

LES NOUVELLES DU FOND

Octobre 2008



14

Editorial du président (1/2)

En ces périodes de communications électroniques où la vitesse prime souvent sur le contenu des messages, je trouve miraculeux que certains d'entre nous continuent de faire vivre ce journal papier, archaïque dans sa forme, mais qui fédère pour un temps donné, les énergies indispensables au bon fonctionnement de notre association.

Ce journal fait partie de ces projets que nous avons mis en place il y a maintenant une dizaine d'années, de façon un peu volontariste faut bien le dire, et qui ont, à leur manière, permis de réaliser la cohésion de notre groupe.

Après « Les nouvelles du fond », il faudrait citer notre livre référence, « Itinéraire par le fond », et notre grand film hollywoodien « Le silence des proies d'acier ». Je vous fais grâce de toutes les émissions de télé, françaises et étrangères, auxquelles nous avons participé et qui viennent compléter ce tableau auquel il faut ajouter la mise en place de notre site internet que beaucoup à l'extérieur consultent et nous envient.

A ces réalisations de communication, il faut ajouter les acquisitions d'outils permettant de développer nos activités comme l'achat du Bora-Bora, le compresseur nitrox et l'équipement du blockhaus. Enfin, il faut bien évoquer notre programme de formation de plongeurs et de moniteurs qui valide le bien fondé de notre projet. Quel est le club, en effet, en Normandie qui développe une telle activité et forme autant de moniteurs ? Ces moniteurs qui sont sur le pont depuis plusieurs saisons et qui tiennent la baraque comme on dit avec une constance et un engagement que là aussi beaucoup de clubs nous envient.

Nous avons mis 10 ans pour bâtir tout cela avec pour soucis de préparer la relève et de transmettre un outil performant. J'avoue que je suis un peu fier de ce bilan et je pense à ceux qui ont permis la réalisation de ce projet global; ceux qui nous ont fait confiance, les « anciens », Jean-Paul, Patrick, Olivier, ceux qui ont mis les mains dans le cambouis, Marc,

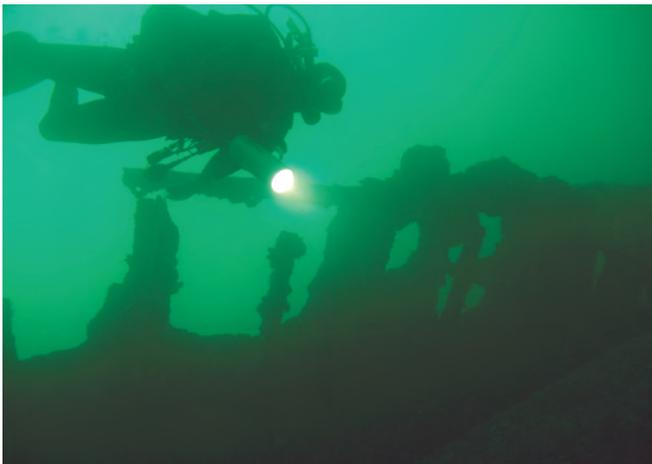
Jacques, Bernard entre autres, l'extra-terrestre qui a formé nos moniteurs, Bertrand, et puis, une mention spécial à Yves, poisson pilote de la première heure, celui qui a toujours 5 voix de moins que moi aux élections (c'est dur d'être aimé par tout le monde !) mais toujours 2 longueurs d'avance pour l'aventure, la découverte, la passion tout simplement qui fait rêver et qui entraîne les autres.

Enfin, vous avez la chance dans ce club d'avoir un secrétaire et une trésorière assistée d'une petite main dont l'engagement sans faille me permet de dormir sur mes deux oreilles. Le travail assuré par Jean-Marc, Pascale et Laurence est énorme et très bien fait, avec eux c'est facile d'être président, ce qui me permet de réfléchir en toute sérénité à ma succession.

Le nombre de choses que nous avons initiées pendant cette période est considérable. Nous avons ouvert la voie notamment dans la connaissance des épaves de notre région et nous avons donné envie d'aller voir ailleurs. Aujourd'hui encore, nous sommes en alerte et continuons de chercher et s'il est vrai que notre région est propice aux découvertes, nous ne pourrons jamais tout explorer, il faut quand même se donner les moyens de développer cette dynamique mise en place ces dernières années. Je sais que derrière nous, certains sont prêts à prendre leur responsabilité et que le jour où nous leur donnerons les clés, (façon de parler, moi qui n'ai jamais eu les clés de quelque local que ce soit à Caen-plongée !), la machine continuera de plus belle.

Je n'ai jamais caché ma volonté de passer prochainement la main comme on dit, aussi la saison à venir sera une transition douce pour un futur où je me trouverai une petite place aux cotés d'un autre président qui acceptera d'assumer la responsabilité du fonctionnement de notre entreprise. Nous, les anciens, avons demandé à Guy d'assumer cette responsabilité qui sur le principe l'a acceptée. Non seulement, il en a l'envie, c'est indispensable pour ce genre d'aventure, mais ses qualités d'entrepreneur et son sens de la conciliation en font

Editorial du président (2/2)



un candidat tout désigné.

Nous allons donc nous employer cette nouvelle saison à mettre en place cette stratégie pour que le moment venu cette transition puisse se faire sans problème. Dans cette nouvelle

dynamique, nous avons demandé à Adrian de s'associer, en tant que responsable technique, à Guy. Pas de népotisme dans cette affaire, simplement un constat : ces deux là s'entendent comme larrons en foire et leurs compétences associées en font un formidable tandem, ils savent tout faire et cela fait des années qu'ils sont au service du club. Ces choix devront bien sûr être confirmés par vos votes, je ne doute pas un seul instant de votre soutien pour mettre en place cette nouvelle stratégie, ces deux là auront besoin de votre aide et de votre participation.

Merci donc pour la confiance que vous m'avez accordée tout au long de ces années et bonnes plongées pour la nouvelle saison qui s'annonce.

Serge David - Septembre 2008
Grand Timonier de Caen Plongée



Ont participé à ce numéro

Adrian David
Serge David
Thierry Duval
Pascale Evain
Renaud Fontaine
François-Xavier Jean
Ludovic Madelaine
Pascale Marchaland
Yves Marchaland
Gilles Marquis
Anne Martin
Marc Martin
Guy Michel
Laurence Michel
David Selam

Photos

Ludovic Madelaine
Yves Marchaland
Gilles Marquis
Anne Martin

Les nouvelles du fond n° 14
Caen Plongée
BP 139 - 14009
Caen Cedex
02 31 50 10 25
www.caenplongee.org

24 octobre 2008

Bilan de formation Caen Plongée Saison 2007-2008

L'année passée, une cinquantaine de nos membres a suivi une formation proposée par le club. Nous avons ainsi formé 20 niveau I, 12 niveau II, 7 niveau III, 5 niveau IV et encore 2 initiateurs...

Ces formations ne peuvent exister sans l'implication de l'ensemble des encadrants du club.

Et cette année l'implication a été forte puisque 33 sorties techniques ont été organisées de novembre à juillet, auxquelles ont participé 26 encadrants, pour un total de plus de 150 plongées techniques effectuées.

A cela s'ajoute quelques 25 séances théoriques animées par une dizaine d'autres nous.

La vie de ce Club ne se résume pas à la formation, car sans compter le grand nombre de sorties explos organisées (bilan que vous pourrez trouver un peu plus loin), il faut ainsi souligner l'importance des groupes de nage et de perfectionnement qui rassemble plusieurs dizaines de nos membres et ce, quelque soit la météo (on a ainsi vu des nageurs du mardi effectuer leurs mouvements de gymnastique sous la neige, donnant ainsi une image de manchots empereur sur la banquise à notre bassin sous-olympique, 49.95 m ne faisant pas 50 m...).

Tout ce petit monde ne serait rien sans l'indéfectible présence de la Dream Team du matériel qui, même si elle nous oblige des fois à jouer de nos charmes pour avoir deux blocs (ce qui ne devrait plus se produire cette saison vue notre organisation en béton) nous assure un service irréprochable pour la plus grande joie des petits et des grands.

Il ne me reste plus qu'à souhaiter que cette saison qui débute, se déroule dans les mêmes conditions, car entre les annonces apocalyptiques d'effondrement général et de casernement en algeco sur le parking, c'est finalement l'ensemble de ce petit monde qui s'est remis à l'eau par un jeudi soir de septembre...

Et il semblerait que toutes les conditions soient rassemblées pour faire aussi bien cette saison. Entre les gens qui nous rejoignent et un certain nombre d'entre nous qui ont décidé de se frotter aux formations de cadres, il n'y a qu'à voir le nombre de gens inscrit en initiateur ou intéressés par un stage MF1, nous devrions pouvoir proposer un large éventail de séances et de nombreuses disponibilités.

Armée mexicaine me direz vous... je ne le pense pas car le but final étant la diversité et l'organisation du plus grand nombre de sorties, vous savez aussi bien que moi la consommation importante en temps et en énergie que cela suppose.

Y a plus qu'à, comme dirait l'autre...



Adrian David - Octobre 2008
Responsable Technique Caen Plongée

PS : un accès direct aux informations concernant les diverses formations est maintenant disponible sur www.caenplongee.org. Faites [Membre] puis [Formation] pour trouver votre bonheur. Les cadres formateurs se chargeront de mettre à jour chacune des rubriques.

Bilan des explorations Caen Plongée Saison 2007-2008

L'année passée, malgré une météo peu clémente (il n'y a plus de saison, heureusement qu'il reste les arrières saisons), Caen Plongée peut encore s'enorgueillir d'une belle activité. Il suffit de consulter le tableau comparatif ci-joint pour s'en convaincre. Les tempêtes d'avril et mai, deux fois moins de sorties sur Chausey qu'au printemps 2007, quelques ennuis mécaniques et nous avons l'explication du recul de l'activité explo de cette saison... Et encore faut-il modérer ce bilan en se rappelant que l'année 2006-2007 avait été une année record. Cette année, nous avons plongé le premier janvier, effectué trois nocturnes (pour le moment)... nous reste à en effectuer une le 31 décembre et nous aurons, faute de quantitatif assuré dans le qualitatif (Qui a dit pari à la con ? Rendez vous sur l'Atlantis si la météo le permet...).

Si on analyse le nombre de plongeurs (guides de palanquée et autres), on arrive même aux conclusions suivantes : les bateaux sont mieux remplis en moyenne et les palanquées sont plus souvent des équipes (cela fait longtemps que je n'ai plus vu des palanquées de 4 personnes, ce qui va dans le sens de la sécurité dans nos eaux chaudes, claires, calmes et accueillantes).

Enfin, le Bora commence à être utilisé par de plus en plus de directeurs de plongées (même si certains doivent être rudement sollicités par des plongeurs qui en veulent...). Cette tendance mérite d'être encouragée? Alors, plongeurs N2, n'hésitez pas à aller chercher les DP qui sommeillent au local et vous, plongeurs N3, organisez des sorties autonomes en vous faisant aider s'il le faut aux premières sorties...



Parachute lors d'une plongée de nuit

Pour conclure, nous avons du matériel à notre disposition, des personnes volontaires, un cadre exceptionnel (laissons les grincheux trouver nos eaux grises, tristounes et sans intérêts), alors, en respectant le cadre légal, la météo et les consignes de notre Responsable Technique...

Y a plus qu'à, comme dirait l'autre...

Guy Michel - Octobre 2008

TIV-WEB Caen Plongée (Ne cherchez pas, cela n'existe pas encore comme spécialité FFESSM)

	2003-2004	2004-2005	2005-2006	2006-2007	2007-2008
Atlantis	95	101	88	105	87
Bora-Bora	19	11	30	37	26
Autre	8	2	2	15	10
Total	122	114	120	157	123

Evolution du nombre de sorties

	2003-2004	2004-2005	2005-2006	2006-2007	2007-2008
Guides de Palanquée	321	282	339	458	406
Encadrés et autonomes	718	627	984	1247	1077
Total	1039	909	1323	1705	1483

Evolution du nombre de sorties

Sequence Temoignage : le niveau 4 sous tout ses aspects (1/3)

Pascale :

Engagez vous qu'ils disaient, vous verrez du pays ! Pour ça, on a bien vu ; le triangle d'or : Ouistreham, Fougères, Turlaville n'a plus de secret pour nous, et tout à la palme en plus.

Sous la houlette d'Adrian et Guy, dument mandatés par Bertrand, on a attaqué fort coté entraînement piscine, 400 mètres de ceci, 400 mètres de cela etc... bon on finit par 800 sinon au n'aura pas fait les 3 kilomètres réglementaires !

Bien, les soirées de semaine : lundi théorie, mardi piscine, jeudi piscine, bon tant pis pour la vie de famille mais certains ont quand même réussi à finir des travaux.

2 décembre, première technique à Fougères, météo pourrie, eau à 7 degrés mais belle visibilité (Pascale note : pas facile la remontée en eau douce), les détendeurs fusent à qui mieux mieux. 2 décembre toujours à Fougères, la pluie se transforme en neige (mais qu'est ce qu'on fait là ?). Le repas à la Duchesse Anne un peu lourd à digérer, dommage, il n'y a pas de poissons à nourrir dans cette carrière !

1 janvier : DTH (Démonstration Technique avec Handicap) : qui est l'handicapé mais au moins, ça réchauffe !



11 février, premier essai d'apnée à 10 mètres : c'est loin 10 mètres vers le fond.

16 mars, encore Fougères ! N'y a-t-il jamais autre chose que de la pluie glacée à cet endroit ! Les détendeurs fusent toujours.

4 avril : l'eau se réchauffe. La voila à 8 degrés mais le 800 mètres en mer, ça vous met en forme avant la plongée à 40 mètres. Comme de bien entendu, après la plongée profonde, pas d'efforts donc l'après midi, on reprend DTH. Laurence n'aime pas trop, elle nous fait des trucs bizarres genre je suis fatiguée, je

ne remonte pas.

5 avril : même topo

6 avril : Fougères. Ca ne finira donc jamais ! Après midi, on recommence la DTH.

10 juin, je crois que tous le monde progresse.

17 juin, allez, encore un petit effort

28 juin : avant gout à Turlaville. Belle narcose de Pascale ayant décidé de remonter son moniteur de 40 mètres à la palme. L'après midi, ça va mieux le moral des troupes est au plus haut.



4 juillet, grand départ pour Turlaville, on se fait une voiture commune en révisant tout ce qu'on n'a pas compris en théorie car mal-

gré les efforts de nos chers dorénavant MF2, il y'a quelques lacunes. Dès l'arrivée, on attaque réglementation, matelotage et (ha ha) le matériel (NB de Pascale, pauvre Bertrand, j'ai admiré ses efforts pour arriver à me faire dire ce qu'il se passait dans un détendeur. Rassures toi, j'ai déjà tout oublié)

Samedi, bien sur météo de m... Les épreuves s'enchainent, après la théorie, on nage, on descend, on remonte, on redescend, on renage...etc...

Une seule chose est permanente : le stress. Dimanche, grand moment de frayeur quand on n'a pas vu Laurence remonter de son apnée. Et quand enfin, elle a émergé un peu KO, les quatre mousquetaires se sont précipités pour la ramener au bateau, on n'avait jamais nagé aussi vite.

Bon, FX a fait la tête, il n'a pas voulu décoller du fond, c'était trop bien (visi de trente centimètres) tous ça parce qu'il avait envie d'y retourner mais on lui a pardonné.

Conclusion de cette année : on a fait beaucoup d'efforts, on a appris beaucoup de choses qui ne serviront peut être jamais (mais ça fait bien sur le CV) et surtout, on est devenu des bons

Sequence Temoignage : le niveau 4 sous tout ses aspects (2/3)

copains (ce n'était pas comme ça le service militaire ?).

Allez, on vous laisse, maintenant les choses sérieuses commencent, on va encadrer !

Thierry :

Après le N1 et les 1ères bulles , on se dit qu'il serait logique de continuer avec le N2 afin, de découvrir l'autonomie. Ensuite, dans la foulée, et avec l'émulation du club et la suggestion de certains moniteurs (ils se reconnaîtront...) on décide de « faire le niveau 4 ».

Grande décision, car outre les épreuves pratiques (une promenade de santé) et les cours théoriques (sublime) le but est de devenir Guide de Palanquée et de découvrir une autre forme de plongée en faisant partager notre passion. C'est ainsi que je me suis retrouvé dans l'eau, aux côtés de Pascale, Laurence et FX, à enchaîner des longueurs, des profondeurs, des crampes (si peu !)

Ensemble, on a connu les joies des cours théoriques (j'ai oublié tant de choses que cela !?), heureusement il y avait les révisions et les soirées pizza (pour détendre l'atmosphère)

Les plongées à FOUGERES furent aussi un moment très fort (sûrement un rite initiatique propre au club et destiné à tester la résistance des futurs encadrants !)

Mais on a tenu bon et en maillot de bain sous la neige et bien « même pas mal » ! et puis le froid ça tonifie et c'est bon pour la peau. L'avantage à Fougères , c'est qu'on a pas le mal de mer , et cela c'est super quand il faut enchaîner les techniques, montrer que l'on est à l'aise alors que l'on a qu'une envie c'est de rentrer sur la terre ferme.

Toutes ces épreuves ont soudé notre groupe, et l'on s'est serré les coudes (plutôt les palmes) afin de s'entraider, et c'est une des clés de notre réussite.

Je crois que nous nous étions promis (sans nous le dire) que nous irions tous jusqu'au

bout !

Je voudrais profiter de ce petit mot pour remercier , au nom de tous , la forte implication de l'ensemble des moniteurs qui nous ont soutenu et fait progresser tout au long de l'année, en nous rappelant que l'important était de former des plongeurs avant tout.

Car ils ont subi les mêmes conditions climatiques , les remontées « satellites » , ou les descentes (j'y peux rien ! ça marche pas pareil dans l'eau douce, au lieu de remonter je descends ! Adrian et Laurence comprendront.)

Enfin l'examen arrive, avec son cortège de stress et de doutes (mais c'était tellement bien et il faisait tellement beau que certains ont choisi de le faire 2 fois..., mais bon c'est le résultat qui compte, et chacun sait que les 3 mousquetaires étaient 4 , donc il n'avait pas le choix , il fallait recommencer !)



Puis le précieux parchemin en poche, on réalise tout à coup que ce n'est pas un but en soi, mais que les choses sérieuses vont vraiment commencer avec les premières plongées encadrées, mais là ce sera pour un prochain numéro !

FX :

Le niveau 4, mais pourquoi ... ??????

Ben .. heu .. dans la logique des choses ... vous faites... le niveau1, le 2 .. le3 l'initiateur parce que vous côtoyez a ce moment là les "prepa" niveau 4 a la piscine et vous vous dites ... pfffffffffffff mais ce sont des malades .. alors que nous nous sommes bien peignards dans notre ligne d'eau .. à apprendre "les techniques de mise en situation suivant un plan de progression", oui je sais, ça en jette.

7 Et puis l'année suivante... se pose la question

Sequence Temoignage : le niveau 4 sous tout ses aspects (3/3)

existentiel du plongeur qui se respecte .. que va-t-il bien pouvoir faire, et là, vous vous dirigez vers la ligne d'eau des "prepa" N4 . Le 1er entrainement est horrible et vous maudissez les barbecues de l'été, les apéros qui se sont éternisés, les jambes sont lourdes, votre vision se trouble (trop de buée dans le masque), vous êtes en sueur, un comble, dans une piscine.

Et au fur et a mesure des semaines qui passent, vous faites des longueurs et encore des longueurs, ponctuées de "pyramides", de "800m ", d'apnée, de mannequins et autres douceurs de ce genre. Mais vous vous améliorez, les longueurs sont moins difficiles a tenir... En parallèle, quelques cours vous sont données, sur des lois physiques (et vous vous remémorez vos cours de physiques, il y a si longtemps) , des sujets d'exercices de tables, du style: "un plongeur s'immerge a 5h30 du matin .. a 5h37 il fait une remontée rapide reste 12 seconde 30" en surface et replonge a 45 m pendant 10 mn, veuillez calculez s'il vous plait l'âge du capitaine du bateau".

Bien entendu, des techniques vous sont proposées pendant les périodes les plus chaudes de l'hiver, dans un cadre agréable avec une eau limpide a une température avoisinant les 7 ou 8 degré. Un vrai bonheur, et comble de la nature, une pluie (voir de la neige) nous accueille des notre arrivée ...

Mais quelques techniques, longueurs de piscine, révisions théoriques, plus tard, arrive alors le grand jour ... enfin pour ma part, il n'a pas été aussi grand que cela, mais bon, la séance de rattrapage a été concluante grâce à de nombreux soutiens...

Laurence :

Difficile d'en dire plus ...

A la relecture des articles de mes coéquipiers, je m'aperçois que j'ai déjà oublié un certain

nombre de situation un peu comment dirais je ..., particulières. Cela doit vouloir dire qu'il reste de cette année de prépa N4 que des bons moments : la carrière de Fougères c'est beau : la preuve :



Et sous la neige, c'est encore mieux !

l'eau à 7, cela raffermi les chairs ; les calculs de pression, de tables, la physique ou la physio, cela stimule l'intellect ; la nage tous les jeudis et quelques allers et retours de plus en mer, cela nous a fait le plus grand bien, la preuve, on y revient cette année le jeudi !

Et oui, je crois que cette année fut pour nous tous de grands moments de cohésion de palanquée et pis faut dire qu'on en a appris des choses : des qui ne nous serviront sûrement jamais et des qui nous servent déjà, enfin plein de choses quoi !

Pis faut pas oublier aussi que l'on avait du boulot aussi pour former nos futurs MF2. Il a fallu faire semblant de partir de loin pour leur laisser penser que nos réussites étaient en grande partie dues à leur qualités pédagogiques et à leur maîtrise technique... Blague à part, bravo et merci à eux et à tous ceux qui nous ont accompagnés !

Mais ce n'est pas fini ; maintenant on encadre et là ... Mais on vous tiendra au courant...

Laurence, Pascale, FX & Thierry - Octobre 2008
N4 Session 2007-2008 Caen Plongée

Formation niveau 1 ou comment devenir bipède amphibien

Tout d'abord, bienvenue à vous qui rejoignez le club de Caen plongée pour la première année (et les nombreuses suivantes...)



Cette année de formation va vous permettre d'acquérir les bases indispensables à la pratique de notre activité favorite

dans les meilleures conditions possibles et dans le respect des règles de notre fédération : la FFESSM (fédération française d'étude et des sports sous-marins).

Nous allons articuler notre formation en trois étapes :

- Le premier trimestre sera consacré à la formation proprement dite avec alternance de nage avec palme, séances avec la bouteille et apprentissage de l'apnée. Ceci jusque fin décembre début janvier...

- A partir de ce moment, nous commencerons le perfectionnement avec le matériel qui sera utilisé en mer à savoir combinaison 7mm et lestage, en alternance avec de la nage et de l'apnée. Nous en profiterons pour faire une ou deux soirées à thème (autour d'un pot et d'une

pizza ou autre par exemple) si la météo ou la piscine nous jouent des tours...

Il est prévu de mettre en place une à deux sorties (de préférence le dimanche) pour aller plonger dans une fosse chauffée plus profonde que la nôtre (les dates vous seront communiquées le plus tôt possible pour que nous puissions prendre les inscriptions et les réservations.)

- Dès que la météo le permettra, nous organiserons une sortie bateau pour vous expliquer le déroulement d'une plongée (il y aura bien un ou deux volontaires parmi les plongeurs certifiés qui se mettront à l'eau) ainsi que le « fonctionnement du blockhaus ».

- De même, nous essaierons de programmer une sortie « mise à l'eau » (toujours selon les conditions météo).

Pour enfin parvenir au but que nous nous sommes fixé : aller plonger en mer. Ce sera vers le mois d'avril (date à définir dès la parution de l'annuaire des marées 2009) à Ommonville ou un autre site à déterminer (départ de la plage)



Anne Martin - Octobre 2008
Référente N1 Caen Plongée

Formation de cadres pour la saison 2008-2009

Formation initiateur :

4 personnes sont concernées cette saison au club. Le stage initial va se faire les jeudi soirs suivants : 6, 20, 27 novembre et le 4 décembre. L'examen se fera courant mai, la date sera précisée ultérieurement. Au niveau du club, les séances pratiques vont être successivement animées par Bertrand, Guy, Richard et Adrian

Formation MF1 :

Les personnes intéressées pour cette formation doivent passer par la Commission Technique Régionale (voir Bertrand) pour s'inscrire à stage initial de 6 jours pour valider leur

entrée en formation. Si des gens du club sont intéressés pour effectuer une partie (ou la totalité) de leur stage pratique au sein du club, qu'ils se fassent connaître. On verra ensemble comment on vous propose de fonctionner. Le stage initial organisé en Basse Normandie se fera à Caen sur deux fois trois jours : 27, 28 février et 1 mars puis 13, 14 et 15 mars

PS : Vous pouvez vous rapprocher des 4 gugus cités au paragraphe précédent...

Adrian David - Octobre 2008
Responsable Technique Caen Plongée

Conseils pour la photographie sous-marine

1. Rapprochez-vous, il y a moins de lumière lorsque vous êtes sous l'eau. Cela signifie que vous devrez vous rapprocher de votre sujet pour une exposition optimale. Avec la distance, les particules flottantes peuvent influencer sur les rayons lumineux et affecter la qualité de vos photos.

2. Faites des mouvements lents – Ceci vous évitera de remuer l'eau et d'agiter les particules flottantes. De plus, les poissons sont plutôt peureux, alors les mouvements brusques risquent de les effrayer.

3. Utilisez la lumière qui vient de derrière – En général, vous obtiendrez de meilleurs résultats si la lumière vient par derrière le photographe (sauf si vous voulez un effet silhouette).

4. Photographiez en direction de la surface – Utilisez la lumière à bon escient, en dirigeant

l'appareil légèrement vers la surface de l'eau, tout en prenant garde de ne pas prendre de photo directement vers la lumière.

5. Retenez votre respiration lorsque vous prenez une photo – Les bulles d'air créées par la respiration peuvent effrayer les poissons. En retenant votre respiration, votre appareil gagne en stabilité.

6. Veillez à ce que votre appareil ne bouge pas – Pour minimiser les effets potentiels des tremblements de votre appareil, essayez de le tenir à deux mains tout en appuyant vos coudes contre votre corps.



Différences entre la photographie terrestre et sous-marine

Lumière

Puisqu'une partie des rayons lumineux est réfléchi lorsqu'ils entrent en contact avec la surface de l'eau, la lumière est moins importante sous l'eau que sur la terre ferme. Moins l'angle de contact est important (tôt le matin ou en fin d'après-midi), plus la surface de l'eau est puissante, et plus les rayons lumineux sont réfléchis. Vous obtiendrez par conséquent les meilleurs résultats dans une mer calme et sur les coups de midi, lorsque le soleil est au zénith. N'oubliez pas non plus que du fait de la densité de l'eau, plus vous allez profond, plus il fait sombre, jusqu'à un point de noir total.



Couleur

Plus la lumière va loin sous la surface de l'eau, plus les couleurs du spectre se perdent. Cela commence avec les couleurs qui ont d'importantes longueurs d'ondes (le rouge à une profondeur de 3 à 5 m) et cela continue avec les couleurs qui ont de courtes longueurs d'ondes (le bleu à une profondeur d'environ 20 m). La perte de

couleur intervient non seulement verticalement, mais aussi horizontalement. Alors si vous prenez un sujet rouge à une distance de plus de 5 m, même si vous êtes près de la surface, la couleur rouge apparaîtra comme complètement délavée. N'oubliez pas : si vous utilisez le flash, la lumière doit aller vers le sujet puis revenir, ce qui réduit de moitié la distance maximum.



Particules

L'eau est plus ou moins pleine de particules flottantes. Leur quantité dépend de plusieurs facteurs, y compris la propreté de l'eau, la saison et le courant ou les turbulences à un moment donné. Ces particules sont en général plus grosses que celles qui sont présentes dans l'air, et auront par conséquent un effet plus important sur le résultat de la photo. Les effets les plus courants sont une réduction du contraste et de la clarté (des points apparaissent sur la photo), ainsi qu'une réduction de la lumière disponible puisque les particules flottantes diffractent les rayons lumineux.

Dis, c'est quoi le gonflage « nitrox » ? ! ?

- Installe-toi, je t'explique.

L'air : c'est gromo-sodo 21% d'oxygène, 79% d'azote et pour le reste, on ne sait pas mais c'est pas bon pour les math !! Le nitrox, ça commence donc à 22% : on va pas parler de décimales entre nous. L'avantage du nitrox, c'est que tu as moins d'azote qui passe dans ton organisme pendant la plongée, donc, pour une même profondeur, moins de palier pour éliminer l'azote résiduel ou plus longtemps au fond, tu comprends ??

- Oui, mais comment tu fais du nitrox ?

- là, il y a 2 méthodes :

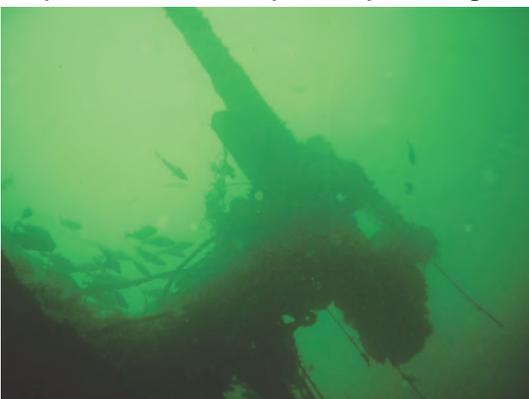
- Soit ajouter l'O² dans l'air, soit retirer le N².

- Et mettre du N² dans l'O², non ??

- C'est pas gagné ! !... Bon on continue, alors, la 1ère méthode : ajouter l'O² : ça consiste à en avoir en bouteille et à faire le mélange avec l'air en maîtrisant bien les paramètres. Le gros inconvénient, c'est qu'il faut des grandes bouteilles d'O² qu'il faut rapporter chez le grossiste quand elles sont vides et payer le gaz et le loyer des bouteilles (« payer », ça énerve Pascale !). Essaie donc seulement de trouver UN volontaire pour trimballer des bouteilles plus grandes que Mario et presque aussi grosses que..... des tampons !!

- ça non plus, c'est pas gagné !

- Comme tu dis, alors, à Caen plongée, nous avons choisi le système avec membrane qui est la 2ème méthode. Pour faire simple, l'air est nettoyé à chaud par un catalyseur, ensuite il passe dans le compresseur basse pression, là, vu qu'il a chauffé, il passe par un groupe



Canon du Suzan B Anthony

réfrigérant avant d'atteindre la membrane qui filtre l'air en retirant une partie du N².

C'est un filtre moléculaire, la molécule d'O² est plus petite que celle de N² mais faut pas lui dire pour ne pas la vexer. Selon le réglage, on en laisse passer plus ou moins pour arriver au maximum à 40% d'O², généralement on est plus près de 30%. Ouf, on respire un coup, on assimile et on repart de la membrane avec notre air transformé en nitrox vers le compresseur haute pression et le tour est joué, on peut gonfler les tampons et les blocs.

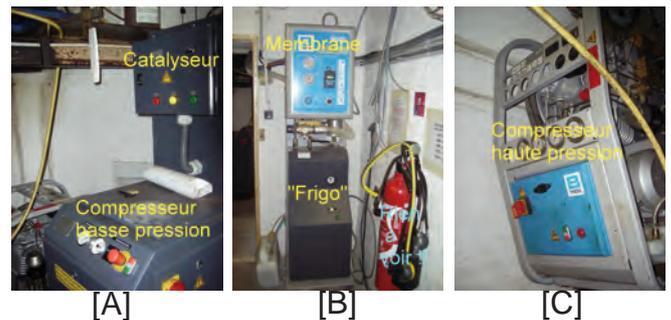
- T'as tout pigé ?

- Eeeuh.... Mmmm... oui, oui ! !- Bon, je te fais un petit montage photo de notre installation :

- Voilà, l'air entre ici [A].

- Puis dans le « frigo » et la membrane [B]

- On passe dans le compresseur « HP » [C]



- Je n'ai pas oublié les tampons mais la photo était floue ! ! (j'vois Gilles qui rigole derrière ! !)



- J'espère que ça te va comme ça, une prochaine fois on rentrera plus dans l'aspect technique et les détails. Je te souhaite de bonnes plongées au nitrox et sois prudent.

Faites vous des amis dans la plongée ? (1/2)

A l'heure où le Grand Timonier va passer la main après dix ans d'une longue et irréprochable marche vers les sommets, je me demande parfois comment sur cette période, autant de gens ont pu faire la route ensemble sans anicroche ...ou presque.

Sans vouloir nier la part de mérite qui revient à notre vénéré dirigeant, c'est peut-être notre activité commune qui a d'abord quelque chose de remarquable : elle réunit dans une même passion des gens de milieu très divers : des entrepreneurs, des ouvriers, des artisans, des chômeurs, des professeurs, des élèves, des bouchers, des boulangers, des secrétaires, des pharmaciens, des médecins, des infirmiers, des photographes, des chauffeur de gradés, des dessinateurs industriels ou pas... La liste n'est pas exhaustive et de plus elle évolue à chaque mois de septembre, c'est une question de saison.

D'ailleurs, si les compétences professionnelles de certains sont parfois mises à contribution pour le bien être de notre communauté c'est sur la base du volontariat. Volontariat qui sert souvent de moteur au groupe. Mais au club, personne ne vient pratiquer parce qu'il est : un entrepreneur, un ouvrier etc.... (merci de reprendre la liste précédente !), mais parce qu'il a envie de découvrir l'activité, de se perfectionner, voire de transmettre son « savoir » (de plongeur) et de partager sa passion.

Au début, on s'intègre au groupe de débutants, on fait corps avec quelques uns pour braver les rigueurs d'avril à Port Racine, dans l'eau froide, puis autour d'un barbecue les mains se réchauffent et les rires fusent en écoutant les histoires –parfois répétées- des plus anciens. Dès le début, on s'est construit des souvenirs. Qui ne se rappelle de sa première plongée ? Et ces souvenirs communs, soudent parfois une amitié qui peut s'avérer durable.

C'est le préalable aux premières nausées ressenties sur l'Atlantis sautillant allégrement dans le clapot et la question que tout le monde se pose mais que personne n'ose exprimer: on

peut vomir dans le détendeur ?

Soyez tranquille, la réponse est oui ! Mais une fois dessous, tout devient si calme...et on devient si humble..

Vient ensuite le niveau 2 et ses difficultés, qui au final, se franchissent dans l'effort, car chez nous, en Manche, il ne peut être question de facilité : les conditions sont parfois trop rudes pour que les choses soient simples. Rien ne sera vain : la récompense viendra dans la découverte de nouvelles sensations avec l'accès à l'autonomie mais aussi à la profondeur.

Les niveaux 3 et 4 permettront de parachever la formation et d'accéder à l'espace lointain et au-delà. Merci Buzz l'Eclair, c'est trop chouette la narcose...

Du coup, en l'espace de trois ou quatre ans, plusieurs dizaines de plongées ont été inscrites sur un carnet validé par un logo bizarre : grenouille, hippocampe, Père Noël palmé, plongeur en brasse, dauphin, requin, cigale... (l'imagination des encadrants est sans limite, c'est bien connu !). Autant de moniteurs avec qui on a découvert les secrets de la stabilisation et de la remontée assistée et parfois apprécié, du fond du cœur les compétences lors de situations difficiles...ça laisse des traces !

Notre activité est fondée sur le principe du binôme et de la prise en compte mutuelle. Ben oui, le Grand Timonier ne peut pas plonger avec tout le monde, alors faut parfois faire avec quelqu'un d'autre : et c'est là que c'est bien, car au fond, même si on ne se parle pas facilement, on se comprend rapidement. S'il arrive, rarement, que certaines plongées soient un peu galère, beaucoup d'autres laissent des souvenirs communs impérissables. Et quand vous avez des souvenirs communs impérissables, comment voulez vous vous fâcher avec la personne qui les partage. Bon, il se peut qu'il existe quelques exceptions : quand deux silex se frottent ça fait des étincelles. Mais chez nous, il y a plus de calcaire que de silex, c'est peut-être un début d'explication ?

Faites vous des amis dans la plongée ? (2/2)

Alors, au bout d'un certain nombre d'années ou de plongées (c'est un peu pareil), vous possédez un passé commun avec un tas de gens : avez-vous déjà compté le nombre de personnes différentes qui ont formé une palanquée avec vous ?... J'en connais même qui partent en vacances ensemble, qui en Egypte, qui en Corse, qui aux Maldives, voire en Bretagne, quand d'autres rêvent d'Ecosse ou de Micronésie, bref partout dans le monde, même si quelques uns préfèrent partir à Tahiti en solo. Encore une fois, chaque règle à son exception...

Bien sûr, « on ne peut pas plaire à tout le monde », mais ce n'est pas le but ! L'objectif est atteint quand vous vous rendez compte que sans le vouloir après quelques années votre cercle de connaissances s'est largement agrandi et que dans cette foule de gens que vous n'auriez pas rencontré sans votre masque et votre tuba, certains sont devenus des proches, si proches parfois que j'en connais qui ont fait des enfants ensemble !

Alors, je vous en prie : Plongez !!!

Un de vos amis (peut-être) !- Octobre 2008
Poisson pilote de la première heure - Caen Plongée

Formation de N2 pour la saison 2008-2009

ON EST PAS LA POUR RIGOLER

20h, le jeudi soir, parvis de la piscine : ils sont une quinzaine d'inscrits à la préparation au niveau 2 et de l'avis unanime des encadrants : des toniques ! des furieux de la palme ! des plongeurs qui veulent plonger !



Mais les malades, nous, on les soigne alors on

s'est réuni entre encadrant et on a concocté une ordonnance, et une sévère : les précisions seront bientôt disponibles sur le oueb !

Il reste encore à fixer quelques menus détails (comme le nom des encadrants qui assureront les séances théoriques), les dates des épreuves en mer d'apnée et de nage capelée mais le gros de la trame est bel et bien ficelé.

Et parce qu'on peut faire les choses sérieusement mais sans se prendre au sérieux, il existe bien un programme pour les séances de piscine justifiant une progression, à n'en pas douter, murement réfléchi.

Alors, ils peuvent venir les N2, tout affutés qu'ils sont, on a de quoi les recevoir !!

Renaud Fontaine - Octobre 2008
N2 Team - Caen Plongée

Année 2007/2008 - Bilan

Vous trouverez le détail page suivante, la parole est au grand timonier...

Y a plus qu'a, comme dirait l'autre...

ACTIF		PASSIF	
Crédit Mutuel - Compte Courant	549,51	Patrimoine au 01/10/2007	23 820,56
Crédit Mutuel - Livret Bleu	18 510,44	Emprunt au 30/09/2008	3 482,30 (31/05/09)
Caisse	261,88	Prdts constatés d'avance (Cot°)	8 330,60
A Recevoir : CTR + SUAPS	2 402,13	Dû Fourn. (FFESSM, CCI, Semaine)	2 255,04
Subventions à Encaisser	0,00	Dû Impôts	0,00
Matériel - Compresseur Nitrox	9 022,80	Résultat au 30/09/2007	-7 141,74
		30 746,76	30 746,76

Pascale Evain - Octobre 2008
Trésorière - Caen Plongée



**PLONGEE ET
CHASSE SOUS MARINE**
2 magasins à votre service
ASNELLE (14) 02 31 92 34 36
LE HAVRE (76) 02 35 22 09 67
www.equipmer.com

Formation de N3 pour la saison 2008-2009

Pour cette nouvelle année, c'est Eric Le Hain qui devient le moniteur référent des N3.

Comme les années précédentes, la formation s'articulera sur 3 axes: - Le jeudi soir d'abord, avec un entraînement en piscine composé de deux parties: $\frac{3}{4}$ heure pour le physique et l'apnée et $\frac{3}{4}$ dans la fosse pour assimiler les automatismes nécessaires à la plongée profonde. -Puis à partir du 15 Novembre (Brrrr...) une plongée technique par mois pendant tout l'hiver. Cette plongée aura lieu en mer ou à Fougères en cas de météo défavorable.

Le point fort de la formation sera le stage de 4 jours à la mi-avril (17-20 avril) qui aura lieu à

Ouistreham à priori, ou à Fougères si la mer ne le permet pas.- Les cours théoriques débiteront le 15 Décembre 2008, à raison d'une séance tous les 15 jours sauf pendant les vacances scolaires.

Excepté la formation en piscine, les plongées techniques et les cours théoriques seront réalisés en commun avec les niveaux 4.

Neuf plongeurs sont inscrits pour cette formation 2008/2009. Avec 6 moniteurs pour les encadrer: Eric Le Hain, Hélène Caron, Béatrice Poisson, Michel Lechartier, François Sichel, Yves Marchaland.

Yves Marchaland - Octobre 2008
Caen Plongée

CAEN PLONGEE - ANNEE 2007/2008

COMPTE DE RESULTAT

DEPENSES		TOTAL	RECETTES		TOTAL	SOLDE
FRAIS GENERAUX						
Frais Postaux	121,98		Subventions	3 155,00		
Téléphone	650,86		Intérêts Livret Bleu	581,32		
Hébergement Internet	69,25		Encaisst Cauton Encadrant	220,00		
Petites Fournitures	155,49		Cotisations Frais de Dossier	1 670,50		
Documentation, Frais Impression	0,00		Adhésions	11 908,00		
FournFédérales (Licences, cmas...)	7 781,50		Cotisations Licences + Fourn Fédér.	7 781,50		
Cotisations FFESSM	116,00		Cotisations Assurances	1 392,00		
Visites Médicales	899,00		Visites Médicales	957,00		
Stages, Form° (dt Part° CTR)	1 115,78		Cotisations Préparations Niveaux	3 891,00		
Sorties Diverses (Omonville)	350,15		Cotisations Tickets Plongée	3 192,00		
Déplcmnts, Repas (TIV, Fougères)	290,09		Réduction Famille/Cot°	-540,00		
Assurances	3 086,21		Carnets Tickets	468,00		
Frais Bancaires, ANCV	66,20		Gonflage Air	10,00		
Réépreuves, TIV	1 245,56		Réépreuves, TIV	673,00		
Entretien, Agencemt Locaux	521,10		Ventes Itinéraire par le Fond	357,50		
Achats Matériel Plongée + Bureau	5 332,99		Publicité Nouvelles du Fond	0,00		
Achats Carnets Piscine	56,00		Divers	3,80		
		21 858,16			35 720,62	13 862,46
ATLANTIS						
Petit Matériel	290,65		Location	300,00		
Carburant	5 870,47		SUAPS Participation	496,13		
Entretien, Grosses Réparations	10 275,70		Remboursement Assurance	0,00		
Assurance	1 713,35		Recettes Plongées	9 189,00		
		18 150,17			9 985,13	-8 165,04
BORA-BORA						
Petit Matériel	1 294,13		SUAPS Participation 2006/2007	43,33		
Carburant	1 213,61					
Location Garage	250,00		SUAPS Participation 2006/2007	53,57		
Entretien, Grosses Réparations	1 623,18		SUAPS Participation 2006/2007	81,35		
			Rbt Assurance / Accident	0,00		
Assurance	1137,84		SUAPS Participation 2006/2007	162,55		
Divers	0,00		Recettes Plongées	2 246,96		
		5 518,76			2 587,76	-2 931,00
JUMPY						
Carburant	734,15					
Entretien	512,15					
Assurance	880,44					
		2 126,74				-2 126,74
BLOCKHAUS						
Consommation Eau	30,00					
Entretien	874,69					
Assurance	230,56					
Impôts Locaux	878,99					
		2 014,24				-2 014,24
COMPRESSEUR NITROX						
Entretien	848,15					
Intérêts/Emprunt	237,11					
Amortisssts 2007/2008	5 000,00		Recettes Gonflages Nitrox	180,00		
		6 085,26			180,00	-5 905,26
COMPRESSEURS AIR						
Entretien Compresseur Blockhaus	726,00		Gonflage Air	5,00		
		726,00			5,00	-721,00
CAFETARIA						
Achats	2 493,83		Recettes	3 352,91		
		2 493,83			3 352,91	859,08
TOTAL		58 973,16			51 831,42	-7 141,74

Pascale Evain - Octobre 2008
Trésorière - Caen Plongée

Un appui au Directeur de plongée

En consultant les statistiques des plongées réalisées pour cette année 2008, on se rend compte que chaque Directeur de Plongée a effectué en moyenne 5 directions de plongée (107 plongées à répartir sur 22 D.P.) avec en réalité une plus grande disparité (de 23 directions pour l'un à aucune pour d'autres).

Tout cela remis sur 365 jours, il s'avère que chaque D.P n'exerce sa fonction que peu de fois.

Cependant, lorsqu'un incident ou pire un accident arrive, il faut pouvoir agir rapidement tout en évitant de commettre des erreurs.

De ce constat est né une réflexion menée par quelques moniteurs du club devant aboutir à une série de fiches réflexes servant de guide en cas de situation d'urgence survenant dans la plongée **tout en conservant le rôle décisionnaire du directeur de plongée** qui demeure le garant de l'expédition maritime.

Ces fiches réflexes seront ensuite regroupées dans un classeur intitulé « Conduite à tenir en

cas d'urgence » (titre de travail provisoire pouvant être modifié) qui sera mis à disposition des D.P. à bord des navires de notre flotte ainsi que consultable au bureau.



Pour l'instant nous en sommes au commencement, le but étant que dès que possible (raisonnablement pour le printemps prochain au plus tard) cette démarche soit aboutie.

Toutes les bonnes volontés seront les bienvenues pour accomplir ce travail.

Je vous rassure par le fait que ce classeur sera assez simple car le but final n'est-il pas de plonger ?

David Selam - Octobre 2008
Moniteur - Caen Plongée



Pavillons N & C signifiant pour un navire l'arborant :
Je suis en détresse

Et maintenant pour finir, Mesdames et Messieurs membres (forcément) actifs du club, plongez et faites vous (nous) plaisir...

L'ensemble des membres du bureau ,
des cadres formateurs,
des directeurs de plongée,
des guides de palanquée,
de l'équipe TIV
et autres contributeurs participant à la vie du club.