

L'ÉCHO DES TUBAS

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

*Sortie Port-Cros
Plongées en Corse, à Marseille, en Mer Rouge
La piscine de Bagneux
Premières bulles ... en apnée
Membres Honoraires
... et autres !*



C.C.E.S.M.F. toujours !

N° 42 décembre 2023

***Gardons le lien
Nage Avec Palmes au Kremlin-Bicêtre***

Edito

Encore une fois nous avons réussi à imprimer notre journal, et 40 ans après sa première parution l'Echo des Tubas est toujours là, fidèle au CCESMF.

Voici donc le n° 42 et sûrement le dernier numéro à paraître en format papier ... car faute de finances, ou de sponsor, nous ne pourrions plus l'imprimer les prochaines années. Certains seront peut être satisfaits et diront que c'est normal de ne plus imprimer notre journal, qu'il faut penser aux arbres, à la planète, et qu'à l'époque de la dématérialisation, il suffit d'envoyer le journal en PDF ... celui qui permet de tourner les pages !

On en reparlera sûrement car si vous, vous souhaitez partager vos photos et articles, articles que vous aurez écrits, ceux qui racontent vos sorties, événements, aventures ... vos bons moments au club, nous pourrions réfléchir à une publication informatique.

Quoi qu'il en soit, l'important c'est que nous nous sentions bien au CCESMF et même si notre journal disparaît sous sa forme actuelle, nous continuerons à partager notre passion avec vous pour que notre club dure encore longtemps.

Je remercie chaleureusement tous ceux qui ont donné de leur temps pour écrire les quelques lignes qui font la richesse de l'Echo des Tubas et je souhaite de tout cœur que vous prendrez beaucoup de plaisir à lire la superbe prose de notre journal, avec des styles très différents mais uniques.

Profitez encore un peu de ces quelques pages papier ... car c'est tellement agréable de les tourner.

Bonne lecture à tous

Fati



Couverture : C'est un échantillon de photos ayant participé aux différents concours photos ... et qui avaient failli gagner !

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

Présidente : Sabrina Boulet

Secrétaire de rédaction : Fati Logerot

Journal imprimé avec le concours de Yves, un ami

Ils ont participé à la rédaction de ce numéro : Aude, Cathy, Fabrice, Fati, Gilles, Guillaume, Josselin, Laurent, Ludovic, Sabrina et Thomas

Sommaire



Page 2 : Edito

Page 3 : Mot de la Présidente
: C'est comment le futur ?

Page 4 : Ce ne sont pas les idées qui manquent

Page 5 : FORUM des Associations

Page 6 : Gardons le lien

Page 7 : Le voyage du CCESMF - Plongée en Corse

Page 8 : Assemblée Générale du CCESMF

Page 9 : Membres Honoraires

Page 10 : N.A.P. au Kremlin-Bicêtre

Page 11 : Plongées à Marseille
: Les fosses bouteilles

Page 12 et 13 : Les Moniteurs du CCESMF

Page 14 et 15 : Plongées en Mer Rouge

Page 16 : Premières bulles ... en apnée

Page 17 : Découverte Nage en milieu naturel aux étangs de Cergy Neuville

Page 18 : Plonger à la fosse TODI

Page 19 : Sortie Port-Cros

Page 20 : Fosse apnée continue ... grâce au MASA

Page 21 : Le Pique Nique
: Baptêmes à Bagneux

Page 22 : La piscine de Bagneux

Page 23 : Qui fait quoi au CCESMF

Page 24 : Souvenirs, souvenirs

Le Mot de la Présidente

Dans cette ère post Covid, où le télétravail est devenu la norme, où les réseaux sociaux sont de plus en plus présents et où tout va de plus en plus vite, il semble essentiel de garder un lien social physique.

Ce lien, nous pouvons le cultiver entre autres grâce aux activités sportives et associatives.

Le CCESMF fait partie de ces associations, elle vit grâce à vous tous, les adhérents, les encadrants, les bénévoles.

Merci à vous d'avoir suivi ce club ces dernières années, malgré le Covid, malgré la fermeture de la piscine de Châtillon, malgré une année d'activité sans section apnée ni plongée, malgré l'incertitude d'avoir à nouveau un créneau d'entraînement.

Merci d'être là aujourd'hui pour ce nouveau volet dans l'histoire du CCESMF, sur un créneau d'entraînement dans une piscine de transition à Bagneux, en attendant la reconstruction du complexe sportif de Châtillon.

Je suis heureuse de partager ce volet avec vous, heureuse de voir l'implication sans faille des encadrants et des bénévoles, heureuse de vous revoir heureux de partager ces activités aquatiques qui nous passionnent tous et qui créent le lien...

Très belle année à tous

Amicalement

Sabrina



C'est comment le futur ?

Le stade nautique Châtillon-Malakoff réinventé

Fermé au public depuis le mois de septembre 2022, le stade nautique intercommunal fait l'objet d'une reconstruction complète.

En projet : un équipement moderne, exemplaire sur les aspects environnementaux et énergétiques, avec une offre de services plus étendue et une plus grande capacité d'accueil. De quoi nager et plonger dans le bonheur !

Construit en 1972, le stade nautique présentait des problématiques importantes concernant son enveloppe extérieure ainsi que des détériorations à l'intérieur.

Au regard des différents diagnostics effectués, le territoire Vallée Sud – Grand Paris, en lien avec les Villes de Châtillon et de Malakoff, a décidé de reconstruire entièrement cet équipement pour en faire un stade nautique moderne et durable offrant des conditions d'accueil et de pratique optimales pour tous avec une offre de service diversifiée et renforcée.

À l'été 2027, d'après les déclarations de la maire, nous pourrons accéder à un nouvel équipement moderne et spacieux qui permettra d'accompagner encore davantage la pratique sportive sur le territoire.

Les nouveaux espaces prévus :

Un espace de remise en forme de 950m², avec saunas, salle de musculation et balnéothérapie.

2800m² d'espace extérieur, comprenant 1 bassin nordique de 50m avec 8 couloirs, 1 lagune de jeux de 100m² et 2 solariums, végétal et minéral, avec jeux d'extérieur.

Près de 1000m² de plan d'eau couvert, comprenant 1 bassin sportif de 25x15m avec 6 couloirs; 1 bassin d'apprentissage et d'activités de 200m², 1 bassin ludique de 200m², 1 bassin plongeon, escalade et plongée de 140m², 1 jardin d'éveil aquatique de 130m² et 1 toboggan à eau intérieur de 3 pistes.



Ce ne sont pas les idées qui manquent au CCESMF ...

Les inscriptions pour la saison 2022/2023



En tout cas les fidèles étaient présents.

Ce n'est pas toujours évident d'accueillir nos adhérents lorsqu'il n'y a plus de lieu attiré ! Avant c'était facile, nous investissions l'accueil de la piscine de Chatillon pour récupérer les inscriptions de nos chers adhérents. Mais malheureusement à partir de septembre 2022 il n'y avait plus de piscine, plus de locaux, plus d'endroit pour recueillir les inscriptions pour la saison !

Alors comment faire ? Bien sûr il y a toujours la possibilité de s'inscrire par Internet ou par courrier ... mais c'est tellement mieux le contact, c'est tellement plus sympathique de se retrouver.

Que cela ne tienne ! Pour la reprise de la saison 2022/23, afin d'organiser les inscriptions, nous avons privatisé un bar et ainsi disposer d'un endroit tranquille pour récupérer vos dossiers tout en passant un moment convivial pour se retrouver et discuter.



Et moment réussi ! Puisque beaucoup se sont déplacés pour passer un très agréable moment.

Les réunions du Comité Directeur

Nous avons eu le même problème pour les réunions de Comité directeur ! Avant nous nous retrouvions pour travailler dans une des salles de la piscine, mais comme il n'y avait plus de piscine, il n'y avait plus de salle, plus d'endroit pour se retrouver et s'organiser afin de traiter les affaires courantes du club !

Alors, nous n'avons pas eu trop de choix, nous ne pouvions tout de même pas nous retrouver dehors pour travailler ! Alors nous nous sommes retrouvés « chez l'un, chez l'autre » suivant qui pouvait recevoir tout le monde au bon moment. Nous avons ainsi pu nous occuper du club et passer ensuite une très agréable soirée car le CCESMF c'est aussi un club de copains 😊





FORUM des Associations

Le CCESMF toujours présent

Le 10 septembre 2022, nous étions présents pour le forum des associations à Châtillon. La météo n'était pas au beau fixe, c'était même très mouillé, mais nous avons tenu toute la journée et avons été ravis de retrouver bon nombre d'entre vous.

Bien sûr, notre stand était le plus beau et le plus accueillant. Nous avons tout prévu pour recevoir nos adhérents. Café, thé, petits gâteaux, chouquettes et bien d'autres choses ! Ce furent évidemment de belles retrouvailles et toujours dans la bonne humeur 😊

Nous nous étions retrouvés dès la rentrée avec des idées plein la tête ! Idées nous permettant de retrouver régulièrement tous les fidèles du CCESMF. Par exemple des rencontres régulières autour d'un verre, ou des fosses ou des sorties ... Les idées étaient là, nous allions les proposer à nos chers adhérents pour qu'ils en profitent.



Le 24 juin 2023, au stade Guy Moquet à Châtillon, était organisée la journée du sport ... et nous étions encore là ! Par une journée de canicule nous avons encore tenu bon toute la journée malgré un soleil de plomb.



Certes, nous étions un peu seuls car très peu de visiteurs ont bravé la chaleur pour venir nous voir. Mais qu'importe, nous étions présents et notre stand était toujours aussi remarquable.

Plus tard, le 9 septembre 2023, la piscine de Châtillon était toujours fermée, mais nous étions encore présents au stade de Châtillon pour le forum des associations. Nous comptons bien garder la place jusqu'à la réouverture de notre piscine.

Maintenant c'est la piscine de Bagneux qui nous accueille, alors pour la saison 2023/2024 et les suivantes, nous envisageons de faire aussi le forum des associations à Bagneux en 2024.

Nous ne baissons pas les bras et sommes prêts à faire le maximum pour faire vivre notre club encore de nombreuses années.



Seuls au monde ... mais toujours présents.



L'ECHO DES TUBAS – décembre 2023



Fati et Gilles





Gardons le lien

Pour cela nous organisons des soirées contact



Pendant toute la saison 2022/2023 nous ne pouvions pas nager le jeudi soir, nous avons donc tous nos jeudi libres. En plus nous ne pouvions plus organiser de pot, une fois par mois comme nous le faisons ces dernières années. Pourtant les pots permettaient à tout le monde de se retrouver, de discuter et de se faire plaisir autour d'un verre !

Alors, en souvenir de nos jeudi soir à la piscine de Chatillon, nous avons proposé des soirées contact, pour nous retrouver une fois par mois, le jeudi soir à Chatillon. Le lieu choisi était le 115, car cet établissement n'est pas très loin de la piscine de Chatillon, est situé près d'un arrêt du tram T6 et en plus possède un grand parking.

L'établissement propose un "happy hour" jusqu'à 21H et ensuite, pour ceux qui le souhaitent, des plats de bonne qualité sont proposés pour terminer la soirée. C'est vraiment un bon endroit pour se retrouver, discuter, échanger, rigoler, se faire plaisir ...

Aujourd'hui nous avons retrouvé un bassin le jeudi soir à la piscine de Bagneux, et continuons à disposer de 2 lignes d'eau dans la piscine du Kremlin Bicêtre mais ne pouvons toujours pas organiser des pots pour créer ces moments conviviaux que nous aimions tant !

Alors, pour continuer à nous retrouver nous avons décidé de continuer à organiser une fois par mois des soirées au 115. Ces soirées auront lieu le mardi ou le mercredi, sauf pendant les vacances scolaires où nous n'avons pas accès à la piscine de Bagneux et du coup nous organiserons notre soirée le jeudi soir. Mais quel que soit le jour, nous savons que ce sera toujours un moment très agréable.

Régulièrement nous vous proposerons des dates dans les Newsletter, pour nos soirées au 115. C'est important d'avoir de bons moments de convivialité pour garder le lien entre tous ceux qui aiment le CCESMF et qui souhaitent le voir vivre encore longtemps.

Les plus beaux du CCESMF étaient souvent présents



Il y a beaucoup de photos car je ne savais pas lesquelles choisir !

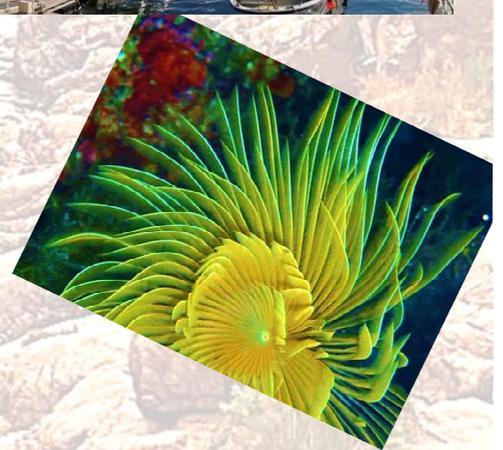


Le voyage du CCESMF Plongée en Corse

Malgré une année difficile le club avait pu organiser un voyage en Corse, en octobre 2022, pour profiter d'inoubliables plongées



Un anonyme nous a fait savoir que Galeria fut le théâtre de bien des enchantements. Ce fut une semaine idyllique, que ce soient pour les plongeurs ou les accompagnants ... Peut-être un peu plus compliquée pour certaines personnes, qui furent touchées par des virus, mais globalement, on peut assurer que les bons moments de partage prirent le dessus. En quelques mots, ou quelques lettres, voici comment s'est passée ce superbe séjour.



Grandes et belles plages de cailloux, écrin sur l'île de beauté, entre mer et monts;
Accueil très sympathique et très bien organisé du Centre Al Cantu;
Larges sourires et bons éclats de rire avec les palanquées;
En mer matin et après-midi, beaux moments d'immersion et d'expériences variées;
Richesse des échanges sur les fonds marins;
Intemporalité au cœur de l'automne;
A renouveler autant que possible.



Merci au groupe pour sa chaleur et sa bonne humeur ... et à tous pour la bonne convivialité !
Une pensée particulière pour Aude, super organisatrice et à ses relais ensuite.

Un moment important dans la journée, celui de l'apéro !

Assemblée Générale du CCESMF



Malgré le manque de piscine le jeudi soir, nous étions une soixantaine à nous retrouver le 4 février 2023, à Malakoff, pour notre Assemblée Générale annuelle.

Tous les fidèles au club étaient présents, ou presque ! En effet, certains membres ... très malheureux, se sont excusés de ne pas pouvoir être parmi nous pour ce rendez-vous incontournable, par manque de disponibilité ce jour-là.

Comme tous les ans les responsables des différentes commissions ont fait leur rapport annuel, même si pour beaucoup ce fût court par manque d'activités. Toutes les personnes présentes ont compris nos difficultés liées à la fermeture du centre aquatique de Chatillon. C'est la raison pour laquelle ils continuent à adhérer au plus beau club du monde aquatique, sans oublier que c'est le plus ancien club parisien.

Malgré le manque de piscine, le jeudi soir, beaucoup étaient présents pour notre AG

Après l'effervescence des belles bulles de l'apéritif, nous sommes attablés pour déguster de délicieux osso-buco et/ou lasagnes préparés par les super cuistots du CCESMF, et ainsi garder les bonnes habitudes du club.

Pourquoi cuisiner de l'osso-buco et des lasagnes ? Parce que nous avons placé la soirée sous le thème de l'Italie. Depuis quelques années nous avons pris la bonne habitude de proposer un thème pour notre AG. Du coup, toute la salle était très bien décorée aux couleurs de l'Italie. Et pourquoi l'Italie me direz-vous ! Je crois bien que nous avons tous envie ... de manger un bon osso-buco 😊



**Cherchez ...
l'erreur !!!**



Après l'AG, et avant les festivités, nous avons honoré Nicole, Jean-Claude et Michel (dit Mimi) pour leur fidélité au club, sans interruption, depuis 50 ans. Une page spéciale leur est dédiée (voir page 9) pour la remise de petites surprises, pour les bons et loyaux services rendus au club, et aussi l'attribution de diplômes pour marquer toute notre gratitude. Encore une raison supplémentaire pour arroser comme il se doit un bel évènement. Surtout que pour l'occasion nos trois lauréats nous ont offert le champagne !

En tout cas, ce fût un très beau moment de convivialité, de partage et de bonne humeur. Ne ratez surtout pas la prochaine AG !

Membres Honoraires

Toutes nos félicitations ! Mais c'est quoi exactement un membre honoraire ?



Nous sommes tous d'accord, c'est important de rendre hommage aux plus anciens, je veux parler évidemment ... des plus anciens membres de notre club !

Comme déjà dit, après notre Assemblée Générale nous avons déclaré toute notre reconnaissance et gratitude à Nicole, Jean-Claude et Mimi, pour leur fidélité au club depuis plus de 50 ans en leur remettant des diplômes d'honneur et petits cadeaux ... mais aussi et surtout pour leur investissement dans les différentes activités qui font tourner notre club depuis si longtemps.

Il faut savoir que cette distinction n'est pas donnée automatiquement à un adhérent atteignant 50 ans de cotisation au CCESMF. Bien sûr le palier des 50 ans est très important mais le titre de membre honoraire ne peut être décerné que par une décision du Comité Directeur. Depuis les premiers adhérents ayant atteint les 50 ans de club, ce titre a toujours été décerné par les différents C.D. aux personnes ayant rendu des services au club.

Lorsque l'on regarde bien notre historique on s'aperçoit que jusqu'à aujourd'hui tous les fidèles qui ont atteint 50 ans de club ont été des bénévoles actifs et se sont bien investis au sein du CCESMF.

Très bref historique de nos 3 lauréats du jour :

- > **Nicole CIAVALDINI**, épouse LAPEYRE, a adhéré au club en 1969. Elle a été secrétaire du CCESMF et s'est surtout démenée dans l'organisation de la Vieille d'Or, de la 1ère à la 39^{ème} édition.
- > **Jean-Claude COQUERET** adhérent en 1972 au CCESMF Longtemps responsable de la section plongée et Moniteur du club depuis plusieurs décennies. Il fût notre premier MF2.
- > **Michel SCHVED**, a adhéré en 1972 au CCESMF Longtemps responsable de la commission médecine subaquatique du club et aussi moniteur du club depuis de très nombreuses années.

Un grand bravo à eux qui rejoignent ainsi nos plus anciens fidèles au club, ceux qui sont déjà membres honoraires du CCESMF, par décision du Comité Directeur :

- Jean-Pierre DALIPHARD-LETANG**, adhérent au club en 1963,
- Jean-Laurent LAPEYRE**, dit Jeannot, adhérent au CCESMF en 1964
- Henri COULLE**, dit Fifi, adhérent en 1964,
- Daniel BROCHARD**, adhérent au club en 1968

Encore Bravo et MERCI car sans eux, et sans tous ceux qui se démènent tout au long de l'année pour faire vivre le CCESMF, notre club n'aurait pas 77 ans d'existence.



Fati

Nage Avec Palmes au Kremlin-Bicêtre

Pour la saison 2022/2023, entre après Châtillon et avant Bagneux, nous avons innové à la piscine du Kremlin-Bicêtre.



Tous les lundi de 21h à 22h30, nous disposons de deux lignes de 50 mètres.

Avec une vingtaine d'inscrits, nos lignes ont été plus que bien remplies tout au long de la saison.

Comme chaque année malgré quelques cours intensifs, nous pouvions compter sur nos adhérents palmeuses et palmeurs pour apporter convivialité et bonne humeur.

Merci encore à vous qui faites de ce club ce qu'il est, non pas seulement un club où l'on vient s'entraîner et nager, mais également et surtout un club où l'on trouve amitié et complicité.

Bien à vous,

Fabrice



Plongées à Marseille

Petites plongées Père & Fils

Cette année, le fiston et moi préparons le niveau N2 de plongée; Il faut donc effectuer quelques sorties en mer pour valider notre formation en fin d'année.

Alors, pendant les vacances de la Toussaint, nous sommes partis en Méditerranée, direction Marseille pour 5 plongées en 3 jours.

Le temps n'est pas très clair et l'eau est à 18°, un peu limite pour la 5mm !

La houle est assez présente à cause du Mistral et ses rafales jusqu'à 50 noeuds. Pas grave, on s'adapte. Nous profitons de jolis bancs de poissons tout de même, sans pour autant leur donner à manger (Merci Mercalme !).

Et le retour en zodiac terriblement fun aussi. Ce fut une belle expérience ☺

On croise les doigts pour le diplôme Wait & Sea



Ludovic & Fabrice



Les fosses bouteilles

Il y a un endroit à découvrir, si vous êtes plongeur :

Cet endroit c'est « la fosse UCPA Aqua 92 » située à Villeneuve-La-Garenne.

Vous faites partie du CCESMF et venez de passer votre niveau 1 de plongée ou vous êtes plongeur expérimenté, vous souhaitez travailler certains gestes ou retrouver des sensations dans un milieu considéré comme naturel, alors n'hésitez pas à participer à une des séances proposées une fois par mois le samedi matin.

Vous découvrirez un espace aquatique avec 3 bassins différents de : 5, 10 et 20 mètres.

Ainsi, le plongeur va pouvoir se familiariser progressivement avec la profondeur selon son niveau, encadré par un moniteur toujours « très bienveillant ».

Je me souviens de ma 1^{ère} fosse bouteilles, il y a déjà quelques années ! Après avoir validé le N1 en mer, j'ai découvert ce milieu. Il fallait descendre dans un tube de 20 mètres, encadrée par Hector, un des moniteurs expérimentés du club.

A la différence de la mer, pas de poissons mais des plongeurs faisant des exercices de remontées assistées, beaucoup de bulles aussi, une lumière tamisée.

Les sensations sont étranges et agréables à la fois lorsqu'on découvre cet environnement : vous êtes en pleine eau, vous vous immergé pour descendre jusqu'à 20 m maximum, des plongeurs s'agitent et travaillent leurs exercices.

La séance dure 45 minutes puis chaque groupe rejoint son moniteur pour un briefing personnalisé. Cela est très riche et permet de comprendre son évolution pour éventuellement se présenter au futur passage de niveaux.

Participer aux fosses bouteilles, c'est aussi créer des liens avec d'autres adhérents, connaître les moniteurs, s'aider pour améliorer son niveau.

La fosse bouteilles est une activité du club et participe à la vie du club CCESMF. Alors, venez tenter l'expérience.



Une illustration, car... pas de photo d'époque !

OUPS, j'ai oublié un critère important qui pourrait vous faire aimer cet endroit : La température de l'eau est à 29 °, en tous les cas, il ne fait pas froid !



Cathy



Les Moniteurs du CCESMF

Tous des bénévoles



**Marie-Pierre
Baudet**



**Jean-Claude
Coqueret**



Marion Daussy



**Christophe
Camus**



**Philippe
Crocioni**



**Luc
Devaux**



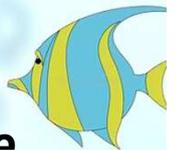
**Bernard
David**



**Hector
Fenech**



**Dominique
Goret**



**Axelle
Camus**

L'équipe Plongée



Pascal Mulat



**Patricia
Vaillant**



**Catherine
Ruiz**



**Olivier
Grenier**



**Véronique
Mauvisseau**



Patrick Tellier



Eric Henry



**Laurent
Mauvisseau**



Michel Schved



**Robin
Maltete**



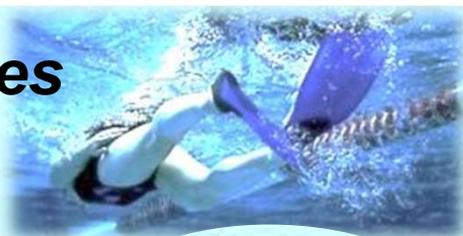
L'équipe de la Nage Avec Palmes



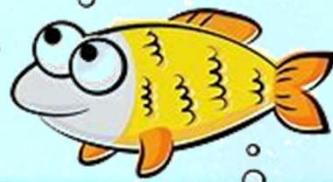
Fabrice Robinet



Christian Dagueneau



Il(s) sont beaux ...
mais pas nombreux.
Un troisième ce ne
serait pas du luxe !



L'équipe d'Apnée ... et de Chasse



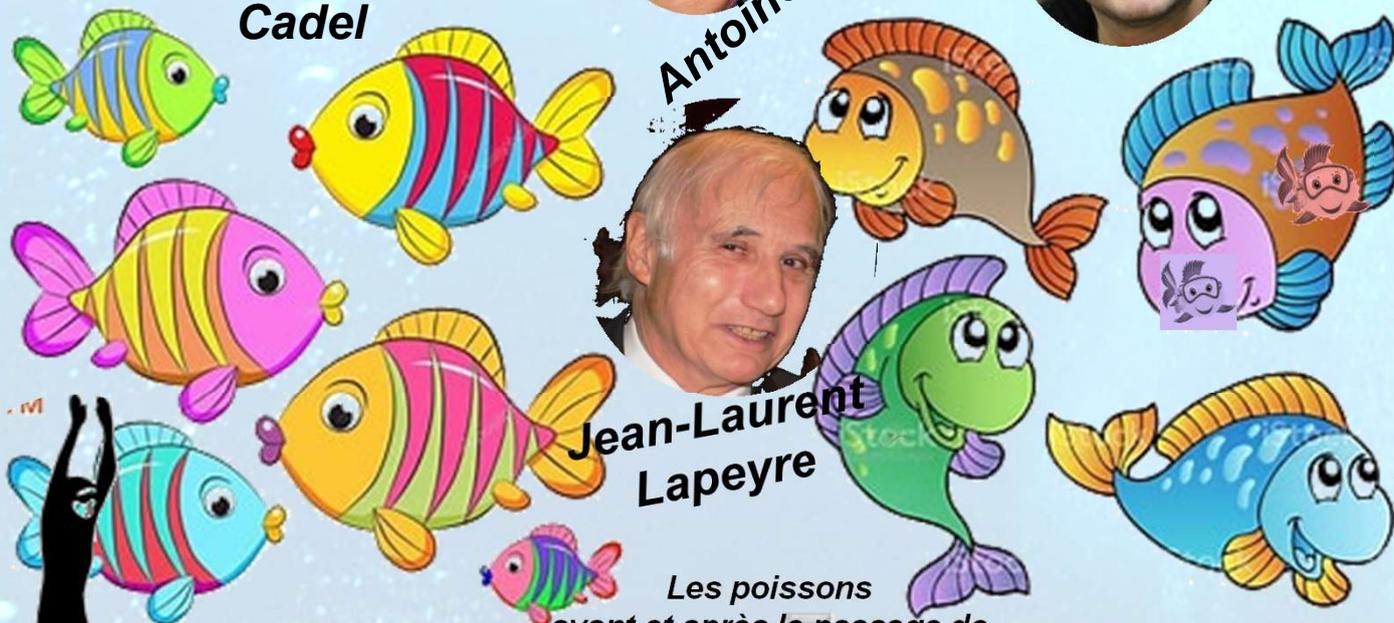
Guillaume Cadel



Antoine Billardello



Aziz Kefi



Jean-Laurent Lapeyre

Les poissons
avant et après le passage de
certains de nos apnéistes ☺

Nos moniteurs pour la saison 2023/2024

Un grand merci à tous nos moniteurs

Plongée en Mer Rouge

Neuf bienheureux en croisière nord Egypte

Salon de la plongée, janvier 2023 : Reconstitution de ligue dissoute au hasard de nos déambulations parmi les stands des tour-opérateurs. Une petite poignée d'anciens du club se retrouve par hasard devant le stand «Oceanos». Il y a là Bernard-le-goguenard-aux-petits-yeux-cruels, Jean-Claude-notre-doyen-motivé, Laurent-dit-Rouquin-Marteau, Marie-Pierre-la-cheffe, Véro-la-palmeuse et Laurent-dit-Brutus (oui, c'est moi). On racolera bientôt Aude la voyageuse, Sophie la (jeune) retraitée pressée d'en profiter et Ariane la (presque) teutonnes. Sur le champ, la décision est prise : Direction l'Egypte pour une croisière nord début avril.

Nous connaissions déjà l'Oceanos, découvert entre 2 confinements fin 2021. Magnifique embarcation, superbe équipe de pro, sous la houlette d'Angélique et du capitaine Ayman, qui a conçu lui-même la forme du bateau pour en optimiser la glisse et la stabilité. En professionnels aguerris ils ont placé une pancarte « Oceanos » en police 1000 sous la coque (pour la boussole d'or sans doute).

À Orly, traditionnel stress du surpoids bagage... on relativise en comparaison d'un groupe de photographes suréquipés. Vol sans encombre (retard standard). Bus climatisés façon Groënland, dépassements de poids lourds par la droite, sur fond de montagnes violettes et enfin embarquement dans la lumière magique du petit matin.

Au mouillage à Safaga, l'Oceanos peut accueillir 24 passagers, nous ne serons que 11 : Royal ! En effet, seul un couple de non-CCESMFistes - mais très sympathiques au demeurant - nous a précédés à bord. Le croiriez-vous ? François est artisan tripier, son épouse Fanny est chirurgienne gastro-entérologue (véridique). À l'heure des repas (toujours excellents), les vannes fusent.



Alors, pour une fois le matos des Mauvisseau est irréprochable : pas de fuite, pas de grippage,... Juste une petite erreur d'appréciation de la température, m'a fait opter (après intense réflexion) pour une combinaison «mer chaude» de 3,5 mm quand une 7 mm eut été plus adaptée (eau à 21 - 23°C). Je passerai les 3 premiers jours à enfiler toujours plus de souris, en les collectant au fond des sacs des uns et des autres (merci spécial à notre guide).



J'offrirai quand même une fois de l'air à Ariane, qui me rendra illico mon Octopus. Il avait souffert d'une ablation des moustaches, sans doute lors d'une des remontées rock n' roll sur zodiac. Enfin, je terminerai avec l'antique Alladin de Cricri (mon Vyper étant tombé à court de batterie). Oui donc finalement le matos, c'est comme d'hab' !





Mon Top 3 perso des plus belles plongées de ce séjour :

1. À Shag Rock, l'épave voile/vapeur du «Kingston» (1881) : après halage dans le fort courant, une ambiance type «Pirates des Caraïbes», avec un pont couvert de concrétions hébergeant une véritable nurserie entre bastingages encroûtés, des entrailles habitées (élégant gaterin à pois, anges à tous les étages) sous les jeux de lumière, une hélice encore en place.

2. Les sister ships «Rosalie Muller» et le mythique «Thistlegorm» coulés en 1941 : nuées de poisson hache, holothurie serpentiforme, murènes tachetées, bécasses à carreaux, grosses carangues arc en ciel, et le dédale des ponts inférieurs, rempli de matériel militaire.

3. Le tombant de Ras Mohammed, pour sa faune exubérante (parc national oblige), son invitation à dégringoler le long de ses canyons sablonneux.

Fascinant ! Le spectacle en soirée du côté du Sinaï et en traversant le « rail » vers le canal de Suez, avec son ballet des porte-conteneurs et de supertankers, et les torchères des plates-formes de forage.

Sur le chemin du retour, nous mouillons près d'un îlot équipé d'une paillote nommée «Utopia», de transats payants et de parasols tagués de noms de marques de soda.

En «napant» alentour (sans aborder l'infâme banc de sable) nous sommes portés (entre deux apnées pour titiller les papillons) à réfléchir à notre mode de vie consumériste et pillleur de carbone fossile...

Sinon, à bord nous avons bien garni le bar car de tout le séjour il n'y eut ni rupture de stock, ni sous-consommation ... dû à l'expérience certainement !

Au comptoir, une fois toutes les discussions sur les plongées et les commérages épuisés, les discussions allaient bon train sur... la réforme des retraites.



Retour au boulot, le lundi 8 avril, première réunion Teams... j'ai changé mon fond d'écran.



Laurent



Premières Bulles ... en apnée

Afin de partager son aventure, Josselin nous fait partager son stage d'apnée

Cela fera bientôt 6 ans que je fais de l'apnée au CCESMF, mais je n'avais eu l'occasion que de pratiquer au milieu des petits carreaux de la piscine ou de la fosse. J'ai donc profité d'un stage organisé par le MASA, mais ouvert à d'autres clubs pour découvrir la pratique en mer, à Ajaccio. Nous avons été accueillis dans la structure Cormorant Free Diving d'Abdel (Alouach – champion du monde en poids constant bi-palme*) et de Chantal (Marzin – sa coach et également championne de France poids constant bi-palme).

Le lieu d'entraînement est parfait, à 10 min en bateau du port d'Ajaccio, au fond de la baie, avec 6 bouées (photo aérienne copyright Gendarmerie Nationale) et la visibilité très bonne. Pour la première session, c'est quartier libre, on fait ce qu'on veut, et moi je découvre enfin la discipline de l'immersion libre !

On descend en se tractant au câble la tête en bas. L'avantage, c'est qu'on va à la vitesse qu'on veut, notamment pour prendre le temps de compenser les oreilles.

Alors que la température est correcte à la surface (19°C), il y a une première thermocline à 5 mètres, où on perd 5°C d'un coup, ce que mon diaphragme et ma gorge n'apprécient pas du tout : ils se mettent à se contracter ... c'est désagréable.

Par contre, à la remontée, c'est magique. Rayons de soleil filtrant à travers le grand bleu, petites bulles (venant du masque) qui nous accompagnent et on se retrouve à la surface avec les autres .



À midi, direction Tahiti beach, une plage avec une paillote où je fais une 2^{ème} découverte : le régime alimentaire des apnéistes, dits "les mangeurs de graines". Le but, ingurgiter un maximum d'énergie en occupant le moins de place dans l'estomac, c'est donc la fête aux fruits secs !

Lors de la session de l'après-midi, il y a un petit peu de houle. On travaille différents exercices techniques : recherche du point neutre, verticalité, départ. Chantal et Abdel passent d'une bouée à l'autre pour corriger nos défauts. Parfois, ils vont sous l'eau pour vérifier et corriger si besoin les positions, ce qui est super utile.

Finalement, je ne descends pas très bas, mais une fois la déception passée, je comprends grâce à eux que c'est une nouvelle discipline pour moi et que j'ai plein de choses à apprendre dans la zone des 10 m : gérer la décontraction, le froid, soigner son départ ... et petit à petit, je me sens plus à l'aise.

En fin d'après-midi, on a un long débriefing/apéro où chacun évoque son ressenti et partage son expérience autour d'une bière bien méritée. Comme on a un groupe très hétérogène en terme de niveau, c'est super enrichissant. Et le soir, ce que tout le monde attends avec impatience : le premier vrai repas de la journée – pizza, pâtes, dahl de lentille, du roboratif pour recharger les batteries avant le lendemain.

Pour le dernier jour, on prend la direction de la Scandola, réserve naturelle marine classée au patrimoine mondial par l'Unesco, où seuls les apnéistes peuvent plonger. Le trajet en bateau au départ d'Ajaccio est long, mais magnifique (iles sanguinaires, calanques de Piana) et une fois dans l'eau, c'est encore mieux : banc de poissons (oblades notamment) et des gros mérus à aller débusquer sous les rochers.



On revient en fin de journée sous un splendide arc en ciel en baie d'Ajaccio. Le débrief/conclusion/repas finit à minuit passé – tout le monde est hyper fatigué, mais heureux et avec de beaux souvenirs plein la tête !

** Pour ceux qui l'ignorent, le poids constant bi-palme est une plongée où l'apnéiste va tenter de descendre le plus profond possible à la seule force de ses jambes et de ses bras. (Abdel Alouach a atteint 115 mètres !)*

Josselin



16

Découverte Nage en milieu naturel aux étangs de Cergy Neuville (95)

Le C.C.E.S.M.F. ayant signé une convention avec la base de loisirs de Cergy Neuville, le club y a organisé en 2023 des matinées pour permettre aux adhérents de découvrir la Nage Avec Palmes en milieu naturel.

Exemple d'une matinée bien remplie !

Le dimanche 9 juillet 2023, nous nous étions donné RDV à 10h devant le multi-accueil de la base de loisirs de Cergy-Neuville, afin de se retrouver et de se préparer dans les vestiaires du multi-accueil.

10h30, ce matin, nous serons 5 à l'eau pour effectuer un petit parcours dans les étangs à 24°C. Du ponton d'embarcation, nous passons sous le petit pont de bois, puis continuons jusqu'au bout de la zone praticable. Quelques tours de l'île puis nous revenons sur nos palmes.

Bonne petite balade d'un peu plus d'une heure et quelques 2500m parsemée de quelques gouttes de pluie du plus bel effet.

De retour, nous avons bien profité d'une bonne douche, un peu fraîche il est vrai, mais revigorante.

Et cette fois, pas de pique-nique, nous sommes allés à Port Cergy à 5 minutes à pieds pour nous restaurer. C'est très bien aussi.



Alors, nous vous attendons nombreuses et nombreux lors des prochaines sorties du dimanche matin pour la saison 2023/2024.



Fabrice

Guettez les newsletters !!



Plonger à la fosse TODI

Plongée à l'heure où les poissons se couchent... ou comment rater sa sortie à la fosse Todi

L'idée d'une plongée à Todi, du côté de Louvain en Belgique, a germé lors d'une recherche de sorties au week-end pour animer cette saison sans piscine, sans préparations de niveaux, sans les rendez-vous plongée habituels du meilleur club du monde.

Todi est une fosse de 10m de profondeur, construite sur un ancien site minier reconverti en zone de loisirs et commerciale. Dans le bassin de plongée, des poissons d'eau douce trouvent refuge dans des récifs artificiels tels que voitures, grotte, rochers, etc.

Après un tour rapide des personnes intéressées par l'expérience, il faut trouver un week-end qui convienne à tous avec des créneaux disponibles à la fosse. Une chance, il reste des places pour le samedi 18 mars de 17 à 19h. Ça tombe bien, ça nous laisse la journée du samedi pour faire la route tranquillement et nous permet de sortir de l'eau à temps pour l'apéro ! Vraiment, ça se goupille parfaitement ! Du coup, Aline, Luc, Bernard, Sabrina et moi prenons la route pour l'aventure !

Une fois la logistique organisée, nous voilà partis puis arrivés à Todi. Il s'agit d'un grand complexe avec vestiaires au rez-de-chaussée et ascenseur pour accéder au bassin. Vous pouvez apporter votre matériel (sauf le gilet) ou tout louer sur place selon vos envies ou besoins. Comme nous avons choisi de tout apporter, nous nous installons sur un coin du bassin et préparons notre matériel. Avec Sabrina, on a voulu en profiter pour tester notre matériel photo alors on prépare ça aussi, histoire d'avoir quelques souvenirs de cette plongée insolite.

Nous nous mettons à l'eau (température 23°C), un peu étonnés de ne pas avoir beaucoup de compagnons mais bon, tant mieux, ça change de l'affluence de la fosse de Villeneuve, on va pouvoir naviguer tranquilles.

Une fois sous l'eau, c'est plutôt sombre : il est 18h et il n'y a pas d'éclairage artificiel dans le bassin.

Les poissons ne sont pas très actifs ni très visibles. On fait le tour du bassin pour regarder les reliefs disposés là pour servir de cachettes.

Au bout de 30 minutes, on sort, un peu déçus malgré le plaisir d'être dans l'eau, ça ne ressemble pas tout à fait aux expériences décrites sur le site de Todi ni aux retours d'autres plongeurs...et les poissons aperçus n'ont vraiment pas l'air en forme, c'est un peu inquiétant quand même ! Mais bon, contre mauvaise fortune, bon cœur et bon estomac donc on profite du reste du week-end pour visiter Louvain et Bruxelles avant de rentrer.

Après avoir échangé sur notre expérience avec d'autres clubs qui ont fait la même sortie et n'ont pas eu du tout la même expérience, l'explication est toute évidente : Todi étant uniquement éclairé par la lumière du jour, si on plonge trop tard, les poissons sont en pyjama et se préparent pour la nuit !

Aude



Ci-dessous, les photos de ce qu'on a vu



*... et ci-dessous ce à quoi on s'attendait ...
et que les plongeurs de mi-journée peuvent voir*



Moralité, pour une expérience réussie à Todi, mieux vaut viser les créneaux de milieu de journée ☺

PS : Pour information, Todi est accessible pour les plongeurs bouteille, les apnéistes et les snorkeleurs

Sortie Port-Cros

Le CCESMF et la Tempête de Port-Cros

Au départ, tout se passait comme prévu. Nous nous sommes retrouvés à la gare d'Austerlitz pour prendre le train de nuit vers Toulon. Certains s'étaient retrouvés dans un restaurant aux abords de la gare pour profiter d'un bon repas avant le voyage, quand d'autres sont directement allés au train. Il y avait aussi ceux qui avaient choisi de faire le trajet en voiture et que l'on ne retrouverait qu'une fois arrivé dans le sud.

C'est à l'arrivée, le lendemain matin, que les choses se sont gâtées. Le train avait pris du retard, même si cela n'a pas eu d'importance car le bateau qui devait nous amener sur l'île de Port-Cros avait été annulé. Le mauvais temps avait rendu la traversée impossible et le prochain bateau ne serait que vers seize heures, c'était donc une première plongée qui tombait à l'eau, et ce ne sera malheureusement pas la seule du séjour.

Nous avons pris notre mal en patience, mangé un bon repas et sommes arrivés sur l'île en fin d'après-midi, le ciel toujours aussi couvert et la mer toujours aussi agitée. Le son de la pluie, le souffle du vent, le bruit des vagues se brisant sur le port continuèrent pendant une bonne partie de la nuit.

Le lendemain, le temps ne s'était pas arrangé, la pluie, les vagues, le vent, rien n'allait dans notre sens. Nous étions résignés, c'était deux nouvelles plongées qui partaient en fumée. Nous avons alors dû trouver de quoi nous occuper, quand certains partirent en exploration sur l'île, d'autres se réfugièrent au bar, tous les moyens étaient bons pour passer le temps.

Ce n'est que le troisième jour que nous avons enfin pu plonger, la visibilité fut bonne et les eaux pleines de poissons, ce furent de bonnes plongées malgré une houle tenace, mais nous avons néanmoins dû stopper la plongée de l'après-midi en raison d'un courant trop important.

Pour le dernier jour, nous avons dû nous lever plus tôt afin de pouvoir faire la plongée, puis manger avant de reprendre le bateau pour rentrer sur le continent. Malheureusement, les horaires fixes du bateau ne coïncidaient pas avec nos billets de train. Nous avons donc plus de quatre heures à tuer avant de pouvoir prendre le TGV direction Paris. C'est tout naturellement que nous nous sommes retrouvés dans un bar en face de la gare de Toulon. Nous avons ainsi passé les quatre heures d'attente et c'est comme ça que s'achève ce séjour qui fut rempli de hauts et de bas. Mais bon, tout ne se passe pas toujours comme prévu mais je garderai quand même un bon souvenir de ce voyage.

Thomas



La Fosse apnée continue... grâce au MASA

Alors que l'UCPA nous annonçait une fermeture pour travaux début 2024, finalement la fosse de Villeneuve-la-Garenne restera ouverte encore une saison.

Mais cette fois, c'est notre club partenaire, le MASA, qui organise. On vous dit tout !

Cela ne vous aura pas échappé, la situation est compliquée pour notre club depuis l'épidémie de Covid et la fermeture progressive de la piscine de Châtillon. Pour les séances en fosse, elle n'est guère plus brillante depuis la fermeture pour travaux du complexe Adolphe Pajeau d'Antony.

A la reprise post-épidémie, nous avons tenté de retourner à Villeneuve, mais quelque chose avait changé. Plus loin et difficile d'accès, avec des horaires chaotiques dus au fait de devoir prendre les créneaux restants après notre départ pour Antony, et une fosse qui bien qu'agréable n'égale pas celle d'Antony, très peu d'apnéistes du CCESMF fréquentaient encore nos créneaux. Après avoir tenté de maintenir la fosse pendant 2 saisons, ce qui a été possible essentiellement grâce au MASA qui se joignait régulièrement à nous et représentaient plus de la moitié des effectifs, l'annonce de la fermeture pour travaux nous a fait jeter l'éponge ...

Et pourtant, à la surprise générale, l'UCPA nous a annoncé en septembre qu'elle resterait ouverte toute la saison. C'est donc reparti pour un dernier tour, mais cette fois ce n'est plus le CCESMF qui organise. Après quelques mois de discussion avec nos partenaires du MASA, c'est finalement le club de Montrouge qui organise la fosse cette année, et nous invite à les rejoindre !

Alors bien sûr, comme l'annonce de l'UCPA est tombée au dernier moment, les seuls créneaux disponibles sont tôt dans la soirée, et pour certains partagés avec d'autres clubs, mais malgré tout nous avons encore une saison pour aller découvrir ou redécouvrir les délices de l'apnée en profondeur.

Pour celles et ceux qui ne connaissent pas la fosse « Aqua 92 » de Villeneuve-la-Garenne, permettez-moi de la présenter brièvement.

Située au 119 boulevard Charles de Gaulle, 92390 Villeneuve-la-Garenne, la piscine se compose de 3 puits : 5m, 10m et 20m de fond, pour 8 à 10m de diamètre environ. Hélas, nous sommes contraints de devoir disposer du niveau "Apnéiste" pour accéder au puits de 20m mais les autres sont accessibles même sans ce sésame – à condition que vos moniteurs

estiment que vous avez les aptitudes requises pour y évoluer bien sûr.

Le principe d'une immersion en profondeur est la simplicité même : quand vient son tour, après une ventilation préparatoire, l'apnéiste prend une grande inspiration et démarre par un canard tout en souplesse, puis palme lentement vers le fond, le regard perpendiculaire au mur. Lorsqu'il / elle atteint le fond, ou plus tôt si le souffle lui manque ou s'il s'agissait d'y aller

graduellement, il / elle peut alors remonter tranquillement vers la surface, bientôt escorté(e) par l'apnéiste de sécurité qui a veillé sur sa progression, jusqu'en surface. Puis les rôles permutent, et ainsi de suite.



Bien entendu, divers exercices peuvent être mis en place pour agrémenter la séance ou travailler un point particulier. Ou alors profiter tout simplement des sensations ...

Question organisation, cette année il faudra d'abord s'inscrire au MASA sur leur site via un formulaire en ligne, <http://montrougeplongee.com>, pour le tarif spécial de 4 € (prévenir Guillaume Delin pour y avoir accès), qui vous fera membre à part entière du MASA (avec voix à l'AG), mais ne donne accès sportivement qu'aux fosses (i.e. sans licence ni accès aux séances d'entraînement classiques en piscine).

Une fois l'inscription faite pour la saison, il faudra s'inscrire aux fosses, toujours en ligne, avec un lien qui sera fourni par le MASA et transmis une semaine avant chaque séance.

A l'heure où j'écris cet article, la prochaine séance sera passée d'ici la parution, mais voici celles de 2024 :

Mercredi 17 janvier 19h-20h
Mercredi 14 février 19h-20h
Mercredi 13 mars 19h-20h
Mercredi 24 avril 19h-20h
Mercredi 22 mai 19h-20h
Mercredi 19 juin 19h-20h

N'hésitez pas à vous inscrire, et à bientôt sous la surface !

Guillaume



20





LE PIQUE NIQUE

C'est toujours un moment privilégié



C'est toujours le dernier RDV de la saison
 C'est toujours un dimanche ... souvent le 1^{er} dimanche de juillet mais attention pas toujours
 C'est toujours à partir de midi ... mais vous pouvez venir quand vous voulez
 C'est toujours gouteux, puisque chacun apporte un petit truc à manger
 C'est toujours très arrosé, puisque vous apportez aussi à boire
 C'est toujours apéro, entrée, plat, fromage, desserts et café
 C'est toujours bien préparé par le responsable du pique-nique
 C'est toujours génial de nous retrouver et de partager les bons mets
 C'est toujours un final sportif ... souvent une pétanque
 C'est toujours un super beau moment !



Les plus anciens du CCESMF toujours fidèles au poste



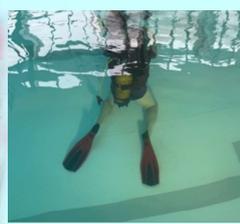
Et ça se termine souvent par une petite pétanque



Baptêmes à Bagneux

Où, quand les bénévoles donnent de leur temps pour le Téléthon

Pour cette première expérience à la piscine de Bagneux nous avons surtout accueilli des adultes. Pendant toute la journée nous avons encadrés des curieux, très intéressés par des baptêmes de plongée
 Une dizaine de bénévoles étaient présents pour encadrer tout ce petit monde dans le cadre du téléthon !
 Tous les participants étaient satisfaits et les bénévoles enchantés d'avoir œuvré pour une bonne cause.





La piscine de Bagneux

Après une année scolaire « orphelins » de piscine, le CCESMF est accueilli par la piscine de Bagneux.

Pour cette nouvelle saison 2023/2024, le CCESMF est heureux de retrouver ses adhérents – aussi bien les fidèles anciens que les nouveaux- tous les jeudis soirs. au centre aquatique situé dans la commune de Bagneux

La piscine a été rénovée il y a quelques années : vestiaires collectifs, casiers individuels, douches propres spacieuses et « chaudes » ... Tout va bien.

A la disposition de notre club : un bassin de 25 mètres, avec six lignes d'eau pour les entraînements des apnéistes, des plongeurs bouteilles et des nageurs du groupe transverse, ainsi qu'un bassin d'initiation pour les débutants plongeurs et apnéistes.

Pour nos entraînements, nous bénéficions du prêt du matériel du CASC, club de plongée de Châtillon, en attendant notre ré installation dans le futur complexe de Châtillon.



Pour encadrer et accompagner les élèves dans leur découverte et leur progression de plongeurs, des groupes ont été créés : un groupe débutants, un groupe de préparation au niveau 2 et un groupe de préparation au niveau 3 ainsi qu'un groupe transverse. Dans le même temps, nos amis apnéistes viennent s'entraîner, et tout se passe dans la bonne humeur.

Comme d'habitude, nous nous retrouvons à l'accueil pour « bavarder », un peu avant de nous mettre à l'eau, puis chacun regagne son groupe au bord du bassin.



Briefing des encadrants avant les exercices dans l'eau, démonstrations physiques des gestes enseignés, tout cela avec les rires bienveillants de chacun, sans oublier les immanquables « OOOHHH » de Patrick !

Nous avons 1h30 à notre disposition pour tous nos entraînements.

Le club propose aussi des baptêmes de plongée pour les personnes qui souhaitent découvrir de nouvelles sensations aquatiques et peut-être s'inscrire au club pour de nouvelles aventures.

Quoi qu'il en soit nous sommes bien à Bagneux



Qui fait quoi au C.C.E.S.M.F.

Nous vous présentons ci-dessous les bénévoles qui font tourner le club
(en plus de nos moniteurs évidemment !)

Les membres du Comité Directeur

Le Bureau

BAUDET Marie-Pierre



Directrice
Technique

BILLARDELLO Antoine
Responsable Apnée
Pêche sous-marine



CADEL Guillaume
Fosses Apnée



COSNARD Elisabeth et PEOUX Aude



Responsables organisation des Sorties
(entourant **Olivier** qui les assiste)



RUIZ Catherine
Responsable Fosses Plongée
& assistante Commission Médicale

Présidente



Sabrina BOULLET

Secrétaire



Jacques COSNARD

Trésorier & responsable
commission médicale
Jean-Claude PUCHOIS



Trésorier
adjoint



Patrick TELLIER

CAMUS Christophe
Formation théorique



COFFIN Didier

Responsable Site Web et Newsletter assisté par **Olivier**



GUILABERT Luc
Responsable
Matériel



MULAT Pascal
Adjoint
Matériel



ROBINET Fabrice
Responsable Nage Avec Palmes



LOGEROT Fatima
Communication & Pots

Comité Directeur élargi (membres non élus qui aident les membres du CD dans leurs tâches)

Développement durable : **Jean-Claude COQUERET**

Référent T.I.V. : **Christian DAGUENEAU**

Assistant Site WEB, Newsletter & Sorties : **Olivier GRENIER**

Siège social : **Richard MALLET**



Gilles LOGEROT : Organisation évènements annuels (AG, pique-nique, forum, etc)

Assistante organisation évènements et pots : **Annie PUCHOIS**



SOUVENIRS / SOUVENIRS

Notre journal a 40 ans !

Avec les nombreux numéros parus, nous avons pu admirer de très belles couvertures...
voici un échantillon de quelques couvertures proposées au fil des années



40 ans de couvertures dans l'Écho des Tubas