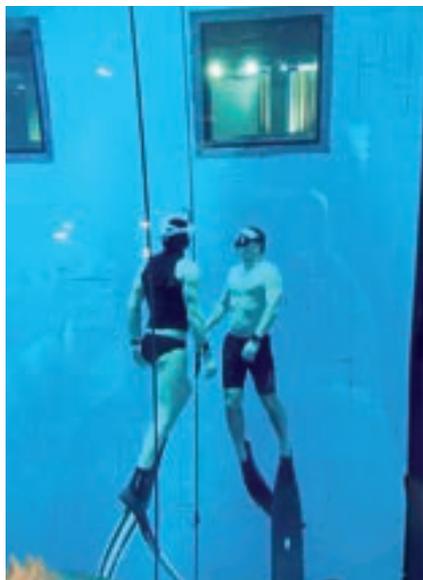


▲ Notre joyeux groupe !

Je ne savais pas qu'il y avait en périphérie de Bruxelles, à deux pas de Paris, une fosse qui était jusqu'à peu, la plus profonde du monde, répondant au doux nom de « NEMO 33 », car réputée à 33 m et 33 °C (il paraîtrait, qu'en réalité, c'est un poil moins de chaque, mais chut!)

Nous nous sommes tous retrouvés à l'accueil, certains sont venus en voiture, d'autres en train et en tram. Il y eut quelques oublis de licence, mais sachez-le ça peut servir : on peut tout trouver en ligne sur le site de la fédé et ça c'est plutôt carrément cool. Tout commence hors de l'eau par l'explication des consignes de sécurité et, à NEMO 33, ça ne plait pas : il y aura dans l'eau, pendant les deux heures, un observateur en bouteille avec nous : au moindre signe d'irres-

▼ *Les yeux dans les yeux...*



NEMO 33... que du plaisir

**Merci Guillaume d'avoir organisé cette sortie CCESMF !
Si l'on m'avait dit d'aller en Belgique pour plonger
il y a quelques années, j'aurais pensé à la mer du Nord,
au froid et, du coup, à ne pas y aller...**

pect des règles, c'est tout le monde dehors ! Pour en citer quelques-unes : pas d'apnée statique au fond, pas de de tuba en bouche dans l'eau et, bien sûr, pas d'hyperventilation, ni de syncope, ni de malaise passager !

Notre petite quinzaine d'apnéistes (dont deux plongeurs bouteilles sans bouteille!) est ensuite regroupée en six palanquées de deux ou trois apnéistes avec un encadrant par groupe, et direction vestiaire, douche et piscine...

La piscine est scindée en deux zones : l'une avec le tube, la fosse proprement dite qui descend à 33 m, et un espace à 10 m. Nous avons tout l'ensemble rien que pour nous : c'est le luxe, mais il ne faut pas traîner entre les ateliers pour profiter au maximum ! Nos chers encadrants nous ont installé trois bouées dans la fosse et nous alternons toutes les 20 minutes entre l'espace à 10 m et celui à 33 m.

En apnée (comme en plongée, je crois aussi) nous commençons à avoir une certaine habitude des fosses de 20 m, entre celle de Villeneuve-La-Garenne et celle d'Anthony plus récemment, mais 33 m ça change la donne ! Et si à 20 m nous avons la possibilité de nous y entraîner une fois par mois, là c'est pour certains la première fois... Et nous n'y sommes que pour une session de 2 heures : l'enjeu est à la fois d'en profiter et d'essayer de se tester jusqu'à cette nouvelle profondeur, si possible. Pour cela il faut habituer progressivement notre corps et nos oreilles. L'échauffement à 10 m est donc bienvenu, on peut déjà commencer à travailler la compensation, l'immersion et la glisse.

Viens ensuite le côté à 33 m, c'est impressionnant : comme à Anthony, le tube commence plus bas que la surface à 10 m, au fond de l'espace voisin. Ce qui nous donne un repère, car aucune profondeur n'est inscrite sur les parois. J'aime autant : cela force à se concentrer sur son ressenti (à condition de ne pas regarder sa mon-



▲ *Sous la surveillance du binôme.*

tre dans l'eau bien entendu). Nous y plongeons par binôme : l'apnéiste qui descend est longé, ce qui permet de ne pas trop s'éloigner du câble quand notre verticalité n'est pas parfaite et de ne pas gêner les deux autres ateliers. L'apnéiste de sécurité vient chercher son binôme à mi-profondeur, il remonte avec lui en veillant à rester à distance de saisie pour pouvoir intervenir pour le guider vers la bouée à la sortie ou pour le remonter au moindre problème. Tout le monde gère, on s'était entraîné avec la longe à la dernière fosse à Anthony.

Je réalise mes premières descentes en immersion libre, c'est-à-dire en me tractant au câble avec la force des bras. Je surcompense en surface pour ménager mes oreilles et me concentrer sur mes sensations, de glisse et de compensation, c'est le pied. A la surface, ma montre m'indique que je suis allée à 26 m, je tâche de bien ventiler à la sortie : inspire active et expire passive. Au dernier passage côté

33 m, mon binôme me fait une petite frayeur après une remontée : d'abord un peu blême, il respire ensuite goûlument et reprend des couleurs : tout va bien ! J'ai le plaisir de toucher le fond sur mes dernières descentes bien qu'une crampe m'ait rendu visite juste avant la chute libre... Les GoPros sont de sortie au front ou au bout d'une perche, certains ramèneront de chouettes souvenirs pour le plaisir de tous et nous avons aussi la chance d'avoir une photographie à sec qui nous mitraille à chaque passage devant la fenêtre du restaurant ! C'était vraiment super ! Un goût de trop peu, mais beaucoup de plaisir sur cette sortie. Quel pied d'aller au-delà des 20 m et de profiter un peu plus longtemps du plaisir de la glisse en chute libre ! A renouveler l'an prochain avec, pourquoi pas, une deuxième session dans la journée ou le lendemain matin ! Qui en est ?

Ln (Hélène)



▲ *Tout est ok pour revenir à la surface ?*

▼ *La longe est pratique pour remonter.*



▲ *Avant d'aller vers les grands fonds, la constitution des palanquées.*

De l'autre côté de la ligne d'eau

Ou l'apnée à NEMO 33 vue par un plongeur bouteille !

Au club, on est tout de suite catalogué, « lui c'est un bouteilleur » ou « tu connais untel le chasseur », bref on peut distinguer différentes catégories : les « bouteilleurs » (plongeurs), les apnéistes qu'on peut parfois confondre avec les chasseurs, les palmistes et plus récemment les monopalmistes. Pendant très longtemps, j'ai fait partie de la famille des « bouteilleurs ». Sans vouloir à tout prix défendre mon parti, il est vrai qu'on est les seuls à pouvoir rester plus de 10 minutes sous l'eau sans remonter... C'est quand même pratique. Oui, mais voilà, au niveau entraînement, je suis allé voir du côté des palmistes si l'eau était meilleure. Et tenez-vous bien, je me suis même inscrit à une fosse apnée. Alors là, me direz-vous, c'est du grand n'importe quoi. Oui mais bon c'était NEMO 33. Quitte à aller voir ailleurs, autant y aller en profondeur. 33 m dans une eau à 33 °C, pour un « bouteilleur », ce n'est pas la mer à boire... Oui, non, mais là tu n'auras pas de bouteille. Rien ! Que tes poumons... Même pas une petite mignonnette de réserve. Par chance, on m'a collé Aziz comme encadrant qui, comme moi, fait aussi quelques incursions de

l'autre côté de la ligne d'eau, mais dans l'autre sens, chez les plongeurs. Bref du terrain connu. Quelques réglages sur les gestes à faire ou à ne pas faire, comme quand tu as une bouteille, et nous voilà partis par groupe de 3 ou 4. Un qui descend, les autres qui surveillent et quand il remonte, on va l'assister sur les 10 derniers mètres. Petit à petit, on gagne quelques mètres pour essayer de toucher le fond et on se rend compte que sans l'assistance d'un détenteur, ce n'est pas si simple. En plus, il y a des histoires de pression qui augmente dans les poumons (inconnu pour un plongeur), et ça ne te facilite pas la tâche pour compenser les oreilles ou le masque. Faut faire avec. Bref, pour résumer l'expérience, n'hésitez pas à aller voir de l'autre côté de la ligne si l'eau est meilleure.

Pierre



P.-S. : Michel, notre Mimi, a réussi à toucher le fond, lui ! Pourtant, ce n'était pas le plus jeune du groupe NEMO 33... Mais c'est peut-être parce que, lui aussi, joue des deux côtés de la ligne d'eau !

Les étangs de

La découverte

Le C.C.E.S.M.F. a signé une convention avec la base de loisirs de Cergy-Neuville. Elle permet aux adhérents du club de venir aux étangs pour, ainsi, varier les plaisirs de la nage avec palmes.



◀ *Un centre bien conçu, très accueillant.*

Tenue :

- le port d'une combinaison est obligatoire toute la saison. Mini-shorty néoprène autorisé.

Zone d'évolution :

- le départ s'effectue à partir du ponton de la surveillance plan d'eau, puis l'évolution s'étend sur l'étang des Eguerets exclusivement.

C'est bien beau le sport, mais quand est-ce qu'on mange ?

Un espace pique-nique est disponible sur place. Il y a également un espace barbecue plus loin pour ceux qui sont équipés (les barbecues ne sont pas fournis). A chacun de s'organiser.

Réglementation :

- la nage avec palmes, avec ou sans hydro speed, est pratiquée de préférence en binôme.

- la nage est interdite sur l'étang de la Folie sauf manifestation.

Informations supplémentaires :

C.C.E.S.M.F. Section NAP
Fabrice ROBINET
robinet_fabrice@yahoo.fr
0688 112214

▼ *Une vue aérienne de la base de loisirs.*

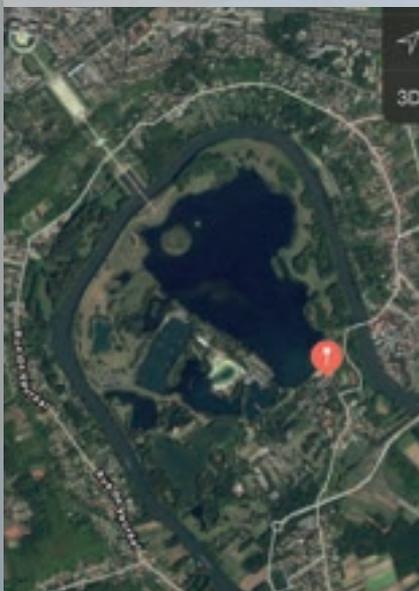
V Vous souhaitez nous accompagner ? Voici quelques renseignements utiles.

Quand :

- de septembre à mai : tous les jours de la semaine, du lever au coucher du soleil,

- en juin, juillet et août : en semaine, du lever au coucher du soleil, le week-end : du lever du soleil à 13 heures.

▼ *La base est très facile à trouver.*



Où :

- à la base de loisirs des étangs de Cergy Neuville, parking P3, au niveau du multi accueil.

Comment :

- par vos propres moyens. Si vous venez de l'A15, une courte vidéo vous indique le chemin : base de loisirs de Cergy - Neuville par A15 (www.youtube.com/watch?v=1T_W55dqCr8).

Combien :

- 12,10 € par personne pour le Pass Association.

Conditions :

- le nombre de places est limité à 15 adhérents !

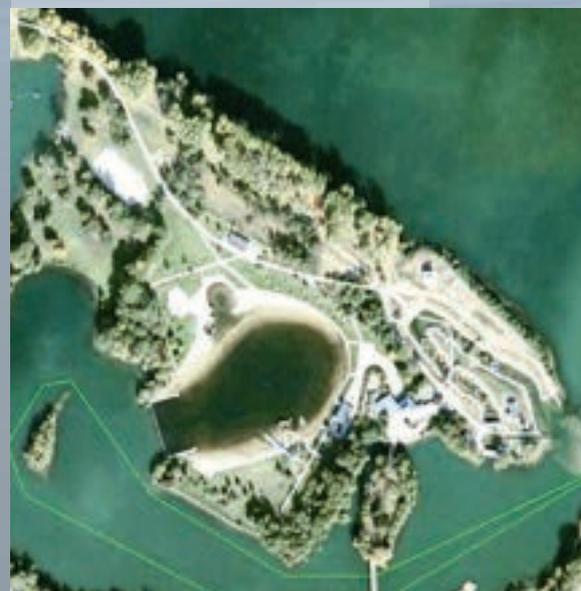
Un groupe WhatsApp a été créé spécialement pour les sorties à Cergy pour :

- le transport et le co-voiturage,
- l'organisation de pique-nique.

Le multi accueil propose :

- des vestiaires de l'accueil multisport,
- des douches et sanitaires,
- des bacs de rinçage,
- un casier collectif aux horaires d'ouverture de l'accueil du centre multisport (selon disponibilité).

Attention : l'accueil multisport est fermé le dimanche du 1er novembre au 28 février et pendant les vacances scolaires de Noël zone C.



Cergy-Neuville

La pratique

Afin de faire découvrir la Nage Avec Palmes en milieu naturel, la section a organisé une matinée à la base de loisirs de Cergy-Neuville.



▲ On peut nager, mais aussi s'y baigner...



▲ La combinaison n'est pas de trop !

▼ Un peu d'hésitation avant le départ...



▼ Le flamand-rhum de Mimi. Indispensable !



Nous nous sommes donné rendez-vous à 10 heures à l'accueil multisport. Deux vestiaires, casiers collectifs par club, en tenue et à l'eau ! Nous sommes 9 à nous y mettre. Malheureusement elle n'est pas très chaude... Environ 15/16 °C.

Heureusement, nous avons les combinaisons qui sont de rigueur et Mimi a prévu un 'Flamant Rhum' pour nous accompagner.

Après quelques battements, ondulations et tours de bras, on se fait vite à la température et avançons vers le pont qui marque le début du tour de l'île. Le cadre est magnifique, l'étang est entouré d'arbres avec une petite île au milieu.

Nous nous attendons à chaque bouée pour que chacun puisse prendre ses repères et repartons vers le pont. L'eau est quand même un peu froide et nous décidons de nous mettre sur un bord de l'étang afin de faire la connaissance du 'Flamant Rhum' de Mimi. Y a pas à dire, il a su nous réchauffer et nous réhydrater pour que nous puissions boucler un deuxième tour et rentrer tranquillement ! Sacré Mimi ! Cette petite heure de nage nous a bien échauffés au final et nous avons tous sauté à l'eau une fois nos combi-

naison enlevées (mais toujours en maillot de bain, je vous vois venir). Finalement l'eau n'est pas si froide ! Après une bonne douche chaude, nos estomacs se font ressentir. Nous allons donc installer notre pique-nique, car nous avons des invités (plus on est de fous...). Cricri et Maëlle sont venus nous retrouver avec quelques amis et de la famille. Forcément le pique-nique fut grandiose, à l'image des pots NAP ou presque, je vous laisse imaginer.

Alors, n'hésitez pas et soyez nombreux à nous rejoindre pour la prochaine journée découverte aux étangs de Cergy Neuville. Une sortie à ne pas rater. A bientôt,

Fabrice



▼ Pas nets, ces NAPéistes ! N'est-ce pas ?



▼ Petite pause pour reprendre des forces avant de repartir.



Passage de niveau... Bio

Passer son « nain Bio », comme on dit, ou officiellement N1 Bio ou PB1, avec le CCESMF c'est vraiment une super expérience.

Le niveau 1 de biologie sous-marine est accessible dès le niveau 2 FFESSM et est vraiment à la portée de tous, qu'on soit juste curieux du monde sous-marin ou déjà passionné. Comment ça se passe ? Facile ! Il suffit de vous inscrire à la rentrée du CCESMF et de vous rapprocher de nos moniteurs bio préférés ! Aude et Christian se feront une joie de vous renseigner, sans oublier Hector notre président. Tous les trois vont vous concocter des cours super intéressants, quelques séances réparties dans l'année, dans une des salles de la piscine. Ces quelques séances ne vous éloigneront du bassin et de vos entraînements en piscine grosso modo qu'une fois par mois, et encore ! On parle de 8 à 10 séances environ sur toute l'année. Ensuite, il suffira de quelques plongées en milieu naturel où vous démontrerez à vos moniteurs vos connaissances pour valider le niveau. C'est ce qui s'est passé pour nous. Nous avons assisté à environ 9 cours tout au long de l'année. C'était toujours très intéressant, très imagé avec de nombreuses anecdotes. Parfois nous apprenions énormément de choses, parfois nous améliorions des connaissances acquises avec notre curiosité personnelle, et à chaque fois nous assistions à ces cours avec énormément de plaisir.

A la fin de l'année, nous avons hâte

▼ *Une murène et sa crevette nettoyeuse.*



▲ *Une salmacine, pelote de tubes calcaires blancs, très fragiles.*

de plonger avec Christian, Aude et Hector pour étudier les habitats, rechercher les petites créatures et mieux comprendre les comportements des animaux sous-marins. La théorie c'est cool, mais la pratique c'est encore mieux !

Du vendredi 21 juin soir au lundi 24 juin 2019, nous sommes partis à Niolon avec le club, lors du week-end des premières bulles. Rendez-vous gare de Lyon à 14 heures. On était tous contents de se retrouver et de constater que nous avions tous des sacs de plongées plus gros les uns que les autres. Matos bien sûr, mais aussi l'apéro ! Week-end plongée avec le CCESMF oblige !

Répartition des palanquées faite, nous allions donc plonger la journée du samedi avec Christian et celle du dimanche avec Aude. C'était vraiment super, Christian et Aude ont tous les deux l'œil pour dénicher des choses sur lesquelles s'attarder un peu : reproduction des éponges avec leurs « coulures » incroyables, hydrides sur la posidonie, bryozoaires à ne pas confondre avec le corail, petits coquillages (avec un Christian à tes côtés, on en apprend des choses sur les coquillages !), nudibranches et flabellines (aucune ne peut

échapper à l'œil avisé d'Aude). Bref, il y en avait pour tous les goûts.

Dans un souvenir de nos premières plongées, lorsque nous étions de « jeunes plongeurs », il n'y avait pas tant de choses à voir à Niolon. J'imagine qu'en ayant plus d'expérience on trouve plus de choses et puis, surtout accompagnés de nos animateurs bio préférés, on en trouve encore plus ! Hyper riche en fait les sites près de Niolon pour la bio !

Apprendre la bio, c'est mieux comprendre ce qui vous entoure en plongée. C'est pouvoir mettre les noms de vos animaux préférés dans votre carnet de plongée sans se tromper. C'est aussi être sûr de voir quelque chose lors d'une plongée non exceptionnelle, même en cas de visibilité réduite. Et plein d'autres choses encore... A vous de les découvrir en vous inscrivant aux cours de Bio du CCESMF !

Sophie



► *Un gorgonocéphale de méditerranée.*



Qui fait quoi au CCESMF ?

Pour ceux qui ne les connaissent pas encore, nous vous présentons les bénévoles qui font tourner notre club, en plus des moniteurs qui le sont aussi. Tous consacrent une partie de leur temps libre pour que la saison se passe dans de bonnes conditions. Ils se feront un plaisir de vous renseigner, ou de vous aider, tout au long de l'année.



Président
Hector FENECH



Vice-Président
Laurent MAUVISSEAU



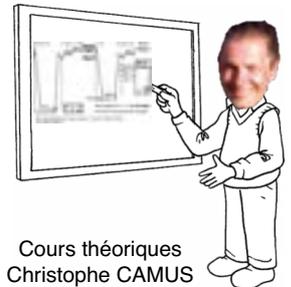
Secrétaire adjointe
Patricia VAILLANT Secrétaire
Jacques COSNARD



Trésorier
Olivier GRENIER



Directeur technique
Sébastien GRAZZINI



Cours théoriques
Christophe CAMUS



Section Apnée
Antoine BILLARDELLO



Secourisme
Cathy RUIZ et Philippe CROCIANI



Environnement et biologie sous-marine
Christian TAUPIN avec Aude PEOUX
et Hector FENECH



Responsable matériel
Luc DEVAUD



Fosse apnée
Guillaume CADEL



Site Web et newsletter
Sébastien GRAZZINI



Fosse bouteilles
Cathy RUIZ avec Véronique CROCIANI



Sorties
Elisabeth COSNARD avec Aude PEOUX
et Patricia VAILLANT



L'Écho des Tubas
Fati LOGEROT et Daniel BROCHARD



Section Nage avec palmes
Fabrice ROBINET



Plongée technique
Hector FENECH



Pots
Sabrina BOULET
et Sandra DURAND-DESGRANGES

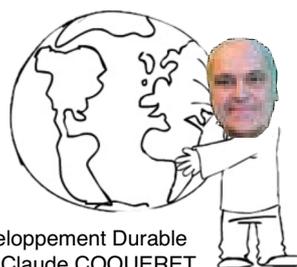


Pique-nique
et organisation de soirées
Gilles LOGEROT

Assemblée générale
annuelle



Organisation événements
Aline DEVAUX



Développement Durable
Jean-Claude COQUERET



Siège social
Richard MALLET

