

Bruit de Bulles

MAI-JUIN 2015

CLUB SOUS MARIN DU NORD

Gratuit

Un nouveau format pour la formation RIFAP 2015

L'organisation faite par M. Patrick Girardie, avait tout l'air d'une expédition. 12 élèves et 6 encadrants. Dont 3 encadrants pour la partie secourisme : Patrick, Olivier Decuyper, Stephane Lohez ; 3 encadrants MF1 pour la partie pratique dans l'eau : Jean-Marc Mazingue, Marc Douay, Christian Defretin. Lieu : l'ADEPS au Barrage de l'Eau d'Heure. Durée : un week-end de deux jours pleins
Nous avons tous rendez-vous le samedi matin à 8h45 sur place pour le début de la formation. Le temps était mitigé avec un léger vent. Certains sont arrivés la veille et ont dormi à l'ADEPS, d'autres sont arrivés tôt le matin.

La matinée du premier jour est un rappel des consignes du secourisme avec l'application au milieu de la plongée, le tout réalisé dans une salle de formation sur plusieurs ateliers pratiques. L'après-midi : tous à l'eau (ou presque sauf Patrick), nous avons droit à différents exercices tel que le tractage, la sortie de l'eau d'un accidenté sur un zodiac, sur un ponton et sur la berge. Pour terminer la séance d'exercice, nous avons fait une petite balade dans le lac.

Après une première journée bien remplie, direction Villers-les-deux-Eglises pour le repas du soir. Là, tous fatigués de notre journée, nous sommes rentrés rapidement à l'ADEPS grâce à notre maître des clefs.

Dimanche matin, debout avec une heure de sommeil en moins : merci le changement d'heure. Un temps idéal pour ne pas mettre un canard à l'eau, beaucoup de vent et de la pluie incessante. Mais nous voilà repartis pour une seconde journée de travail. La formation du matin se déroule en salle, ou nous avons des cas réels d'accidents. Par petits groupes, chacun joue l'accidenté, la foule du bar, et la personne en charge de la sécurité, etc. Nous mettons en place de l'oxygène dès la sortie de l'eau de l'accidenté. Dans un autre exercice, Kevin a tenté le bouche à bouche sur ma personne, d'autres ont fait des massages cardiaques sur les mannequins, etc. Tout le monde s'est pris au jeu. Et nous n'avons perdu aucun accidenté (ouf).

Après le repas, exercice pratique dans l'eau. Toujours sous la pluie. Les conditions atmosphériques se compliquent mais bon, nous avons toujours notre équipe de formateurs chargés de la partie secourisme, toujours sur le ponton. Là, les exercices s'accroissent, il faut sortir la personne de l'eau, vérifier l'état de chaque accidenté, les mettre sous oxygène, faire la fiche d'évacuation, faire prévenir les secours, attendre leur arrivée. Bref ce n'est pas de tout repos de devoir gérer un accident de plongée. A la fin de l'exercice, plongeurs, encadrants, Patrick et Olivier, étions tous aussi mouillés les uns que les autres. C'est après le débriefing de l'après-midi, que tous, nous avons eu notre RIFAP.

Un grand merci aux formateurs et aux encadrants MF1 pour le temps qu'ils ont passé à préparer cette formation qui, pour nous tous, s'est déroulée dans d'excellentes conditions et dans une très bonne ambiance.

Texte : Franck DUMONT

Un berger des mers à Lille

Pourquoi un berger me direz-vous ? Et qui est-il ? Il s'agit de Paul Watson, fondateur de l'association Sea Shepherd (Berger des mers) qui est venu le 25 Avril, présenter son documentaire « Blackfish » sur les orques en captivité.

Pour ceux qui ne les connaissent pas, l'association a été fondée en 1977, par Paul Watson, ancien de Greenpeace. La Sea Shepherd Conservation Society (SSCS) a pour mission de « mettre un terme à la destruction des écosystèmes marins et au massacre des espèces dans le but de conserver et de protéger la biodiversité des océans du monde entier ».

Par des stratégies d'action directe pour combattre les activités illégales en haute mer, l'association mène son combat dans les eaux internationales.



Les intervenants de la conférence



Souvent considérés comme des « pirates » d'une part à cause de leur logo et d'autre part à cause de leur éperonnage de bateaux illégaux, ils sont pourtant non violents et végétaliens, préférant utiliser les canons à eau et les médias comme armes.

Le documentaire présenté ce soir-là, aborde la condition des orques en captivité et leurs réactions vis-à-vis de leurs soigneurs qui sont parfois blessés voire tués. A la suite de ce documentaire, un débat entre Paul Watson, venu en personne, Lamy Essemblali, Présidente de Sea Shepherd France et Chargée de mission Sea Shepherd Monde, et le public s'est installé. Le public a pu ainsi connaître les réactions de Paul Watson sur le massacre des requins à la Réunion, ses futures missions et échanger sur l'ensemble des activités de Sea Shepherd.



Séance d'autographes

A la suite de cette soirée, une séance de dédicace pour le livre de Paul Watson « Ocean Warrior » était organisée. Plus d'une heure d'attente, simplement pour obtenir une signature, mais surtout la possibilité d'approcher ce « pirate » en chair et en os, défenseur des baleines et de l'ensemble des animaux marins. Le nombre de personnes présentes ce soir là montre simplement à quel point il existe une prise de conscience envers les océans et leurs habitants.

Pour plus de renseignements et un peu de lecture :
<http://www.seashepherd.org/> (le site mondial)
<http://www.seashepherd.fr/> (le site français)

Texte et photos: Laurence TROUSSON

Conférence-débat faut-il penser la préparation physique au féminin ?

Le 25 avril, une conférence était organisée par le collège féminin du CODEP Nord, auquel participent plusieurs membres du CSMN, au CREPS de Wattignies.

A la question posée « faut-il penser la préparation physique au féminin ? » en plongée, l'intervenante Pascale Estripeau, instructrice nationale FFESM, BEES2, et titulaire d'un master recherche en physiologie de l'exercice physique, a tout de suite tranché : NON !

Tout l'intérêt du débat était alors de savoir pourquoi une telle question se posait régulièrement.



Présentation collective

Après une présentation collective et ludique, la première partie de la conférence a été consacrée à une reprise de l'étude que Pascale Estripeau avait menée en 2007. Cette étude faisait un état des lieux de la pratique féminine de la plongée sous-marine. Elle établissait un comparatif des visions des hommes et des femmes sur les mêmes questions. Par exemple, si le coût de ce sport représente un frein pour 84% des femmes, seuls 16% des hommes le considèrent ainsi.

Un « débat mouvant » a dynamisé l'après-midi et fait discuter les participant-e-s autour des deux questions suivantes : « Le barème N4 et MF2, spécifique pour les femmes, est injuste » et « Le matériel est un obstacle à la pratique de la plongée, surtout pour les femmes ». L'occasion de quelques échanges riches et mouvementés justement !

Le dernier temps de la conférence s'est focalisée sur la question de la préparation physique.

Que retiendra-t-on de l'ensemble de l'événement ? D'abord, que la préparation technique supplante largement la préparation physique pour les examens et les passages de niveau. Que la préparation physique est néanmoins essentielle, notamment pour la prévention des accidents. Mais aussi, que parmi les filières énergétiques présentées (anaérobie, anaérobie glycolytique, aérobie), le plus efficace est de travailler sur le seuil aérobie/anaérobie, c'est-à-dire à la limite de l'essoufflement : autrement dit le plus vite possible, le plus longtemps possible. Que l'adaptation s'effectue pendant les phases de récupération, souvent courtes selon les modèles d'entraînement proposés. Que la courbature est liée à un phénomène inflammatoire, qui est normal, et que rien ne peut atténuer sauf le passage du temps. Que l'entraînement physique doit être très personnalisé selon les besoins et les niveaux. Et enfin et surtout, sujet qui anime souvent de vifs débats récurrents dans les clubs, que la part de l'impact physique dans le barème N4 et MF2 est absolument minime dans l'ensemble des évaluations menées et des coefficients appliqués !! Cette dimension relève plutôt de ressorts symboliques et politiques que d'une véritable distinction physique faisant sens.

Bref, vous l'aurez compris, pour progresser physiquement, travaillez le fractionné, travaillez varié !

A noter que l'intervenante a longuement insisté sur la nécessité d'intégrer une partie physique dans le passage du niveau 3 pour des raisons de sécurité en plongée. Hommes et femmes confondu-e-s.

Huit membres du club ont assisté à ce moment qui s'est terminé par un pot convivial.



Photo collective des participant-e-s

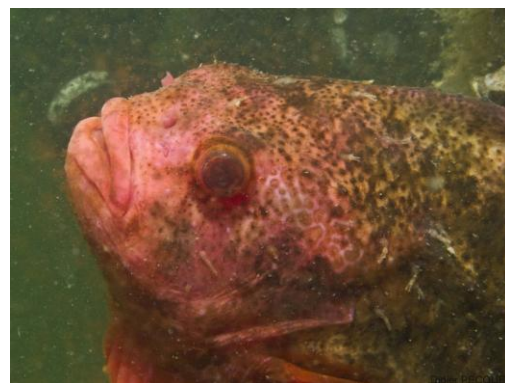
A Roro, les poules ont des dents !



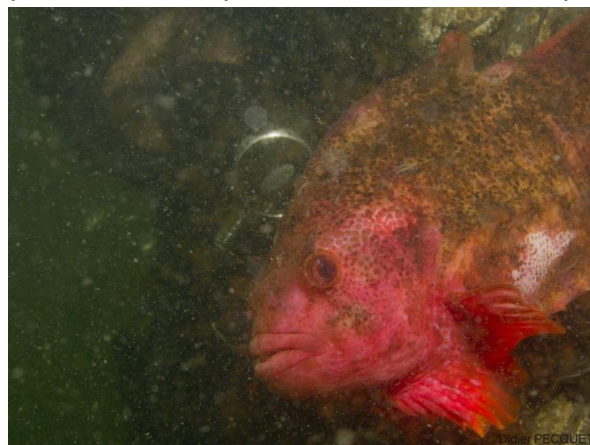
Juvénile de lompe (Oosterschelde, Zélande, 10 m)

Notre littoral et nos lieux de plongées sont régulièrement fréquentés par une espèce singulière de poissons osseux : le poisson-poule ou cycloptère. Les individus de cette espèce vivent habituellement dans les eaux profondes de la Manche, la mer du Nord ainsi qu'autour de l'Islande et des îles britanniques. Ce n'est pas ce que l'on pourrait appeler un poisson exotique, qualificatif plus souvent attribué à tort, aux poissons tropicaux. Ce poisson globuleux possède deux nageoires pelviennes modifiées en une ventouse. C'est cette forme circulaire des nageoires placées sous de la tête qui lui a donné le nom de cycloptère, nom commun ou vernaculaire de l'espèce. Une autre singularité de notre poisson est l'absence d'écaillés et la présence de denticules alignées sur la partie supérieure de la peau. Celle-ci est de couleur

foncée allant du gris au vert pour la femelle. Les magnifiques colorations rouge orangées sont donc l'apanage des mâles, plus petits que les femelles. Ces dernières rejoignent le large, épuisées après avoir pondu leurs centaines de milliers d'œufs de couleur jaune, fixés sur un substrat dur. Ses œufs gélatineux peuvent être observés sur les estrans rocheux notamment lors des marées basses de vives eaux. Très connus et dégustés sous le nom d'œufs de lumpes ou faux caviar, ceux que nous retrouvons sur nos canapés sont issus d'élevages et colorés en noirs ou rouges. Sur nos lieux de plongées, nous rencontrerons donc principalement de magnifiques mâles aux couleurs étonnantes, qui protègent la ponte déposée par la femelle avant sa fuite vers les profondeurs. Est-ce cette fonction de papa-poule qui lui donne ce nom de poisson-poule parfois appelé aussi poule de mer par nos cousins francophones d'outre atlantique ?



Copépodes et denticules sur un mâle



Belle surprise pour Poorshan lors d'une plongée de découverte à Roro en mars 2015

Un ancien plongeur du club nous a raconté avoir régulièrement entendu des lumpes pêchés et sortis de l'eau faire des bruits ressemblant à ceux des poules...

Poisson poule, poule de mer, cycloptère, lumpe, mollet... pas facile de s'y retrouver. Le naturaliste Carl Von Linné lui a donné un nom scientifique en 1758 : *Cyclopterus lumpus*. Avouons que ce nom latin n'est pas des plus difficiles à retenir.

Ce poisson est observé régulièrement en Zélande sur des sites de l'Oosterschelde (Zoetersbout, Zeelanbrug...), où les juvéniles restent environ deux ans sur leur lieux de pontes cachés dans les algues brunes comme les laminaires ou les wakamés. Certaines épaves dunkerquoises comme le torpilleur Wolf ou le site de Roro ont aussi permis des observations hivernales récentes.

Si vous avez la chance de croiser cette espèce, n'oubliez pas d'observer les copépodes, parasites fixés sur sa peau au milieu des alignements de petites dents. C'est bien sûr, la caractéristique de ce poisson qui permet de dire que les plongeurs peuvent observer des poules qui ont des dents !

Roro, un oasis au milieu des tempêtes

Il existe un site de plongées dans l'avant-port de Boulogne sur mer qui cumule les avantages : zone de repli lorsque la météo est défavorable pour une sortie en Manche, les piliers de Roro sont abrités derrière la digue Carnot sur laquelle viennent parfois s'éclater les vagues des coups de vent. Les énormes structures qui soutenaient jadis une passerelle Roll On Roll Off pour charger les bateaux de frêt, sont colonisés par une faune fixée riche caractéristique de la manche. Les surprises sont régulières dans cette zone calme soumise au balancement des marées. Lompe et hippocampe ont faits des jaloux. La profondeur n'excède pas les 8 à 9 mètres suivant les endroits ; la visibilité, parfois réduite, dépend de différents facteurs : pluie, bloom planctonique, coefficient de marée ... Les bio et les photographes peuvent donc y faire une belle plongée en se concentrant sur leurs observations. Les jeunes niveau 2 pourront améliorer leur autonomie sur un site marin sécurisant. Enfin, les quelques minutes de bateau nécessaires pour atteindre cette zone peuvent être l'occasion d'une initiation maritime pour les niveaux 1 ou PA12.

C'est le CSMCO, Club Sous-Marin de la Côte d'Opale qui peut, avec le Mysis vous proposer cette sortie. Encadrants, à vos palmes !

Toutes et tous à Barges le 6/06 !

**Le samedi 6 juin à 13h45, rendez-vous
pour le défi de la plus grosse sortie club de l'année!**

Le but est de prendre la photo de groupe avec le plus de plongeurs et de plongees réuni-e-s à Barges. Il y a deux ans, nous étions 65. Tout le monde compte sur vous !

Une fois développée, chacun-e pourra disposer de la photo collective.

Inscrivez-vous sur la feuille du tableau prévue à cet effet.

Vos petites annonces dans le prochain Bruit de Bulles

Pour le prochain Bruit de Bulles qui paraîtra en septembre, signalez-nous toutes les petites annonces pour vendre du matériel que vous souhaiteriez diffuser.

Dates de fermeture de la piscine

Cet été, la piscine sera fermée du samedi 1er août au mardi 25 août inclus. Pendant les vacances scolaires les séances auront lieu uniquement le jeudi soir aux horaires habituels. Les permanences matériel se dérouleront le jeudi de 19h30 à 20h15.

Les baptêmes des collègues



Depuis le début de l'année, plusieurs plongeurs ont invité leurs collègues à venir faire un baptême de plongée un soir de semaine à la piscine Marx Dormoy.

Une équipe de 4-5 encadrant-e-s se mobilise alors pour que les baptêmes se déroulent au mieux, que les baptis-é-s se sentent bien... voire qu'une ou deux personnes aient envie de continuer par un passage de niveau 1.

Rémy a invité son équipe le 26 mars, Mikaël a convié ses collègues le 16 avril et Fabrice le 28 mai.



Vous aussi, si vous souhaitez faire de même, n'hésitez pas à le proposer auprès de vos Comités d'Entreprises ou autres Comités d'Œuvres Sociales. N'oubliez pas de prévenir les encadrant-e-s !



Ils et elles ont eu leur niveau !

Depuis janvier 2015, Elsa BAMBIER, Mélisande BERNARD, Christelle BOUCKEHOVE, Chloé BOUTON, Yann CHEVALIER, Aurélien CLAEYS, Clément DE BRAY, Bérangère DEFIEF, Nicolas DEJN, Eric DELETOMBE, Geoffrey DESRUELLES, Charles DUMEIGNIL, Charles-Antoine FIRKOWICZ, Corentin FOSTIER, Antoine GASPAR, Baptiste GOURNAY, Maxime HENTRY, Cyrille JOSSELIN, Christophe KICA, Lise MACHUREZ, Emilie MARYNOWICZ, PISSONIER Sébastien, Thibault, Elodie SWORA, Florian SWORA, Eric TOULLEC ont tou-te-s obtenu leur niveau 1. Félicitations et bonnes bulles !

Jeu : Testez vos connaissances !

... EN PHYSIQUE, ANATOMIE, PREVENTION DES ACCIDENTS, REGLEMENTATION, BIOLOGIE SOUS-MARINE ET SUR LES TABLES ...

Retrouvez toutes les réponses en page 8.

1. La pression absolue exercée sur un plongeur est égale à :

- A- La pression atmosphérique - la pression hydrostatique
- B- La pression hydrostatique - la pression atmosphérique
- C- La pression hydrostatique + la pression atmosphérique

2. Le barotraumatisme de sinus peut apparaître :

- A- si les canaux reliant les sinus à la fosse nasale sont trop dilatés et laissent passer trop d'air.
- B- si les canaux reliant les sinus à la fosse nasale sont bouchés.
- C- lorsque l'on ne pratique aucune manœuvre d'équilibrage des sinus.

3. En prenant comme postulat que l'air est composé de 80% d'azote et 20% d'O₂ quelle est la pression partielle d'O₂ dans l'air à 30 mètres de profondeur ?

- A- 0,2 bar
- B- 0,6 bar
- C- 0,8 bar

4. En cas de plongée au NITROX 32/68 (composé à 32 % d'O₂ et 68 % d'azote) la profondeur maximale de plongée est de :

- A- 40 m
- B- 50 m
- C- 60 m

5. La profondeur à prendre en compte pour déterminer les paliers à effectuer est :

- A- la profondeur à laquelle la palanquée est restée le plus longtemps.
- B- la profondeur moyenne de la plongée.
- C- la profondeur maximale atteinte lors de la plongée.

6. Cette anémone que l'on peut trouver dans les caraïbes est une :



- 1. Anémone orange encroutante (*Parazoanthus axinellae*)
- 2. Tomate de mer (*Actinia equina*)
- 3. Anémone géante des Antilles (*Condylactis gigantea*)
- 4. Anémone verte (*Anemonia viridis*)
- 5. Anémone marguerite (*Actinotheroe sphyrodeta*)

Reprise de la nage à Roeux le mardi soir

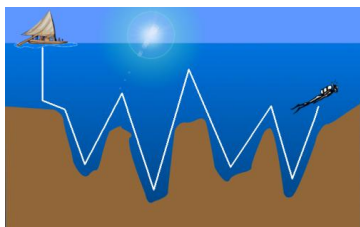
Tous les mardis soir à partir du mois de mai et jusqu'à septembre, les séances de nage avec palmes à Roeux reprennent. Soyez attentifs et attentives aux feuilles affichées sur le tableau. Ou contactez Jean-Marc.

Assemblée Générale le 27 juin

L'assemblée générale aura lieu le samedi 27 juin 2015 à 17h à la salle Canoë. Votre participation est importante pour connaître les actions du club, le bilan de l'année, avoir vos commentaires, participer aux élections. La présence de la moitié des 234 inscrits au club est requise. Si vous ne pouvez pas y assister, faites-vous représenter en donnant un pouvoir signé à un membre du club qui sera présent. L'assemblée générale sera suivie d'un barbecue festif à 19h !

Petit dictionnaire de la plongée

Y : comme Yo-yo



Les plongées dites «Yo-yo», c'est-à-dire effectuées avec des variations de niveaux importants, correspondent à une accumulation de plusieurs remontées rapides lors d'une plongée, ce qui donne un "profil en yo-yo" et génère beaucoup de petites bulles. Le risque est maximum lors des plongées techniques ou d'examens, lorsqu'on pratique les exercices de remontée d'assistance ou de sauvetage. Mais, les éléments n'étant pas toujours connus ou maîtrisables (ex. : épave) il faut d'une manière générale

proscrire ce profil de plongée en exploration.

Dans le cas de plongées Yo-yo, lors d'exercices, par exemple, toujours commencer la séance par ces remontées, respecter la procédure qui indique de redescendre au moins à mi-profondeur pendant 5 minutes. De manière générale, ajouter une ou deux minutes au dernier palier (à -3 m) est une saine précaution. Le profil de plongée idéal est le suivant : atteindre la profondeur prévue maximale dès le début de la plongée, puis faire la balade en remontant tranquillement.

Z : comme Zodiac



C'est l'autre nom du bateau pneumatique de type semi-rigide en navigation, inspiré de l'une des premières marques à l'avoir fabriqué et commercialisé. Il s'agit d'un bateau à moteur composé d'une coque rigide et de flotteurs ou tubes gonflés. Ce type de bateau a la particularité d'avoir une flottabilité, une stabilité, un poids et une capacité de charge en poids et passagers supérieurs à un bateau rigide de mêmes dimensions. Lorsqu'il sert aux plongeurs, ces derniers doivent généralement se mettre à l'eau par bascule arrière.

Solutions du jeu « Testez vos connaissances ! »

Réponses aux questions de la page 7.

1-C. La pression hydrostatique + la pression atmosphérique. En cours de plongée, l'organisme subit à la fois la pression exercée par la colonne d'eau qu'il au dessus de lui (pression hydrostatique) et la pression exercée par l'air au dessus de l'eau (pression atmosphérique).

2-B. Si les canaux reliant les sinus à la fosse nasale sont bouchés. Lorsque les canaux sont bouchés, l'équilibrage des gaz entre les sinus et la fosse nasale ne peut pas avoir lieu, alors lors de la descente les sinus se retrouvent en dépression et/ou lors de la remontée en surpression. Il n'y a pas de manœuvre d'équilibrage des sinus à effectuer, l'équilibrage des pressions entre sinus et fosse nasale se faisant de façon naturelle

3-C. A 30 mètres de profondeur la pression absolue de l'air est de 4 bars. On a donc $P_{Partielle}(O_2) = 4 \text{ bars} * 20\% = 0.8 \text{ bar}$.

4-A. La profondeur maximale à ne pas dépasser est de 40 mètres car à une pression absolue de 5 bars, la pression partielle d'O₂ est alors de $5 * 0.32 = 1.6 \text{ bars}$, ce qui est la limite de l'hyperoxie.

5-C. La profondeur à prendre en compte est la profondeur maximale atteinte lors de la plongée (si cette profondeur n'apparaît pas dans le tableau, il faut prendre la profondeur supérieure y figurant).

6-C. C'est une anémone géante des Antilles (*Condylactis gigantea*). Règne: Animaux. Embranchement: Cnidaires. Classe: Anthozoaires. Ordre: Actiniaires. Famille: Actiniidae.