

# Bruit de Bulles

MAI-JUIN 2014

CLUB SOUS MARIN DU NORD

Gratuit

## Apprentis secouristes



Des élèves studieux

Au mois de mars, 17 élèves du CSMN répartis sur deux groupes ont pu assister aux cours de RIFAP dont l'organisation est coordonnée par Patrick GIRARDIE.



8h de cours avec Patrick

secourisme et de sauvetage en mer spécifique aux activités subaquatiques est nécessaire pour la validation du Niveau 3 mais peut se passer avant, à condition d'avoir au moins 16 ans.

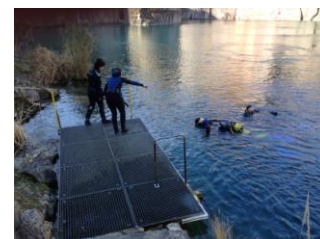
« RIFAP » signifie Réactions et intervention face à un accident de plongée. Ce brevet de



Apprentissage de la Position Latérale de Sécurité

Selon le Manuel de Formation Technique, « la formation conduisant à la délivrance de cette compétence a pour objet l'acquisition des savoirs et savoir-faire nécessaires à la bonne exécution des gestes destinés à préserver l'intégrité physique d'une victime d'accident de plongée, avant sa prise en charge par les services de secours ». Cette formation, essentiellement pratique, est effectuée à partir de démonstrations, de l'apprentissage des gestes et de mises en situations d'accidents simulés.

Bref, un peu plus prosaïquement, le RIFAP c'est tout ce qu'on nous demande d'être capables de faire lorsqu'il nous arrive de « prendre une sécu », à deux, sur la petite barque rouge de Vodelée ou la plate-forme grillagée de Barges. Entre autres !



Séance pratique de sauvetage à Vodelée



La mise sous oxygène

Bertrand a suivi cette formation, dans l'optique du passage de son Niveau 3. Si un problème de manque de dates ou de concomitance avec son voyage au ski s'est posé, il s'est « bien mis dans le bain », nous dit-il. Sur les 7 compétences à valider, 3 sont vues en salle et les 4 autres se font avec un MF1, en piscine et en milieu naturel. En l'occurrence, cette année, avec Jean-Marc MAZINGUE. Les cas pratiques, en salle, sont l'activité qui a le plus marqué Bertrand : « sans réviser, on va voir des gens qui ont des problèmes différents après une remontée panique : coupures, troubles de la vision, etc. ».



Entraînement à la pose du BAVU (Ballon autoremplisseur à valve unidirectionnelle)

Quatre personnes doivent alors s'organiser pour leur porter secours. Et constatent qu'elles perdent beaucoup de temps ! On analyse et on refait la même chose pour voir si l'organisation s'améliore. Selon Bertrand, « il vaut mieux qu'il y ait un chef qui dise quoi faire aux autres et distribue les rôles. » Au fur et à

mesure, les cas se compliquent jusqu'à devoir porter assistance à une personne inanimée et lui faire un massage cardiaque. Dans tout cela, « *il ne faut pas non plus oublier le rapport d'accident !* », précise Bertrand.



**Massage cardiaque, assistance respiratoire, défibrillateur**

Hervé, pour sa part, témoigne qu'« *il n'est pas évident d'avoir les bonnes réactions tout de suite* ». « *La priorité, dit-il, c'est l'O2, l'aspirine et d'appeler les secours* ». Lui aussi insiste sur le fait qu'il faut bien savoir qui fait quoi et ajoute que les réactions doivent être différentes en fonction de l'état de la victime.

Sylvie, qui ne passe pas encore son niveau 3, s'est inscrite à la formation car « *c'est toujours un plus de l'avoir* ». Elle qui a beaucoup aimé les cas pratiques se réjouit de pouvoir ainsi « *assurer la sécurité avec [sa] copine et la sécurité en général* ».

A la fin de cette formation, tou-te-s sont tout de même pleinement conscients que cette formation initiale doit être entretenue et les connaissances réactualisées, afin de ne pas perdre leur savoir-faire aussi bien sur l'utilisation et l'entretien du matériel que sur la pratique des gestes essentiels.

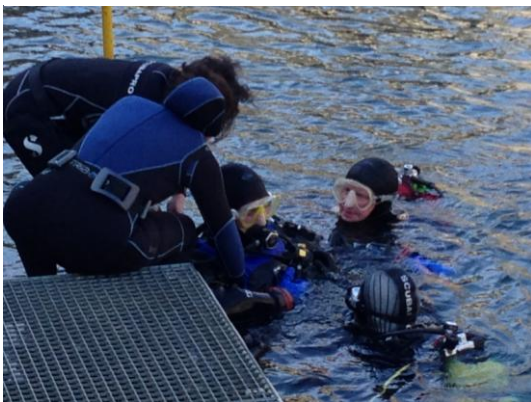
### Quelques étapes-clés du RIFAP en milieu naturel :



**1. Faire le signal de détresse**



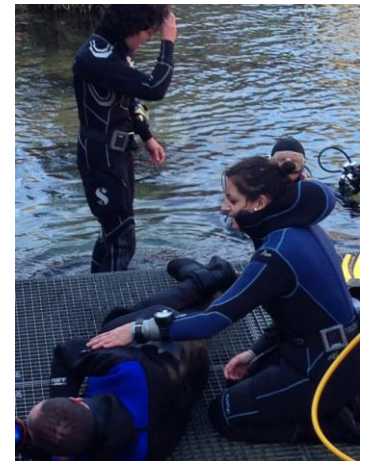
**2. Tracter la victime**



**3. Saisir et déséquiper la victime**



**4. Hisser la victime**



**5. Mettre la victime en Position Latérale de Sécurité**

**Texte : Adeline FRANZETTI  
Photos : Patrick GIRARDIE,  
Alexandra LAPA**

## Séances de baptême pour des lycéen-ne-s

Les 15 et 22 février 2014, le CSMN a accueilli 40 lycéen-ne-s de seconde, scolarisés à Lambersart, pour réaliser des baptêmes de plongée. Tou-te-s ont été encadré-e-s par les bénévoles chevronné-e-s ou apprenant-e-s du club (plusieurs élèves en prépa initiateur étaient présents). De jolies photos ont été prises par la journaliste présente, qui s'est elle aussi essayée au baptême, et qui a relayé l'activité dans la Voix du Nord et Nord Eclair... un article à lire ci-dessous.



### Les lycéens de Jean-Perrin à Lambersart ont plongé... pour réviser!

Publié le 26/02/2014 par ANNE WILLOT (CLP)

Un baptême de plongée en guise de travaux pratiques ? Quel élève n'en a pas rêvé ? Les lycéens de seconde de Jean-Perrin ont eu cette chance, samedi, grâce à leur professeur de sciences physiques et aux les membres passionnés et attentionnés du Club sous-marin du Nord (CSMN) qui les ont pris en charge à la piscine Marx-Dormoy.

Une séance de sciences physiques que les élèves ne sont pas près d'oublier ! Ici, le briefing avant d'entrer dans l'eau (photo).



En enfilant le matériel de pro, et en se jetant à l'eau avec plaisir, les élèves ont révisé de façon concrète le chapitre sur le concept de pression et mis leurs connaissances en pratique grâce à Marie-Bernadette Douay, leur professeur de sciences physiques. Passionnée de plongée sous-marine et membre du CSMN, celle-ci a monté le projet avec ses collègues, Pascale Detournay et Brigitte Capelle, afin de proposer le baptême de plongée à toutes les classes.

Elle explique : « *Le programme de seconde s'appuie sur l'étude des sciences physiques dans la vie quotidienne d'après trois grands chapitres : l'univers, la santé et la pratique du sport. Le sport intéresse les jeunes, et on a le choix d'introduire les notions de*

*pression en altitude ou en plongée.* »

Grâce à la généreuse participation d'une dizaine de membres du CSMN, dont Éric d'Harlingue, le président du club, les élèves ont pu profiter de cette expérience, en forme de conclusion du cours.

En plusieurs groupes, une quarantaine de lycéens ont accepté avec joie la proposition. Après une vidéo qui leur présentait le système complexe des valves et ressorts du détendeur, et un quiz ludique, ils sont passés bien volontiers à la pratique. En se pinçant le nez, ils apprenaient à compenser et équilibraient la pression interne et externe au niveau du tympan avant d'enfiler palmes, masques et scaphandres et de plonger. Sans se faire prier, profitant de la chance qui leur était offerte, ils ont parcouru avec délices les fonds sous-marins carrelés de blanc, en s'imaginant nager librement dans des mers chaudes peuplées de poissons colorés ! Et ils ont tous reçu fièrement leur diplôme de plongée.

*Photos : Anne WILLOT*

## Projet Entorse : Plongeurs sur terre, sportifs dans l'eau



Tout à commencé un mardi soir. Un homme, jean roulé sur les chevilles, se balade au bord du bassin ; beaucoup d'habitues pensent qu'il s'agit d'un accompagnateur pour un baptême. Mais il n'agit pas comme d'habitude, il passe de groupe en groupe et semble poser des questions, expliquer quelque chose...

Soudain, il s'approche de nous et se présente : « Salut ! Je m'appelle Antoine Repessé, je suis photographe et je travaille sur un projet pour le festival l'Entorse. Vous connaissez ? »

Regards dubitatifs de l'auditoire et soudain la réponse fuse :

- Bah non ! On ne connaît pas !

- Bon je vous explique. L'Entorse monte des projets mêlant le sport et l'art sous toutes ses formes. Mon projet c'est de mettre des sportifs dans l'eau et pourquoi pas des plongeurs sur terre. Mon style de photos c'est ... de mettre en scène des gens qui volent. »

- Des gens qui volent ?

- Oui. Sur les photos, les gens sont en lévitation. Allez voir ma page Facebook :

(<https://www.facebook.com/pages/Antoine-Repess%C3%A9-Photographe/161429860561790?fref=ts>),

vous vous ferez une idée. Sinon, je cherche des volontaires qui accepteraient de m'aider pour les sportifs qui doivent être dans l'eau et également qui voudraient bien être mes modèles. Alors ça vous tente ?

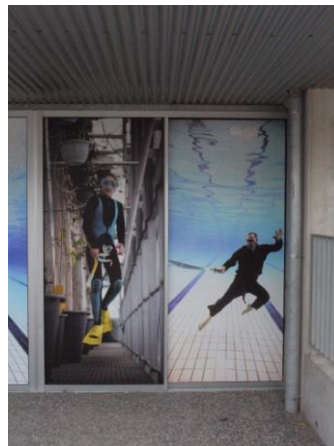
- Allez, pourquoi pas. Après tout ça pourrait bien être marrant.

Et voilà comment de fil en aiguille ou plutôt de mails en rendez-vous, Roxanne, Doriane, Adrien et Laurence se sont retrouvés modèles d'un jour.

On commence par les sportifs dans la piscine. Ou comment faire couler deux escrimeurs, une danseuse, une cycliste, un ninja, un rugbyman et un coureur. Bilan : un créneau à la piscine un dimanche midi, 2h pour faire des photos, plusieurs kilos de plomb, des tenues mouillées, quelques fous rires et un photographe heureux.

Puis viennent les plongeurs sur terre, et là, les choses se compliquent. On ne peut pas mettre tout le monde sur le même terrain de sport ; ce qui donne une plongeuse tennismann, une autre danseuse et deux footplongeurs. On peut tous vous dire qu'en combinaison mieux vaut être dans l'eau que sur terre... Parce qu'il fait chaud !!

Après ces séances de shooting vient l'attente. Antoine doit recadrer les photos et les améliorer, personne ne connaît le résultat jusqu'au 4 avril jour de la présentation officielle. Et le voici :

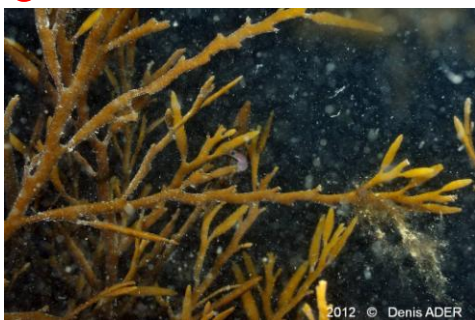


**Texte: Laurence TROUSSON**

**Photos : Antoine REPESSE et Laurence TROUSSON**

## Petit dictionnaire de la plongée

**Q** : comme Queue de poulain



Grande fucale pouvant atteindre 1 à 3 m de long, présente de l'Océan Arctique à l'Espagne, dans les cuvettes de la zone infralittorale, jusqu'à 10 m de profondeur. Son thalle brun jaunâtre est fixé au fond par un disque basal et est constitué par des lanières épaisses et coriaces en forme de zigzag, portant des ramifications alternantes. Ces courts rameaux latéraux portent deux types d'excroissances : des flotteurs ou des conceptacles sexuels.

**R** : comme Remontée assistée

La remontée assistée est enseignée à partir du Niveau 2 (depuis 20 mètres) puis tout au long de la formation. L'objectif est de pouvoir venir en aide à un plongeur en difficulté, conscient, qu'il soit essoufflé ou qu'il se sente mal, par exemple. Une des grosses difficultés de l'exercice est de gérer la vitesse de remontée, qui doit se faire à celle des petites bulles et d'être attentif aux accélérations ou décélérations.

L'exercice doit débuter dans des conditions les plus proches possible de la réalité, donc l'enseignant et l'élève sont correctement équilibrés et se tiennent au-dessus du fond. Sur un signe, l'élève intervient. Il n'y a pas de prise type. Il faut alors qu'il se positionne en face du moniteur et qu'il tienne son gilet d'une main ferme. La priorité est d'éviter tout risque de redescente et de se préparer à remonter. Il faut gonfler légèrement l'un ou l'autre des gilets, voire même donner un coup de palme dans le sens de la remontée pour se mettre en flottabilité positive. La phase de remontée s'amorce. Elle peut aisément être contrôlée en regardant rapidement ses instruments. Il faut alors communiquer avec le plongeur en difficulté, informer les autres membres de la palanquée et vérifier les réserves d'air (manomètres) ainsi que les paramètres de plongée.



## Des dessins pour protéger le milieu sous-marin



**Bien fixer ses instruments et ne pas les laisser pendre.**



**Gérer sa stabilisation et son gilet.**

**Veiller à son palmage.**

