

LES NOUVELLES DU FOND

Bilan 2001

MF1 pas bien

MF2 pas mieux

l'apnée dans la bassine

Avril 2002



REDACTION

FLORENCE CORBIERE
SERGE DAVID
YVES MARCHALAND
VALERIE MENARD

ONT PARTICIPE A CE NUMERO

FRANCOIS DAUPHIN, ANNE MARTIN, BERTRAND MARTIN, MARC MARTIN,
MICHELINE FLOCH, PASCALE EVAIN
PHOTOS DE COUVERTURE : CHRISTIAN DUBOIS ET YVES MARCHALAND
REALISATION DE LA COUVERTURE ET MONTAGE DES PAGES :
DAVID PYTEL

LES NOUVELLES DU FOND N°9
25 AVRIL 2002

EDITO

Jeudi soir pendant les vacances de février. En route pour une énième séance de baptêmes.

Les amateurs sont déjà là ; certains sont un peu inquiets, d'autres impatientes.

Les moniteurs les accueillent et se mettent au boulot.

J'ai la flemme de me mettre à l'eau et cette semaine, je passe mon tour. J'avais prévu d'aller faire un tour au local régler quelques problèmes administratifs, mais je n'arrive pas à décoller. Je discute avec François de la difficulté d'écrire un édito pour chacun des numéros « Des Nouvelles du Fond ».

Et puis, mon attention est retenue par trois moniteurs qui, à leur façon, méritent un détour ; il y a une petite blonde avec de drôles de chaussettes, un petit mince chauve avec une moustache et un autre chauve aussi, mais, moins mince avec des lunettes.

Ils sont là, sans faire de bruit, et je pourrais rajouter, ils sont toujours là, depuis des années ; alors qu'ils pourraient passer leur tour et laisser faire les nouveaux moniteurs, ils continuent de participer à ces séances un peu fastidieuses mais importantes pour la vie du club.

Je les regarde, baba ; leur indéfectible engagement rassure et en même temps justifie que l'on puisse prendre des responsabilités au sein de ce club.

Depuis des années, leur action participe à la réalisation de ce lien social qui en ces temps de campagne électorale aux slogans vides de sens, prend un relief tout particulier ; il y a belle lurette en effet qu'à leur manière et à leur niveau individuel, ils se sont investis dans l'action collective en payant de leur personne pour donner les clés de l'évasion et du plaisir de la découverte de soi et des autres.

Alors bien sûr, leur cas n'est pas isolé ; je pourrais vous parler des gars qui passent leur samedi à démonter et astiquer des bouteilles pour que les copains puissent plonger en toute sécurité, idem pour ceux qui frottent la coque du bateau ou se gèlent les miches dans le bassin de plaisance pour réparer les mouillages, ou encore, évoquer les artisans plombiers et autres artistes de la soudure sur aluminium qui se chargent de l'aménagement du blockhaus et du bateau. Bref, la liste n'est pas close et que ceux qui ne se reconnaissent pas dans ce magnifique inventaire fait de dévotion, ne crient pas au scandale !

Qu'ils aillent se faire... connaître au secrétariat, je parlerai d'eux dans le prochain édito !

Je ne sais pas pourquoi je vous parle de tout cela : c'est peut-être depuis que j'ai entendu l'autre jour « Super menteur », qui, pour justifier sa candidature à la présidence, dire qu'il avait de la passion pour la France et les Français. On ne devrait pas employer des mots dont on ignore le demi quart du huitième du sens, comme dirait Chan, et aussi de se que cela implique comme engagement au quotidien.

Il devait bien y avoir un peu de passion dans la démarche de Michel Niveau qui venait s'entraîner tous les jeudis avec nous jusqu'à ce funeste 23 janvier. Quand un type de plus de 50 balais d'une vie éloignée d'activités physiques, se lance dans la plongée, c'est forcément qu'il cherche autre chose qu'à jouer les appollons sur le bord du bassin. Et sûrement qu'avec ses potes d'entraînement et son moniteur, il avait trouvé quelque chose (voir plus haut).

Il nous a lâché en route et ne connaîtra pas la magie des grands fonds. Cela fait tout drôle et nous remue salement en pensant que Michel barbotte définitivement avec les blénies qu'il n'aura pourtant jamais rencontrés.

Revenons à nos poissons !

Comme vous l'aviez décidé lors de notre dernière assemblée générale, la commission semi-rigide a profité du dernier salon nautique pour passer commande d'un Zeppelin de 6,70m équipé d'une motorisation Yamaha 4 temps de 115 chevaux. La livraison devrait avoir lieu dans le courant du mois d'avril. Son coût après réduction salon : 204 000 F TTC avec le moteur et la remorque. Bernard qui est un ancien de la brigade mondaine, nous a trouvé un panier à salade de la gendarmerie, 8 places avec barre d'attache pour 22 000 FTTC ! Accrochez-vous les filles !

Il faudra compléter cet équipement avec les appareils de navigation indispensables c'est à dire, GPS, sondeur, VHF, et autre ustensiles de secours obligatoires dans le cadre de la plongée (oxygène, pétards de rappel, fusées...) Tout ce joli monde sera logé dans un hangar situé à Rots, à la sortie de Caen, sur la route de Bayeux, lequel possède toutes les installations nécessaires à l'activité plongée (l'eau et l'électricité en particulier avec une autonomie de fonctionnement totale). Coût du loyer mensuel : 500 FTTC.

Tous ces prix ayant été négociés avant la fin décembre 2001, sont indiqués en francs : il faudra donc faire quelques petits ajustements pour le passage à l'euro.

Il faut noter que les poids totaux en charge autorisés (2350 kg pour le camion et 900 kg pour la remorque), nous permettent d'éviter la contrainte du permis E.

Voilà donc le club paré pour mettre en place de nouveaux projets. Nous vous présenterons prochainement un règlement de fonctionnement et d'utilisation de ce bateau, ainsi qu'un programme de sorties.

Au fait, comme la sortie de ce journal a été retardée, les vacances de Pâques entre temps sont arrivées et les gars qui faisaient les baptêmes en février, hé bien, ils étaient encore là en avril. Quand je vous parlais de passion, hein !

S.D.

Où sont nos épaves ?

H.M.S

SVENNER



Construit en 1943 ce destroyer de 400 pieds de long pour 36 pieds de large et 10 pieds de tirant d'eau fut lancé en 1943 sous le nom de H.M.S Shark puis versé dans la marine suédoise le 8 mars 1944 afin de participer à l'opération Overlord .

Après des essais dans la baie de Scapa Flow au nord de l'Écosse, le Svenner se dirigea , sous le commandement du Commandant Tore Holthe (photo en médaillon), vers Portsmouth en attente d'instructions. Sa mission était d'escorter les bâtiments plus importants chargés des tirs de barrage sur la plage de Ouistreham et sur les défenses côtières. Le Svenner devait également s'approcher de la côte où il pourrait procéder à des attaques rapides et à courte distance.

Malheureusement le Svenner n'eut pas le loisir de faire cracher ses canons. A 5 h 30 , avant même d'avoir atteint sa position le convoi était attaqué par trois sous-marins allemands qui lançaient 18 torpilles avant de se replier dans les écrans de fumées ...alliées. Curieusement les torpilles ne touchèrent pas les énormes bâtiments qu'étaient le Warspite, le Largs et le Ramillies, ni les autres navires de la petite flotte. Seul le Svenner ne pouvait éviter une torpille qui le transperçait au niveau des machines et faisait exploser le pont.

Le commandant Holthe ordonna l'évacuation du navire en perdition et les hommes se jetèrent à la mer . En à peine 30 minutes le navire se plia en deux au niveau des machines, l'avant et l'arrière se levant vers le ciel avant de sombrer définitivement par 35 mètres de fond. 30 hommes d'équipage perdirent la vie dans cette attaque. Les 150 survivants étant recueillis par le H. M Special service vessel St Adrian.

Aujourd'hui le Svenner se trouve à 10 miles au nord de Ouistreham. C'est une plongée relativement profonde (38 mètres à marée haute) et très intéressante malgré le travail des ferrailleurs. La poupe très reconnaissable, est riche d'une nombreuse faune: congres, bars, homards etc. On y retrouve plusieurs canons et même si l'avant de l'épave est très endommagé, cette plongée, de niveau 2 encadré minimum, en ravira plus d'un.



LA BIOLOGIE MARINE : chacun d'entre nous sait combien il est peu commode de trouver de la documentation adaptée. Les ouvrages scientifiques sont multiples et d'un abord rébarbatif ; les ouvrages dits de « vulgarisation » ne sont souvent que des albums de photos, certes belles, mais ne répondant pas toujours aux questions que se posent les néophytes... Mais bon, pas besoin d'être un grand savant pour découvrir et comprendre la vie marine : il suffit souvent d'ouvrir les yeux, et de faire un peu fonctionner sa cervelle ! Abordées sous cet angle, sans se « prendre la tête », les sciences biologiques peuvent être des activités ludiques, passionnantes, à la portée de tous...

Ensemble, nous allons tenter de connaître et comprendre le *règne animal* pour vous inciter à aller plus loin dans la découverte et la préservation de ces richesses.

LE REGNE ANIMAL

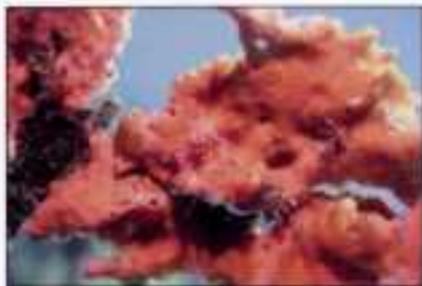
Il comprend une multitude d'organismes extrêmement variés. Les animaux diffèrent des plantes par plusieurs caractères fondamentaux :

- ils réagissent rapidement aux excitations en effectuant des mouvements,
- ils sont *hétérotrophes* c'est-à-dire qu'ils se nourrissent de substances organiques qu'ils décomposent en corps plus simples,
- ils font partie de chaînes alimentaires qui dépendent toutes des végétaux : les animaux carnivores capturent les herbivores et s'en nourrissent.

La végétation du milieu marin n'est pas aussi variée que celle des habitats terrestres, mais le rôle joué par les algues est capital. Toutes servent de nourriture aux animaux herbivores qui ne pourraient pas vivre sans elles. Algues ou minuscules débris organiques, tous les animaux s'efforcent d'échapper à leurs prédateurs et de trouver un lieu propice où ils pourront se reproduire... A cet égard, différents facteurs peuvent expliquer la présence ou l'absence d'une espèce dans une portion du milieu marin. Chaque espèce est capable de supporter des conditions particulières et, en cela, diffère de ses voisines. C'est pour cette raison que la faune du littoral et du plateau continental offre une si grande variété...

Maintenant, tentons d'aborder les espèces marines selon leur classification, leur aspect physique, leurs détails anatomiques... sans nous donner la migraine !!!





DES PETITS TROUS...

Les **EPONGES** (spongiaires) sont des *animaux filtreurs* et non des végétaux. Présentes dans toutes les mers et à toutes les profondeurs, on les trouve également, en plus petit nombre, dans les eaux douces.

L'éponge ressemble à une outre irrémédiablement fixée au substrat par le fond et l'ouverture dirigée vers le haut. La paroi extérieure est perforée de nombreux petits trous : les *ostioles*, qui débouchent dans la cavité intérieure. Des petits trous pour aspirer l'eau, quelques orifices plus gros ou *oscules* pour la rejeter, voilà la structure de base des éponges. Une éponge filtre plusieurs dizaines de litres d'eau par jour. Les eaux de l'Atlantique et de la Manche, souvent chargées de matières en suspension, sont un milieu de prédilection pour les éponges, ce qui explique la grande diversité des espèces que l'on peut y trouver.

En règle générale, une éponge comporte un réseau de *canalicules* qui mènent l'eau (entrant par les pores inhalants) jusqu'aux nombreuses chambres vibratiles garnies de cellules spécialisées, les *choanocytes*. Ces cellules possèdent une sorte de fouet (le *flagelle*) ; ce sont les ondulations de ces flagelles qui créent le courant d'eau. L'eau est ensuite collectée par d'autres tubes qui convergent vers les *oscules* (encore appelés orifices exhalants) qui l'évacuent. Les choanocytes sont également chargés de « capturer » une par une, pour les digérer, les particules alimentaires apportées par l'eau.



De forme assez lâche, les éponges n'ont pas de véritables tissus. Elles se reproduisent soit de façon sexuée (par œufs et spermatozoïdes, aboutissant à la naissance d'une larve nageuse qui se fixe rapidement pour donner une nouvelle éponge), soit de façon asexuée (par bouturage de fragments qui se détachent de l'éponge-mère pour se fixer un peu plus loin).



Les éponges revêtent les couleurs et les formes les plus variées : encroûtante, mamelonnée, arbustive, tubulaire, en tonneau... Quelques types : les fesses d'éléphant, la clione jaune, l'orange de mer, la clathrine jaune, les éponges à cheminées roses, l'axinelle plate...

ATTENTION : ne pas confondre les ascidies et les éponges ! Un p'tit truc pour ne pas se tromper : une éponge ne se rétracte pas si on la touche, alors qu'une ascidie le fait.

V.M.

Source :

« Comprendre la vie marine » de P. Louisy
Commission biologie CD 14

Dictionnaire : Quelques termes que l'on entend parfois sur les bateaux de plongée.

A

Agrégat plaquettaire : Le sang transporte de multiples particules parmi lesquelles les plaquettes, celles-ci forment un caillot ou agrégat au contact de gaz. Ainsi au contact de l'air en cas de coupure elles bloquent l'hémorragie (c'est bien). Mais au contact d'une bulle dans le système circulatoire (en cas d'accident de décompression) elles forment un caillot qui bloque la circulation (c'est super embêtant) et persiste même dans le caisson. Cet agrégat est limité par l'aspirine (voir plus bas).

Air : Ce bon vieux mélange à base d'azote (80%) et d'oxygène (20%) qui nous entoure, nous permet de respirer et de remplir nos blocs. Enfin pour l'instant car les nouveaux mélanges arrivent, bientôt plonger à l'air sera dépassé, pas assez « Tek » !

Altitude : A priori n'intéresse pas les plongeurs, nous on descend on ne monte pas. Mais il existe des fous (surtout dans les exercices d'examen niveau IV) qui plongent en altitude, en plus leur profondimètre (à membrane modèle années 70 !) est en retard, et ils plongent à une profondeur fictive plus grande que la réelle, c'est vrai ça dépasse le réel des trucs aussi tordus. En fait c'est simple, il faut savoir que :

Retard du profondimètre = (pression atmo à la mer - pression atmo au bord du lac) * 10

Profondeur réelle = Profondeur lue sur le profondimètre + retard

Profondeur fictive = profondeur réelle * (pression atmo mer / pression atmo lac)

Le tout fait que les paliers se font à une profondeur palier qui n'est pas celle des tables, profondeur palier = profondeur table * (p atmo lac / p atmo mer).

Si vous n'avez pas mal à la tête passez votre niveau IV, sinon restez donc plonger à la mer.

Amarre : Ficelle qui sert à accrocher le bateau au trottoir

Amoco : de son nom complet « Amoco Cadiz » pétrolier géant (super tanker) libérien qui c'est échoué le 16 mars 1978 sur les rochers de Men Gourven en face de Portsall (Finistère nord), le naufrage allonge une liste déjà longue (« Torrey Canyon » (1967), « Olympic Bravery » (1976), « Bohlen » (1976)) et provoque une marée noire gigantesque (230 000 tonnes de pétrole) du Conquet à Bréhat, nous prenons conscience du danger représenté par ces bateaux, la législation évolue, les catastrophes continuent tout de même (... Aujourd'hui une plongée sportive à cause du courant sur une épave qui n'est pas encore couverte de vie, mais ça vient. Des photos et toute l'histoire sur le site www.france-ouest.com/amoco/

Analgésique : Médicament anti-douleurs, par exemple l'aspirine (voir plus bas).

Ancre : C'est ce machin en feraille très (trop) lourd qui se trouve à l'avant du bateau et qui sert, quand tout va bien, à s'accrocher sur l'épave. Pourtant j'ai bien lu il existe des ancres flottantes, alors pourquoi on n'a pas ça sur Atlantis, ça serait moins lourd !

Aspirine : Médicament analgésique (voir plus haut), utilisé pour traiter l'accident de décompression il a dans ce cadre une action anti-coagulante qui empêche la formation de caillots dus à l'agrégat plaquettaire (voir plus haut) autour des bulles d'azote qui circulent dans le sang. Attention ne pas en donner plus de 0.5 grammes (500 milligrammes) à l'accidenté, cela complique le traitement dans le caisson.

Les mots auxquels vous avez échappé : amers, aber, attention, atlantique, aérobie, accidents, et tous ceux que vous trouverez dans un vrai dictionnaire à la lettre A.

B.M.

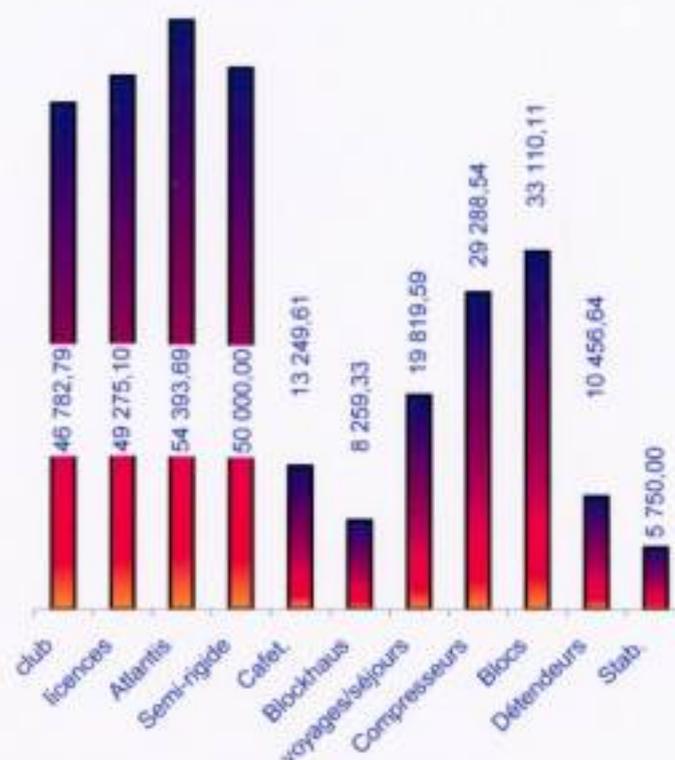
CAEN PLONGEE

Dépenses année 2001

club	charges	9 235,26	assurances, affiliation
	Equip. Mobilier	0,00	
	Documentation	330,50	
	Fournit. bureau	16 094,58	
	frais déplac.	160,00	carburant , repas, hébergement
	cotis. membres	5 295,00	licences, remboursements
	Entretien	105,00	produits, petite quincaill
	Publications	0,00	
	Téléphone	2 118,65	
	Timbres	324,80	
	serv. extér.	13 119,00	visites médicales, brevets, stages
	TOTAL	46 782,79	
licences	achat	49 275,10	
Atlantis	charges	10 787,00	assurance
	Carburant	21 013,15	
	Entretien	22 593,54	
	TOTAL	54 393,69	
Semi-rigide	charges	50 000,00	acompte sur achat
	Carburant	0,00	
	Entretien	0,00	
	TOTAL	50 000,00	
Cafet.	consommables	13 249,61	boissons, repas etc,...
	équipements	0,00	
	TOTAL	13 249,61	
Blockhaus	charges	241,63	eau, elec.
	Equip. Mobilier	0,00	
	Travaux	8 017,70	
	TOTAL	8 259,33	
voyages séjours	Equip. Mobilier	0,00	
	Documentation	283,00	
	sorties séjours	18 232,59	port racine, notes de frais
	plongées	400,00	gonflage, plongées
	Fournitures	904,00	timbres, téléphone
	TOTAL	19 819,59	
Compresseurs	Blockhaus	28 929,74	Entretien, sous traitance
	Caen plongée	358,80	Entretien, sous traitance
	TOTAL	29 288,54	
Blocs	Achats	13 469,35	Neufs
	Fournitures	686,83	petit matériel
	Réépreuves	18 953,93	
	TOTAL	33 110,11	
Détendeurs	Achats	4 664,40	Neufs
	Fournitures	5 792,24	petit matériel
	TOTAL	10 456,64	
Stab.	Achats	5 750,00	Neufs
	Fournitures	0,00	petit matériel
	TOTAL	5 750,00	

	Francs	Euros
club	46 782,79	7 131,52
licences	49 275,10	7 511,45
Atlantis	54 393,69	8 291,72
Semi-rigide	50 000,00	7 621,95
Cafet.	13 249,61	2 019,76
Blockhaus	8 259,33	1 259,04
voyages/séjours	19 819,59	3 021,26
Compresseurs	29 288,54	4 464,72
Blocs	33 110,11	5 047,27
Détendeurs	10 456,64	1 594,00
Stab.	5 750,00	876,52

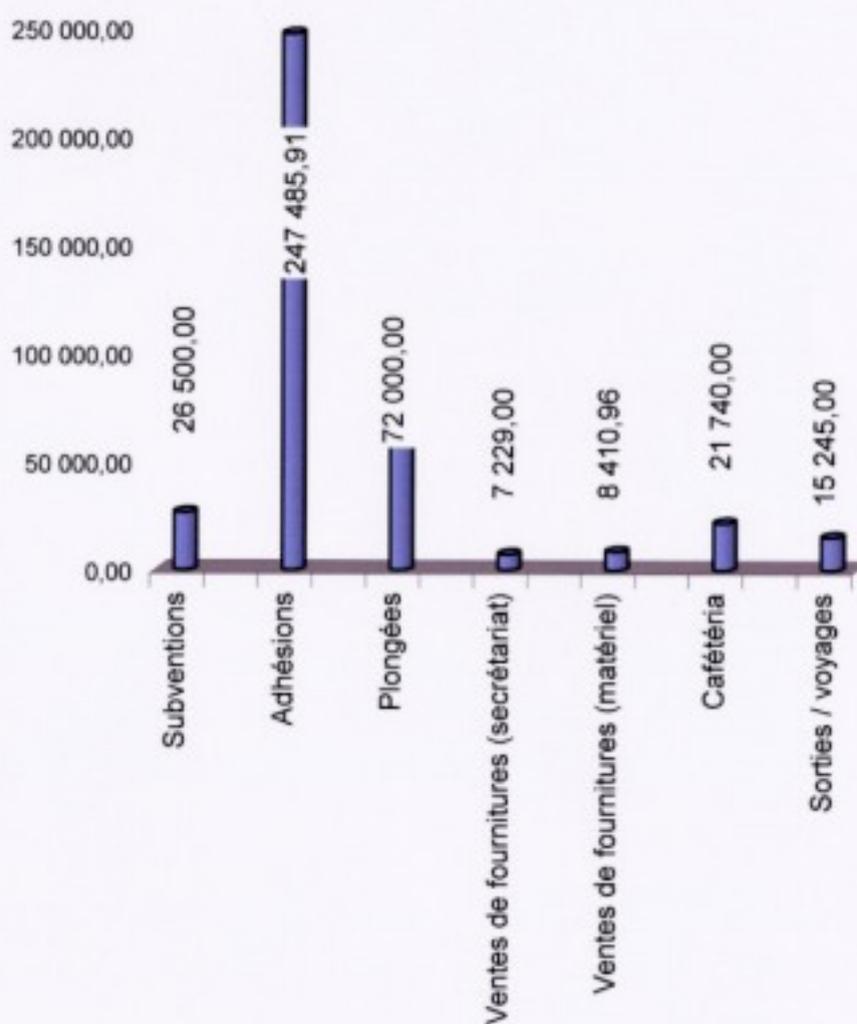
Total = 320 385,40 Francs
48 839,24 Euros



CAEN PLONGEE

Recettes année 2001

Subventions	26 500,00
Adhésions	247 485,91
Plongées	72 000,00
Ventes de fournitures (secrétariat)	7 229,00
Ventes de fournitures (matériel)	8 410,96
Cafétéria	21 740,00
Sorties / voyages	15 245,00
Total recettes =	398 610,87 Francs
	soit : 60 763,85 Euros



Bilan 2001

Recettes	398 610,87 Francs	60 763,85 Euros
Dépenses	320 385,40 Francs	48 839,24 Euros
Résultat net :	78 225,47 Francs Positif	11 924,61 Euros

SOUVENIRS D' IBIZA

Pour la période (13 au 20 octobre)	rien à redire
Pour l'avion	rien à redire
Pour la météo	rien à redire
Pour le groupe	rien à redire
Pour les plongées	rien à redire
Pour le bateau	rien à redire
Pour les gens du bateau	rien à redire
Pour la faune et la flore	rien à redire
Pour le reste	c'est pareil même chose idem

MAIS ALORS POUR LA BOUFFE tout à vomir

Bon ,j'exabuse mais c'était vraiment limite ,si c'était à refaire ,et j'espère que ce sera refait il faut prendre le séjour avec seulement voyage, pension simple et plongées et là ,c'est impécagood .

En fait , le problème c'est que d'abord tu bouffes mal, en plus c'est pas bon et aussi on n'aime pas ça! Bon je pense que vous avez tout pigé!

Pour le reste c'est bien, sauf la bouffe ,pardon je l'ai déjà dit peut-être, le groupe était très sympa surtout Anne et Marc bien sûr (le Marc à Anne, hein! pas l'autre énergumène),

Pascale E.(appelons-la « Josiane »)était égale à elle-même donc j'vous raconte pas !!

Ah oui! 2 Pascale, 2 Jacqueline, 2 Marc ,c'est le bordel! Allez donc vous y retrouver !!

Mais ils sont tellement indispensables au bon équilibre d'un groupe qu'il n'est pas pensable de se passer d'eux . D'ailleurs ,n'oubliez pas de les inviter (à vos frais) dans vos voyages.

Anne a découvert le mode d'emploi d'un appareil photo étanche jetable, (ça fait 24 photos sous-marines qui le resteront) .

Claudine regrette beaucoup le manque de fleurs à sa porte le matin. Faut dire qu'elle partageait sa chambre avec Pascale et « Josiane » .(on ignore laquelle a piqué les gerbes).

Blanche parle maintenant couramment l'espagnol [ola , por-favor , dive con palanquée] enfin des trucs comme ça quoi! . Moi je n'ai retenu que « cerveza por-favor . » .

Ce qui est bien aussi , c'est l'organisation à bord et l'agencement du bateau mais c'est comme d'hab il ne faut pas utiliser les wc pendant qu'il y a des plongeurs dans l'eau (elle est assez chaude comme ça)!

Pour les accompagnateurs non plongeurs , il y a de quoi s'occuper entre la plage, les balades et les magasins . D'ailleurs nos deux Jacqueline ont appris aux ibériens que le marchandage est leur activité principale (achat de fleurs pour Claudine de la part de Jacques et Marc [l' énergumène]) .

Pour les passages de padi c'est bien aussi , Pascale (pas Josiane) et Geoffroy ont testé pour vous, la formation pratique se passe en compagnie de tout le groupe ,sur les mêmes sites (même bateau, mêmes wc) . Pour la théorie , c'est après , au local avec questions et vidéo pendant que nous on est peinarde sur la terrasse avec une cerveza bien méritée .

Voilà pour ces quelques petits souvenirs d'Ibiza . Pour en savoir plus , allez-y (n'oubliez pas vos invités) . C'est pas loin, pas cher, les plongées sont sympa et nous aussi .

Marco

DES NOUVELLES DU FOND

WEEK-END de la PENTECOTE (18 au 20 mai 2002)

Sortie à Ommonville pour plonger bien sûr mais aussi pour passer de bons moments avec les plongeurs d'un autre club de la région.

Hébergement en camping avec possibilité de louer des gites

Les non-plongeurs sont les bienvenus et les bateaux aussi....

Si vous êtes intéressés, contactez-moi le plus rapidement possible.

Fin AOUT – Début SEPTEMBRE 2002

Projet de séjour en Corse au départ de Carpiquet par avion.

Les prix sont à l'étude.

Mais contactez-moi rapidement pour avoir une idée du nombre de personnes que cela peut intéresser.

COURANT OCTOBRE – NOVEMBRE 2002

Projet d'un séjour au CAP VERT (niveau II minimum)

J'attends les prix de l'agence de voyage mais même message qu'au-dessus, me faire savoir si vous êtes intéressés.



Micheline FLOCH

→domicile : 02 31 23 25 56 → travail : 02 31 46 15 17

MF 1 : PAS FINS MF 2 : PAS MIEUX

Veillez, je vous prie, excuser mon incursion dans votre excellente revue, mais là je pense qu'il y a urgence. Je m'explique : à la rentrée, avec quelques amis, nous avons décidé de nous inscrire aux cours de préparation du niveau III . Jusque-là pas de problèmes, on est assez nombreux pour créer un cours digne de ce nom, les moniteurs et les élèves ont l'air motivé, la piscine est pleine d'eau (pas tjrs très chaude ...), Mr Jobert nous gonfle toujours au maximum (je parle de nos blocs bien sûr !), le bateau navigue sur les flots, les épaves sont sous l'eau ... Bref tout semble vouloir se passer sous les meilleurs auspices (hospices aurait certainement était plus approprié).

Mais c'était trop beau pour être vrai. Quelques cours ont suffi pour que la véritable nature de nos professeurs se dévoile. Hé oui ! Mesdames, Mesdemoiselles, Messieurs, ces gens-là sont complètement givrés. Plus ils ont de diplômes, plus ils sont dangereux. Pour preuves : nous avons eu à faire dès le début à un individu de type « MF 2 » (top de la démente) qui nous tint à peu près ce langage :

. Après avoir nagé à fond pendant une heure, il nous dit : « on va finir par 1 000 mètres pour se détendre ». (Personnellement c'est ce que je fais en un mois en venant le mardi et le jeudi). Je lui conseille plutôt de fumer du « Cigalou » (la meilleure des herbes de Provence) avachi sur un canapé moelleux, ça détend bien aussi.

. Cours de natation : le crawl. OK d'ac ! On t'écoute mon gars. « On va chercher très loin avec sa main et on s'appuie sur l'eau ». Heu, Moïse, c'était de la famille à toi ?

. Pour l'examen, il faut savoir faire des nœuds de chaise dans le dos, dans le noir, à 40 m de profondeur, au mois de Février dans la Manche . Alors là , je pose la question suivante : « Hé David Copperfield, tu nous as inscrit à Fort Boyard ou quoi ??? »

. Il faut également, dans les mêmes conditions, être très à l'aise, cohérent, répondre aux signes intelligemment ... Quand on sait ce qui se passe déjà hors de l'eau, je sens qu'on n'est pas au bout de nos peines !

Il y en a un autre qui vient souvent le jeudi, tout frais émoulu dans son petit maillot de MF 1. Il est gentil mais pas allumé partout non plus celui-là. L'est pas bien irrigué, y'a des endroits où ça ne passe pas du tout. Avant il était bien mais depuis qu'il fait entraînement (contraction de entraînement et de nage), il n'est plus pareil.

Je vous signale que ces gars-là, on peut les croiser partout. Ils sont :

- . sauveteur à la SNSM (mieux vaut prier Ste Rita, celle des causes perdues, que de lancer un May Day.

- . infirmier à domicile : sa famille est consciente du problème et l'entoure beaucoup.

- . enseignant : pas brillant. Heureusement, les neurones ne sont pas indispensables pour faire des enfants, sinon il y a une adorable petite Justine qui ne s'appellerait pas Martin (tous nos vœux à la maman qui a bien du mérite) .

- . j'ai même un voisin qui passe ses cours au fond de la fosse enroulé autour de ses élèves : Assistance qu'il dit ???

- . j'en oublie très certainement et des meilleurs ...

Enfin, voilà je tenais à ce que la vérité éclate sur la santé mentale de nos moniteurs. Au dernier cours théorique, dispensé par un petit niveau IV seulement , il a été question de «viscosité mentale », au rugby on dit « il a le pâté qui colle à la boîte », c'est moins recherché mais ça parle bien aussi. Quant à moi, j'en reste ébaubie (Ewing bien entendu). A tchao !

P.E.

(Niveau II pour un moment encore j'en ai peur !)

L'apnée dans la bassine ! Et la tête ! Et le bras ?

Dans le dernier numéro des « Nouvelles du Fond » (Octobre 2001), Hugues vous entretenait du malaise vagal et d'un test médical auquel nous avons tous (ou presque) été confronté au centre médico-sportif lors de notre petite visite de début de saison, je veux parler du test de plongée en apnée dans une bassine d'eau froide. Si, si ! Vous savez, au dessus de l'évier qui est au fond à gauche à côté d'un appareil de torture, le vélo d'appartement version col du Tourmalet!

Les avis sont partagés sur ce test qui vise à mettre en évidence des caractéristiques particulières de nos mécanismes de régulation cardiovasculaire... ou d'éventuels troubles qui pourraient survenir au détour d'une plongée ! Vous allez me dire, la ressemblance est plutôt limitée entre mettre la tête dans l'eau froide debout dans un coin (ou plutôt plié en deux au dessus de l'évier) quand on est en slip-chaussettes (je parle pour les gars), tout cela après 30 flexions (en 45 secondes) et plonger tranquille en combinaison néoprène, même dans les eaux froides de notre région. Bon, d'accord, il y a du vocabulaire commun : eau, froid, apnée ! Mais, finalement, le test d'effort classique sur le vélo est encore moins proche des conditions particulières de notre activité sportive favorite !

Regardons d'un peu plus près les arguments qui pourraient justifier un tel test d'apnée simulée en eau froide. Alors, comme disait un certain Coluche « en politique c'est comme pour le flirt, quand on veut aller plus loin, il faut aller plus près » ; donc, il va falloir qu'on parle un peu de physiologie (la fameuse « science du vivant »), désolé ! Et ce, d'autant plus que je ne suis pas sûr de pouvoir tout expliquer simplement... Enfin, essayons ! Vous l'aurez voulu !

Vous l'avez compris, notre intérêt en l'occurrence est le fonctionnement du cœur et ses mécanismes d'adaptation aux conditions « sortant de l'ordinaire » (conditions extrêmes aurait fait un peu prétentieux, non ?). Pour faire simple, le cœur a la possibilité de battre automatiquement (tout seul, comme un grand) mais est sous la dépendance de deux systèmes de commande nerveuse qui ont des effets opposés, le système sympathique (dont l'effet est une stimulation, c'est-à-dire une accélération cardiaque) et le système parasympathique (dont l'effet est un ralentissement cardiaque). Les vaisseaux sanguins, et plus particulièrement les artères, réagissent aussi à ces deux systèmes d'innervation en se dilatant ou au contraire en se contractant. Bref, l'immersion du visage dans l'eau froide stimule la voie parasympathique et provoque un ralentissement des battements du cœur ; mais l'immersion du visage stimule aussi la voie sympathique en induisant une constriction des vaisseaux, ce qui se traduit par une augmentation de la pression artérielle, théoriquement transitoire, le temps que d'autres processus régulent cette hypertension d'adaptation*. Jusque là, c'est (presque) simple... enfin c'était simple ! Car ça se complique puisque dans ce test de la bassine, on rajoute une condition supplémentaire : non, non, ce n'est pas le stress d'être en slip-chaussettes mais c'est de faire ça en apnée ! En effet, l'apnée induit par elle même une variation du rythme cardiaque qui se traduit aussi par une réduction de la fréquence cardiaque... mais les conditions cumulées « apnée plus stimulation du visage par le froid » n'ont pas obligatoirement les effets les plus simples et les plus attendus.

Bon, d'un côté, on a apnée et stimulation froide du visage. Et si on comparait cela aux conditions de plongée en bouteilles ? Bien sûr, on nous forme un minimum à pouvoir tenir des apnées correctes, ne

serait ce que pour notre sécurité en cas de panne d'air le temps de trouver secours auprès de notre gentil moniteur ou de notre non moins gentil binôme... Mais, l'apnée, ce n'est pas notre but à priori ! Si nous nous encombrons avec des bouteilles, c'est bien pour profiter du fait de pouvoir respirer pendant la plongée. OK, l'eau est froide... voire très froide autour du Courbet, du Durban, du Magic et autre LST188! Mais en fait, on plonge rarement juste son visage quand il s'agit ne serait-ce que de faire un petit tour à 15-20 m de profondeur... l'ensemble du corps suit ! Or, la stimulation du visage par le froid et celle des extrémités induisent des effets opposés sur la fréquence cardiaque ! Ainsi, certaines équipes de recherche ont étudié les effets croisés de différentes situations (apnée, stimulation froide du visage ou d'un bras, ...) (voir par exemple : Andersson et collaborateurs, 2000, European Journal of Applied Physiology, 83 : 566-572). Ainsi, on sait que l'immersion du visage dans l'eau froide réduit de l'ordre de 10% la fréquence cardiaque alors que l'immersion d'un bras l'augmente d'environ 5% ; l'immersion du bras et de la tête (alouette !) ne diminuant la fréquence cardiaque que de 5% ($5\% - 10\% = -5\%$; l'honneur des mathématiciens est sauf jusque là !). Or, si les mêmes tests sont réalisés en conditions d'apnée, la réduction de la vitesse des battements cardiaques induit par l'apnée et l'immersion du visage dans l'eau froide ne sont plus modifiés par l'immersion du bras ; on dit que dans ces conditions, les effets ne sont pas additifs (c'est là que les mathématiciens se font oublier) !

Moralité, on voit bien sûr à la lumière de ces quelques éléments (j'espère pas trop obscurs) que le test de l'apnée dans la bassine est loin de refléter les adaptations physiologiques aux conditions de pratique courante de la plongée sous-marine en scaphandre autonome. Il faut bien sûr être en forme, notamment sur le plan cardiaque, pour s'adonner à cette activité sportive. La question sur la méthode d'évaluation de cette forme est toujours épineuse (pour la plongée comme pour le reste)... et aucun test unique aussi sophistiqué qu'il soit ne pourra mimer parfaitement une activité complexe. On pourrait modifier le test de la bassine en vous immergeant visage et bras dans l'eau froide, une fois en continuant à respirer (n'oubliez pas votre tuba !) et une fois en apnée. L'idéal serait bien sûr de partir plonger, bardé de capteurs en tout genre, avec son médecin de prévention favori comme binôme, et une équipe de secours prête à intervenir en surface ! Vous imaginez le coût de la visite d'aptitude !

Non, restons sérieux ! Mais surtout, restons vigilants à notre santé ! Quelque soit le test pratiqué, la visite annuelle au centre médico-sportif ou auprès d'un autre médecin (généraliste ou médecin du sport) n'empêche pas de faire attention à sa propre forme tout au long de l'année. L'entraînement physique (et technique) contribue à cette forme... ce n'est donc pas la peine de s'en priver !

François

*Pour ceux que cela intéresse, l'augmentation de la tension artérielle reliée à la constriction des vaisseaux est régulée de façon secondaire notamment par des capteurs de pression (y a pas à en douter, l'espèce humaine est assez sophistiquée, n'en déplaise à l'homme qui valait trois milliards !) ... Un des effets couramment ressenti est une envie pressante de faire pipi ! Et oui, pour diminuer la pression artérielle, le corps essaye d'éliminer une partie du liquide « en trop » dans l'espace vasculaire en le faisant spontanément passer dans le circuit urinaire par l'intermédiaire des reins. Ce n'est donc pas un vice, une affection ... ou tout simplement le reflet des abus de liquide d'avant la plongée... mais bien une sorte de réflexe ! Je veux bien sûr parler de l'envie... l'acte qui peut en suivre est par contre sous votre contrôle (en théorie) !

Les Nœuds:

Les nœuds d'amarrage

S'amarrer est sans doute l'un des grands soucis du marin et dans des conditions difficiles, l'opération peut s'avérer délicate. Aussi la rapidité et la solidité du montage doivent être privilégiées aux dépens de l'improvisation et de la fantaisie.

Il en est de même pour tous les nœuds, marins ou non, qui visent à accrocher un point fixe quelconque. Le nœud mis en œuvre dépendra le plus souvent de la nature du cordage et de son utilisation: amarrer, tracter, soulever, saisir un objet, etc...

Le nœud de cabestan sur une bitte d'amarrage:

Formez une boucle long de la bitte d'amarrage, puis réalisez une seconde boucle dans le sens opposé à la première. Il ne reste plus qu'à ceinturer la première avec la seconde et le tout se bloque. Assurez deux demi-clés sur le dormant.



que vous faites glisser le nœud sur la bitte d'amarrage, puis réalisez une seconde boucle dans le sens opposé à la première. Il ne reste plus qu'à ceinturer la première avec la seconde et le tout se bloque. Assurez deux demi-clés sur le dormant.

Le nœud de cabestan sur un anneau, un bastingage ou un barreau d'échelle:

Pour nous, plongeurs de l'Atlantis c'est l'utilisation classique de ce nœud pour l'amarrage du bateau à l'échelle dans le sas ou encore la fixation des pare-battages au bastingage du bateau lors de l'amarrage au quai. Pour la sécurité de la bouée ou si l'amarre fait l'objet de tensions par à-coups, le nœud de cabestan double aura peu de chance de se défaire puisque deux croisements bloqueront l'ensemble.



Cabestan sur anneau

pour la sécurité de la bouée ou si l'amarre fait l'objet de tensions par à-coups, le nœud de cabestan double aura peu de chance de se défaire puisque deux croisements bloqueront l'ensemble.

YHM

D'après le classique des nœuds OF



Cabestan double

SCUBACAKE

Les petits malins qui plongent avec Anne se souviennent qu'après l'effort, ils ont le droit de déguster un cake du meilleurs goût réalisé avec amour par la plongeuse elle-même pour ses petits camarades !

Pour 6 personnes. Préparation : 20mn. Cuisson : 2H

Ingrédients :

- 2 bananes
- 200g de raisins secs
- 100g de cerises confites
- 100g de noisettes décortiquées
- 350g de farine
- 160g de beurre mou
- 150g de sucre en poudre
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 1/2 cuil. à café de noix de muscade râpée
- 3 cuil. à soupe de miel liquide

1. Lavez les raisins et faites-les tremper 15mn dans de l'eau tiède.

2. Allumez le four, thermostat 5 (170°).

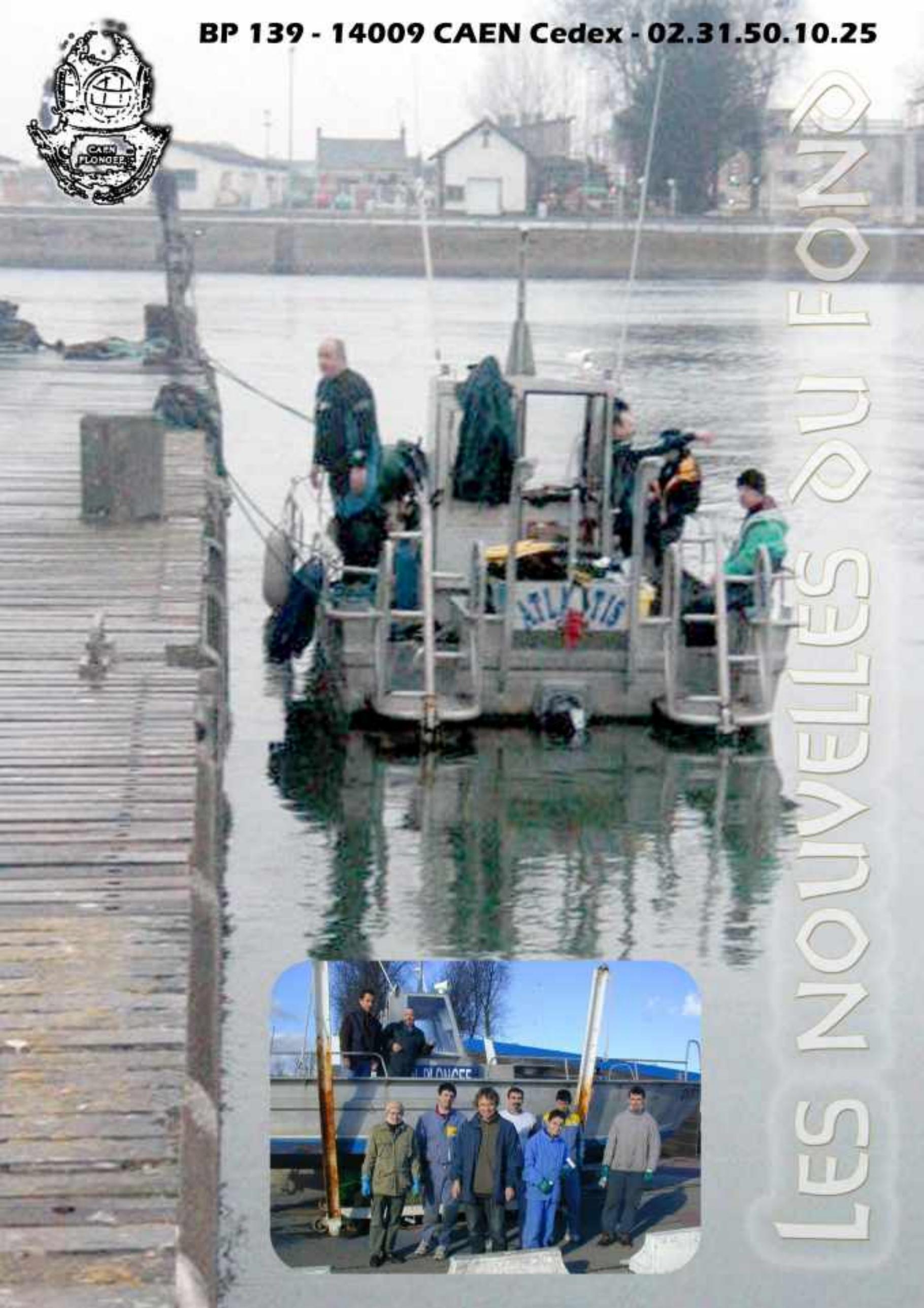
Mettez 150g de beurre dans une terrine et travaillez-le à la spatule de bois.

Incorporez-y le sucre. Lorsque vous avez obtenu une pâte lisse, ajoutez-y les œufs, un à un, et mélangez.

3. Passez les noisettes dans une râpe cylindrique à gros trous. Epluchez les bananes et écrasez-les dans une assiette. Coupez les cerises confites en quatre. Egouttez les raisins. Mettez tous ces ingrédients dans la terrine, ajoutez-y la farine et la levure en les tamisant, la noix de muscade et le miel et mélangez.

4. Beurrez un moule à manqué de 24cm de diamètre et versez-y la pâte. Mettez au four pendant 2h. Baissez le thermostat à 4 (140°) à mi-cuisson.

5. Lorsque le gâteau est cuit, démoulez-le et laissez-le refroidir sur une grille. Conservez-le dans du papier aluminium.



LES NOUVELLES DU FOND
de
SATTEANON SAT

